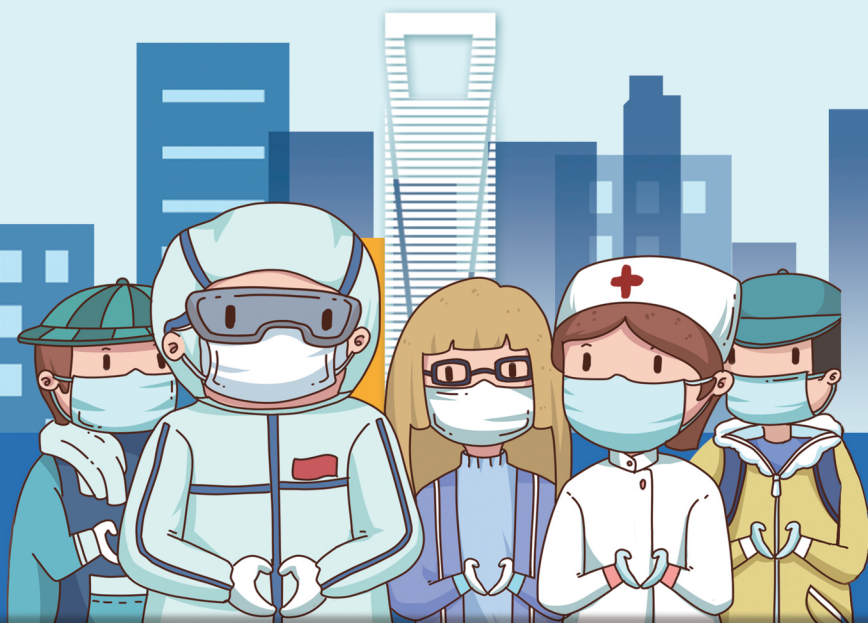


新冠疫情科普知识



江西省研究型医院学会
江西省科协普及工作部
2022年4月

目录

一、防疫知识	3
1.奥密克戎病毒有什么特点?	3
2.奥密克戎病毒的传播方式是什么?	3
3.感染奥密克戎的轻型患者有什么症状?	4
4.人接种疫苗后还同样感染了奥密克戎?	4
5.感染了新冠奥密克戎变异株,人体会有多种后遗症,这是真的吗?	5
6.病毒在常温下能存活多久?	5
7.感染新冠奥密克戎病毒后,多久能检测出阳性?	6
8.奥密克戎毒株“物传人”的概率有多大?	6
9.奥密克戎与流感可以相提并论吗?	7
10.新冠奥密克戎变异株和德尔塔毒株有什么区别?	7
11.七步洗手法的目的和操作方法是什么?	8
12.口罩知多少?	10
13.穿脱防护服流程有哪些?	12
14.做多轮核酸检测,是否说明我国核酸检测试剂质量不稳定?	13
15.核酸检测前后,需要注意哪些问题?	13
16.核酸检测的具体事项是什么?	15
17.密接、次密接是指什么?	16

18.隔离分为哪几种?	21
19.抗疫为什么要穿防护服?	23
二、免疫知识	24
1.新冠疫苗对变异株有效吗?	24
2.新冠疫苗加强针的接种是否有必要?	24
三、营养知识	25
1.老年人群营养健康指导建议	25
2.儿童青少年营养指导建议	26
四、收取快递知识	29
疫情期间市民应该如何收取的快递?	29
1.取件前	29
2.取件时	29
3.取件后	29
4.拆封后	30
5.收到涉疫快递了怎么办?.....	30
五、封控区、管控区、防范区有什么区别?	31
1.封控区划分标准	31
解除标准	31
2.管控区划分标准	31
解除标准	31
3.防范区划分标准	32
解除标准	32

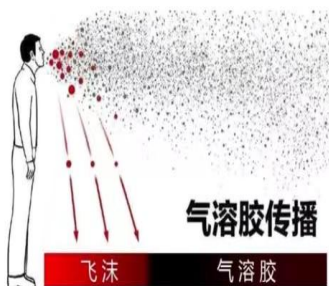
一、防疫知识

1.奥密克戎病毒有什么特点？

答：奥密克戎变异株的核苷酸变异位点在 50 个左右，其中 30 多个变异位点位于病毒的刺突蛋白上，刺突蛋白是病毒感染人体细胞的关键，突变可以增加病毒与人体细胞的结合能力，从而增加病毒的传播力，其传染力比德尔塔变异株增加了 37.5%，引起此次疫情的 BA.2 亚型传染力较之前流行的 BA.1 又高了约 30%，在支气管组织中的复制滴度是德尔塔变异株的 70 倍。

2.奥密克戎病毒的传播方式是什么？

答：主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播，但是在特定条件下接触病毒污染的物品和暴露于病毒污染的环境可造成接触传播或气溶胶传播。由于感染后大多数患者的症状并不明显，很多人没有症状，有的也主要是发热、干咳、头痛、鼻塞、乏力、咽喉痛等一些缺乏特异性的症状，导致其传播隐匿性非常强，更容易多点散发或集中暴发。



3.感染奥密克戎的轻型患者有什么症状？

答：轻型患者可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等，无肺炎表现，在感染新型冠状病毒后也可无明显临床症状。



4.人接种疫苗后还同样感染了奥密克戎，是否说明疫苗失效了吗？

答：这种说法错误的。国内外研究发现，已接种疫苗的患者在接触新冠病毒后可在短期产生大量 IgG 抗体，但是产生的 IgG 抗体并非都是中和性（保护性）抗体，故而仍存在新冠的发病的可能。但接种疫苗后，一方面绝大部分人可以获得免疫力，从而有效降低发病、重症和死亡的风险；另一方面，通过有序接种新冠病毒疫苗，可在人群中逐步建立起免疫屏障，阻断新冠肺炎的流行，能够尽快恢复我国社会经济、居民生活正常运转。因此，新冠病毒疫苗是非常有必要接种的。



5.有媒体报道，一旦感染了新冠奥密克戎变异株，人体会有多种后遗症，这是真的吗？

答：感染新冠奥密克戎变异株的患者，如果患病前免疫功能正常、感染后没有严重的肺部及全身基础疾病，遗留后遗症的几率非常小；少数年龄较大、有免疫抑制、免疫功能紊乱、患病前存在严重的肺部或全身基础疾病的患者有可能遗留有后遗症，如比如偶尔出现嗅觉失灵、白肺、肺活量大幅降低，没办法进行剧烈运动、而且很容易觉得困乏，甚至还有生殖器缩短等。

6.目前天气逐渐转暖，奥密克戎毒株的活性是否会随着温度的升高而减低？病毒在常温下能存活多久？

答：奥密克戎毒株对热较为敏感，随着温度升高，其存活能力和存活时间会显著下降，一般 100℃2-3 分钟，56℃30 分钟可以将其灭活。但有关研究结果显示：奥密克戎在常温环境下塑料表面的平均存活时间为 193.5 小时，并没有温度（自然外环境温度）升高活性就降低这一说法，因此日常通风、消杀仍然非常重要。

7.感染新冠奥密克戎病毒后，多久能检测出阳性？

答：一般 2-3 天左右。奥密克戎是新冠病毒的变异毒株，相较于先前的德尔塔毒株而言，奥密克戎的隐匿性更强，奥密克戎比普通毒株的潜伏期更短，传播力更强、更快，并且感染奥密克戎后出现的症状相对比较轻，有一大部分患者甚至无症状。根据目前对奥密克戎变异毒株的了解，其潜伏期一般在 2-3 天左右，最快只需要 2-3 天就可以查出阳性，即感染后的 2 至 3 天，这个病毒繁殖较多时，通过核酸检测阳性才易检出。

感染奥密克戎新型冠状病毒后，会先在呼吸道内进行繁殖，理论上如果用咽拭子在鼻咽部，即鼻咽部采样，只要有病毒颗粒，核酸检测就能检出，但实际上受到各方面条件限制，需要在病毒载量较大时检测阳性才有保证，如有可能最开始的时候核酸的载量比较低，导致检测不出来，因此需要进行重复的检测。一旦度过潜伏期，有发病症状的人，及时进行核酸检测，此时病毒载量较高，核酸结果阳性结果更为准确。



8.奥密克戎毒株“物传人”的概率有多大？

答：奥密克戎毒株既表现为下呼吸道的感染，又表现为上呼吸道感染。上呼吸道感染有一个典型的特征就是潜伏期短，

传播速度快，而且对周围环境的物体表面污染比较大。一般来说，物体表面污染造成人感染的风险是比较小的，但是如果我们反复多次接触，又不注意手卫生，不注意个人防护，它的感染风险就会明显加大。



9.有人说，奥密克戎就像“大号流感”，奥密克戎与流感可以相提并论吗？

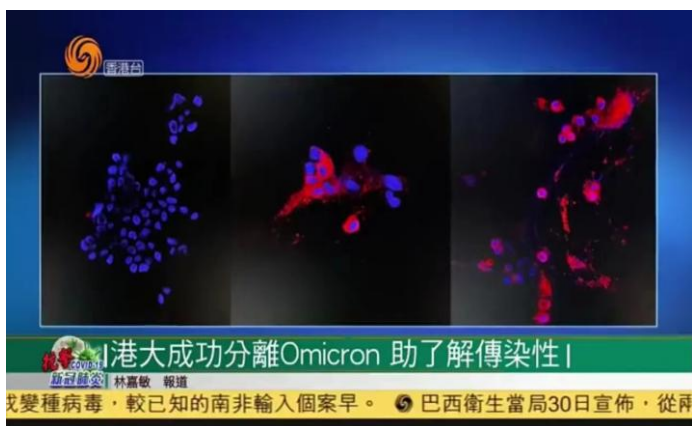
答：这是缺乏科学依据的，（两者）还是不一样的。因为奥密克戎的传播力、对人类健康的危害比普通流感要高的多。国外有超过 50% 的病人出现了持续症状，也就是后遗症，一般的流感不会出现这样的症状，而且跟原来的基础病、个体免疫状况都有一定关系，所以不能掉以轻心、相提并论。

10.新冠奥密克戎变异株和德尔塔毒株有什么区别？是否说明未来新冠病毒变异的毒性会逐渐降低，对人体的危害越来越小？

答：和德尔塔毒株相比，奥密克戎突变位点数量更多（病毒和人体细胞的粘连点增加了），变异更加多样化，感染率更高，传染能力更强。感染德尔塔毒株的症状主要是发烧、干咳、乏

力、食欲下降等，感染奥密克戎的症状与流感很像，主要表现为咳嗽、咽痛等（症状较前减轻）。

奥密克戎的出现并不意味着新冠疫情最严重阶段进入尾声，大家千万不可掉以轻心，也有进展为重症的患者。新冠疫情最终何时结束、如何结束，新冠病毒如何变异，以及对人体的危害程度，归根结底还是取决于世界各地的疫情控制、疫苗和药物研发进展程度、集体免疫程度，以及公众对病毒的认知、防范意识和行为。



11. 七步洗手法的目的和操作方法是什么？

目的：在我们日常的生活中，因新冠病毒具有通过呼吸道飞沫和密切接触而感染的特点，如果有感染了病毒患者通过打喷嚏、咳嗽等方式将飞沫吸附到门把手、公交车栏杆、电梯按钮等物体上，那么其他人就很容易在无意间触碰这些物体，从而导致手被污染了。

当手被病毒污染后又不注意洗手，此时若用脏手摸鼻子、

嘴巴、眼睛，病毒就很容易被“送”入人体，诱发病毒感染，危害健康。所以日常生活中如何正确将手清洗干净变得攸关重要。

操作方法：内、外、夹、弓、大、立、腕，每一步都要认真揉搓双手 15 秒以上。

步骤：①洗手掌（内）：掌心相对，手指并拢，然后相互揉搓。②洗背侧指缝（外）：手心对手背，沿指缝相互揉搓，双手交换进行。③洗掌侧指缝（夹）：掌心相对，双手交叉，沿指缝相互揉搓。④洗指背（弓）：弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌中进行揉搓，双手交换进行。⑤洗拇指（大）：一只手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。⑥洗指尖（立）：弯曲一手的手指关节，指尖合拢，然后放在另一手掌中旋转揉搓，双手交换进行。⑦洗腕部（腕）一只手握住另一只手的手腕部旋转揉搓，双手交换进行。



12.口罩知多少？

（1）口罩的正确使用

储存和清洁是保持其有效性的关键。公众日常要注意以下事项：①是正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；②是口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；③是在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；④是需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；⑤是戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩；⑥是外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理。



（2）公众戴口罩有什么最新要求？

答：对普通公众来说，除了在密闭场所需要戴口罩外，当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时，也需要佩戴口罩。另外，我们建议公众家里日常备用一些高级别口罩，

当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状，到医院就诊的时候，佩戴更高级别的口罩，保护自己，保护他人，全面防范传播风险。

（3）公众日常佩戴口罩有什么注意事项？

答：口罩的正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键。公众日常要注意以下事项：①是正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；②是口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；③是在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；④是需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；⑤是戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩；⑥是外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理。

（4）公众居家生活需要提高防护措施等级吗？

答：公众的防护措施等级要求没有变化。但是公众要继续强化第一健康责任人意识，居家时加强通风换气，做好清洁消毒，注意个人卫生，有症状时及时就医；外出时，戴口罩，做好个人防护，加强手卫生，保持安全距离，减少前往人员密集的场所，减少参加聚会、聚餐等活动。

（5）对老年人等特殊群体提出了哪些新的防护要求？

老年人等特殊群体是高风险人群，主要对养老机构和居家的老人两个方面来提出防护要求。

对于养老机构：①是入口处对工作人员进行体温检测，对探视人员进行体温检测、核验健康码并进行登记，体温正常者

方可进入。②是封闭管理期间，不允许探访。非封闭管理期间允许探视的，控制探访人员数量、活动区域和探访频次，必要时可实行预约管理。

对于居家的老人：①是外出时做好个人防护，戴好口罩，有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下戴口罩。②是避免前往人员聚集、空间密闭的场所，如棋牌室（麻将馆）等。科学做好防疫措施，保护自己，保护他人一起行动起来！

13.穿脱防护服流程有哪些？

穿防护服流程：①实施手卫生规范（七步洗手法）；②戴医用防护口罩或 N95 口罩（二选一），做闭合试验，戴一次性帽子；③穿一次性鞋套；④穿防渗隔离衣；⑤戴一次性乳胶手套（必须包裹隔离衣袖口）；⑥戴护目镜或面屏（二选一）。
脱防护服流程：①实施手卫生规范（七步洗手法）；②摘去护目镜或面屏；③脱鞋套；④脱隔离衣（反转脱下）一并脱手套；⑤摘一次性帽子；⑥摘医用防护口罩（闭眼、憋气）；⑦更换新口罩。





14.在疫情防控期间，为何要多轮核酸检测,是否说明我国核酸检测试剂质量不稳定？

答：首先，我国医院临床实验室选用的核酸检测试剂盒都是获得国家管理部门批准的，虽然不同品牌的试剂盒对样本的检测能力存在差异，但都在临床实践中不断积累经验并进行优化、提高性能，能够适应临床需求。

那为什么仍要进行多轮核酸检测呢？大家都知道，准确的实验室核酸检测结果在病毒感染诊断和疫情防控中起着重要的作用，但检测结果受多种因素影响，如是否处于病毒感染窗口期（病毒潜伏期，唾液等分泌物不排病毒）、分泌物吸取是否足量、标本保存及转运过程是否规范、采样部位等均会影响结果的准确性。若只进行一次核酸检测，则有可能出现假阴性结果，从而造成漏检，引起疫情扩散。因此，为了尽早发现潜藏于人群中感染者，多轮核酸检测仍是重要的手段之一。

15.核酸检测前后，需要注意哪些问题？

(1) 采样前 ①准备可以提前把姓名、身份证号、现在住址、联系电话，提前写张纸条。也可以准备纸巾哦。②尽量选择步行、骑行或者开私家车。途中正确佩戴口罩，请勿随意触碰公共设施。③饮食与活动，检测前 2 小时尽量避免进食，以免引起呕吐；采样前 30 分钟做到不喝饮料、不吸烟、不喝酒、不咀嚼口香糖等。临检要减少吞咽动作，不做清嗓子（例如咳嗽吐痰）动作。④病史与危险因素，被检测者应告知采集人员是否有相关流行病学史。另外也应该告知既往病史或相关危险因素，如鼻腔手术史，或服用抗凝药等。

(2) 采样中 ①现场，全程佩戴口罩，保持好 1m 安全距离，咳嗽时用纸巾或手肘遮挡，配合现场工作人员登记测温。②行为（等待时），避免直接接触采样台，不要触碰医生的衣物，不将私人物品放在取样台上。③行为（采样时），采样前尽量放松，头后仰，深吸一口气后屏气采样，完成后戴上口罩再呼吸。如要咳嗽打喷嚏或者呕吐，应立即用提起准备好的纸巾或手肘遮挡。

(3) 采样后 ①行为，结束采样后立即离开采集地点，避免在采集地点周围吐痰，呕吐，注意手部卫生。回到家中先进行消毒，不应接触口罩污染面，折叠后丢入垃圾桶后才洗手。②出行，尽量选择步行、骑行或者开私家车。途中正确佩戴口罩，请勿随意触碰公共设施。③结果查询，检测结果可以通过网络渠道查询，如国务院客户端小程序，即可快速查询七日内核酸检测结果。核酸检测阳性表示患者的样本中检测出了病毒的核酸,但也有假阳性的情况。核酸检测出来是阳性会马上告诉被检测者，确诊患者立即按规定转运至定点医疗机构进行集中

隔离医学观察。同时与检测结果阳性者密切接触过的人也都需要隔离并做核酸检测。

16.核酸检测的具体事项是什么？

（1）核酸检测有什么作用？

答：核酸检测的物质是病毒的核酸。核酸检测是查找患者的呼吸道标本、血液或粪便中是否存在外来入侵的病毒的核酸，来确定是否被新冠病毒感染。因此一旦检测为核酸“阳性”，即可证明患者体内有病毒存在。新冠病毒感染人体之后，首先会在呼吸道系统中进行繁殖，因此可以通过检测痰液、鼻咽拭子中的病毒核酸判断人体是否感染病毒。所以说，核酸检测阳性可以作为新型冠状病毒感染确诊的新标准。

（2）什么是抗原检测？

答：病毒是否入侵人体，目前主要有三种方法来检测：核酸检测、抗原检测和抗体检测。前二者都属于直接检测病毒的方法。相比核酸检测，抗原检测的速度可以更快，操作也更便捷，但准确度较低，一般用于感染早期。疫情发生后，多国在公认核酸检测为新冠病毒检测“金标准”的同时，也推广了抗原检测，将之作为一项有效补充。根据《新冠病毒抗原检测应用方案（试行）》，抗原阳性结果可用于对疑似人群的早期分流和快速管理，选用的抗原检测试剂须经过国家药品监督管理部门批准。

（3）哪些人群适用抗原检测？

答：①到基层医疗卫生机构就诊，伴有呼吸道、发热等症状且出现症状 5 天以内的人员。②隔离观察人员，包括居家隔离观察、密接和次密接、入境隔离观察、封控区和管控区内的

人员。③有抗原自我检测需求的社区居民。根据方案，社区居民有自我检测需求的，可通过零售药店、网络销售平台等渠道，自行购买抗原检测试剂进行自测。

（4）抗原检测能否替代核酸检测？

答：国家卫生健康委特别说明，核酸检测依然是新冠病毒感染的确诊依据，抗原检测作为补充手段可以用于特定人群的筛查，有利于提高“早发现”能力。换言之，也就是推进“抗原筛查、核酸诊断”的监测模式。根据方案，基层医疗卫生机构具有核酸检测能力的，应当首选核酸检测；不具备核酸检测能力的，可以进行抗原检测。隔离观察人员和社区居民进行抗原检测，应当认真阅读说明书、规范操作。疑似人群抗原阳性及阴性结果均应当进行进一步的核酸检测。抗原阳性结果不作为新冠病毒感染的确诊依据。

（5）抗原自测阳性怎么办？

答：根据方案，抗原自测阳性的人员，不论是否有呼吸道、发热等症状，应立即向所在社区（村镇）报告，由社区（村镇）联系急救中心按照新冠肺炎疫情相关人员转运工作指南，将居民转运至设置发热门诊的医疗机构，进行核酸检测。同时，阳性人员使用后的采样拭子、采样管、检测卡等装入密封袋一并转运至医疗机构作为医疗废物处置。抗原自测阴性但又有症状的人员，根据方案，建议尽快前往设置发热门诊的医疗机构就诊，进行核酸检测；如不便就诊，则应当居家自我隔离，避免外出活动，连续 5 天每天进行一次抗原自测。

17.密接、次密接是指什么？

（1）什么是“密切接触者”？

答：指与毒疑似病例和确诊病例症状出现前 2 天开始，或无症状感染者标本采样前 2 天开始，与其有近距离接触但未采取有效防护的人员。

依据以下原则判定为密切接触者：

- ①一房间共同生活的家庭成员；
- ②直接照顾者或提供诊疗、护理服务者；
- ③在同一空间内实施可能会产生溶胶诊疗活动的医护人员；
- ④在办公室、车间、班组、电梯、食堂、教室等同一场所
有近距离接触的人员；
- ⑤密闭环境下共餐、共同娱乐以及提供餐饮和娱乐服务的
人员；
- ⑥探视病例的医护人员、家属或其他有近距离接触的人员；
- ⑦乘坐同一交通工具并有近距离接触（1 米内）人员，包
括交通工具上照料护理人员、同行人员；
- ⑧暴露于可能被病例或无症状感染者污染环境的人员；
- ⑨现场调查人员评估认为其他符合密切接触者判定标准的
人员。

（2）什么是“密接”的“密接”？

答：“密接的密接”者，简称“次密接”者。在密切接触者与确诊病例或无症状感染者的首次接触至该密切接触者被隔离管理前，与密切接触者有共同居住生活、同一密闭环境工作、聚餐和娱乐等近距离接触但未采取有效防护的人员。首次接触是指病例发病前 2 天或无症状感染者标本采样前 2 天至被隔离管理前这段时间内，密切接触者与病例或无症状感染者的第

一次接触。调查中应以与密切接触者接触频繁的家属和同事等人群为重点。

（3）什么是“一般接触者”？

答：一般接触者是指与疑似病例、确诊病例和无症状感染者在乘坐飞机、火车和轮船等同一交通工具、共同生活、学习、工作以及诊疗过程中有过接触，以及共同暴露于商场、农贸（集贸）市场、公交车站、地铁内等公共场所的人员，但不符合密切接触者判定原则的人员。

（4）怎么查自己是不是密切接触者？

- ①微信搜索“国家政务服务平台”，进入小程序。
- ②点击“同行密接人员自查”，选择查自己。
- ③完成人脸识别验证身份信息，即可查询到是否与确诊或疑似人员存在密切接触。

（5）集中隔离应该怎么做？

①接受集中医学观察的人员在单独的空间内进行隔离观察，直到隔离期满，集中隔离期间不得离开房间，不接受外来人员探访。

②按照防疫要求每日早、晚进行体温和健康状况监测，定期采集核酸，并做好房间的日常消毒。

③隔离期间应注意每天开窗通风，保持房间空气流通。

④定期清洁个人衣物，整理房间内务，保持房间清洁。房间内产生的垃圾自行清理装袋后，应扎紧袋口，放置在指定的位置。

（6）居家隔离管理应该怎么做？

- ①隔离房间要尽量符合“单人单间单卫”。

②隔离人员及同居的家庭成员、室友原则上不准外出，每天要向社区报告两次居家隔离人员体温等健康状况。

③要配合医疗机构上门采集鼻咽拭子。

④社区要提供生活保障。

⑤没有符合条件的居家隔离场所要在集中隔离场所完成健康管理。

⑥出现发热、干咳等十大症状，要主动报告社区，及时闭环转运至定点医疗机构排查。

⑦其他急症就诊要到当地指定医疗机构就诊。

（7）居家健康监测应该怎么做？

答：需要落实“两做好一避免一及时”要求。两做好：做好健康监测，每天测量体温，按照要求自觉前往社区核酸检测点进行核酸检测；非必要不外出，外出时做好个人防护，佩戴口罩。一避免：原则上在家办公，不参加上学等集体活动，不能进入公共密闭场所，避免参加聚会、聚餐等人群聚集活动。一及时：出现发热、咳嗽、嗅觉味觉减弱等异常情况，及时到定点医院排查。居家健康监测期间同住人员可外出。没有固定住所的人员可在集中隔离场所或在通风条件良好、不使用中央空调的场所完成健康监测。急症就诊要到当地指定医疗机构就诊。

（8）自我健康监测应该怎么做？

①进行“自我健康监测”期间，在做好个人防护的情况下，可正常上班、上学、就诊等。

②期间应每天注意自我健康状况的观察，如果出现发热、咳嗽、嗅觉味觉减弱等异常情况，应及时到定点医院排查。

(9) 居家消毒的 8 大误区是什么？

- ①过度消毒而忽略日常清洁；
- ②消毒剂浓度过高或过低；
- ③不同类型的消毒剂混合使用；
- ④使用消毒剂时不进行必要防护；
- ⑤室内喷洒酒精进行消毒；
- ⑥用免洗手消毒液替代流动水洗手；
- ⑦物品消毒后不进行后续清洗；
- ⑧消毒剂存放不合理。

(10) 居家卫生要点有哪些？

①勤通风：根据具体天气情况，每天通风 2-3 次，每次不少于半小时。

②勤洗手：外出回家一定要洗手；接触可能被污染的物品后必须洗手，或用手消毒剂消毒。

③换洗衣物：外出衣物经常换洗，必要时可以用沸水煮沸消毒，或按产品说明书使用 84 消毒剂等浸泡消毒。

④家居表面保持清洁：门把手、桌面等手经常接触的表面，每天清洁，必要时（如家中有客人来访等）可以按产品说明书使用酒精或 84 消毒剂等消毒剂擦拭消毒。

⑤定期进行餐具消毒：特别是家中有客人来访后，把需要消毒的餐具放在一个专用的锅里煮沸 15 分钟以上。

⑥口鼻分泌物处理：家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻，用过的纸巾等垃圾要单独放在一个垃圾袋，并及时处理，其他家庭成员避免接触。

(11) 办公场所消毒有哪些重点？

①电梯的按钮、门把手、手动的水龙头、公用电话，是重点要消毒的地方。

②地面、台面，有条件的可以适当增加清洁和消毒频次。每天定期消毒，并做好清洁消毒记录。

③确保办公场所内洗手设施运行正常，配备速干手消毒剂，有条件时可配备感应式手消毒设施。

④加强垃圾的分类管理，及时收集并清运。加强垃圾桶等垃圾盛装容器的清洁，定期进行消毒处理。

⑤注意用消毒剂对空气进行消毒时，一定是在无人的环境。

（12）办公室防疫怎么做？

①戴口罩；②讲卫生；③不扎堆；④不串门；⑤勤清洁；⑥勤通风；⑦勤消毒。

18.隔离分为哪几种？

（1）集中隔离,哪些人需要被集中隔离？

答：①确诊病例、疑似病例、无症状感染者的密切接触者及其密接的密接。②入境人员。③中高风险地区人员。④其他根据防控工作需要“应隔尽隔”人员。

集中隔离人员如何管控？①一般是在指定场所（如隔离酒店）接受集中隔离管理。②所有观察对象在观察期间不允许与其他观察对象接触，原则上不允许离开隔离房间。③按照防疫要求每日早、晚进行体温和健康状况监测，定期采集核酸，并做好房间的日常消毒。

（2）居家健康观察,居家健康观察是什么？

答：居家健康观察又称居家隔离，主要针对密切接触者和密接的密接中特殊人群、实施“14+7”的入境人员、出院后的患者和解除隔离后的无症状感染者，以及其他经专业人员评估无法进行集中医学观察的人员。

居家健康观察有哪些要求？ 答：①居家健康观察期间赋黄码。②非必要不外出，如因特殊情况需外出的，要提前向所在村（社区）报告，获经批准同意后方可外出。外出时需全程规范佩戴口罩，不得乘坐公共交通工具。不得参加会议、会展、旅游、聚餐等聚集性活动，不得进入学校、养老院、福利院等特定机构，不得进入影剧院、歌舞厅、浴室、网吧等室内密闭公共场所，不得开展线下教学、培训等活动。③须配合做好核酸采样和健康监测。④居家健康观察期间应单独一室居住，居室要通风良好并具备单独卫生间。⑤观察对象和家人均须规范佩戴口罩，避免近距离接触，并做好居室通风和日常消毒工作。⑥一旦出现发热（体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、干咳、乏力、嗅觉和味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛、腹泻等症状，应立即向社区报告。

（3）日常健康监测，日常健康监测是什么？

答：日常健康监测是指在乡镇（街道）、村（居）民委员会的指导下进行一种自我健康管理，定期报备健康监测。

日常健康监测有哪些要求？ 答：①对实施日常健康监测人员赋绿码。②监测期间原则上不限制外出，但不得乘坐公共交通工具，不参加会议、会展、旅游、聚餐等聚集性活动，不进入学校、托育机构、养老院、福利院等特定机构、不进入影剧院、歌舞厅、浴室、网吧等室内密闭场所，不开展线下教学、

培训等活动。③外出时须全程规范佩戴口罩，切实保持安全社交距离，原则上在结束日常健康监测前不离开所在县（市、区）。

④一旦出现发热、咳嗽、腹泻等异常症状的应及时赴定点医院发热门诊就医并向所在村（社区、居委会）、单位等报告。

19.抗疫为什么要穿防护服？

答：首先第一点是为了保护防疫人员，因为防疫人员需要近距离接触陌生人，感染风险比较大。第二点病毒通常在抗水的物体表面，比如不锈钢、塑料、玻璃上存活时间会更长，在室内的这些物体上，有时可超过7天。而在透气性材料上，比如布料、纸巾上，有的只能存活几分钟，在人的皮肤上，有的病毒只能存活几分钟，有的可长达一小时。防护服采用的不光滑的透气性材料（聚丙烯之内的化学合成材料），也就是防疫人员穿着防护服时即可减少自身感染风险也不会传播病毒的扩散。



二、免疫知识

1.新冠疫苗对变异株有效吗？

答：中国工程院院士钟南山明确回答“有效，非常安全”，他指出，我国需要 83.3%的接种率才能达到群体免疫。为此，他特别呼吁大家要重视疫苗接种。现有的研究也显示，我们国家的疫苗可以有效地降低住院、重症和死亡率。全球各条技术路线的疫苗，对新冠变异株保护力确实呈现一定程度的下降，但是对这种变异株，它仍然还是在疫苗保护范围之内的。特别是它的中和抗体和保护率，还都是一定程度的存在的。

2.新冠疫苗加强针的接种是否有必要？

答：国务院联防联控机制召开的新闻发布会指出：初步观察，对已完成免疫接种一年以内的普通人群，是暂没有必要进行加强针接种的。但是对完成免疫超过 6-12 个月，并且免疫功能较弱的老年人和有基础性疾病的患者，以及因工作需要要去高风险地区工作的人员，在国内从事高暴露风险职业的这些人群，是否有必要开展加强针，以及什么时间开展加强针的接种，正在进行研究。



三、营养知识

1.新冠肺炎全球大流行，对我们的日常生活造成了困扰。当突如其来的疫情发生在我们身边，老百姓该如何从防病的角度科学安排好吃呢？

（1）老年人群营养健康指导建议

①拓展食物供应，丰富食物来源

在严格遵守防疫要求的前提下，积极疏通、拓展食物供应渠道，丰富食物来源。在目前米/面、蛋类和肉类食物供给得到较好保障的基础上，努力增加鲜活水产品、奶类、大豆类、新鲜蔬菜水果、粗杂粮和薯类的供应。

②坚持食物多样，保持均衡膳食

力争每天食用的食物种类在12种以上，每周在25种以上。多吃新鲜蔬果，每天至少300克蔬菜，200克水果，且深色蔬菜占到一半以上。增加水产品的摄入，做到每周至少食用3次水产品，每周摄入5-7个鸡蛋，平均每天摄入的鱼、禽、蛋、瘦肉总量120-200克。增加食用奶和大豆类食物，每天摄入300克液体奶或相当量的奶制品，乳糖不耐受者可选酸奶或低乳糖奶产品，避免空腹喝奶，少量多饮，或与其他谷物搭配同食；大豆制品每天达到25克；适量吃坚果。

③保持清淡饮食，主动足量饮水

多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制、油炸类食品。少盐控油，每人每天烹调用油不超过30克，食盐不超过5克。保证每天7-8杯水（1500-1700毫升），不推荐饮酒。

④保持健康体重，重视慢病管理

争取做到每周称一次体重，避免长时间久坐，每小时起身活动一次。尽可能利用家中条件进行太极拳、八段锦等适宜的身体活动；鼓励在做好防护的前提下进行阳光下的户外活动，每周中等强度身体活动 150 分钟以上。每三个月监测一次血糖、血脂、血压等慢病危险因素，提高慢病自我管理能力。

⑤提倡分餐饮食，鼓励智慧选择

提倡分餐制，多使用公筷、公勺。学会阅读食品标签，选择安全、营养的食品。



(2) 儿童青少年营养指导建议

①保证食物多样

疫情期间应保证食物品种多样，建议平均每天摄入食物 12 种以上，每周 25 种以上。做到餐餐有米饭、馒头、面条等主食，经常搭配全谷物、杂粮杂豆和薯类。保证鱼、禽、瘦肉和蛋摄

入充足且不过量。优选水产品 and 禽肉，其次是瘦畜肉。餐餐要有蔬菜，保证每天摄入 300-500 克蔬菜，其中深色蔬菜应占一半。每天吃半斤左右的新鲜水果，喝 300 克牛奶或吃相当量的奶制品。经常吃大豆及豆制品和菌藻类食物。

②合理安排三餐

要保证三餐规律，定时定量，不节食，不暴饮暴食。要每天吃早餐，早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的三类及以上。午餐要吃饱吃好，晚餐要清淡一些。早餐、午餐、晚餐提供能量应占全天总能量的 25-30%、30-40%、30-35%。

③选择健康零食

可以选择健康零食作为正餐的补充，如奶和奶制品、水果、坚果和能生吃的新鲜蔬菜，少吃辣条、甜点、含糖饮料、薯片、油炸食品等高盐、高糖、高油的零食。吃零食的次数要少，食用量要小，不能在正餐之前吃零食，不要边看电视边吃零食。

④每天足量饮水

应每天足量饮水，首选白开水。建议 7-10 岁儿童每天饮用 1000 毫升，11-13 岁儿童每天饮用 1100-1300 毫升，14-17 岁青少年每天饮用 1200-1400 毫升。饮水应少量多次，不要等到口渴再喝，更不能用饮料代替水。

⑤积极身体活动

居家期间应利用有限条件，积极开展身体活动，如进行家务劳动、广播操、拉伸运动、仰卧起坐、俯卧撑、高抬腿等项目，保证每天中高强度活动时间达到 60 分钟。如允许在室外活动，可进行快步走、慢跑、球类运动、跳绳等中高强度的身体活动。避免长时间久坐，每坐 1 小时站起来动一动，减少上网

课以外的看电视、使用电脑、手机或平板的屏幕时间。保证每天睡眠充足，达到 8-10 小时。

⑥保持健康体重

儿童青少年应关注自己的体重，定期测量自己的身高、体重，学会计算体质指数（BMI， $BMI = \text{体重（单位 of kg）} / \text{身高}^2 \text{（单位 of m}^2\text{）}$ ）、使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》（WS/T456-2014）和《学生健康检查技术规范》（GB/T26343-2010）自评体重情况。如一段时间内体重情况出现变化，如由正常变为超重，应随时调整“吃”、“动”，通过合理饮食和积极运动，保持健康的体重增长，预防营养不良和超重肥胖。



四、收取快递知识

疫情期间市民应该如何收取的快递？

疫情期间收快递要牢记 12 字口诀：“做防护，少接触，消包装，清手部”。那收到快递如何正确消毒呢？如果收到涉疫快递该怎么办？

（1）取件前

答：疫情期间出门要戴好口罩，必要时戴上一次性手套，期间准备好酒精喷壶、消毒湿巾等消毒用品，需要当面签收的则自带签字笔。

（2）取件时

答：取件时最好是采取无接触配送方式，请快递员将包裹放在家门口、小区大门口指定地点或暂存在快递柜或驿站，再自行取回。如果是在快递柜前取货，那么尽量采用扫描二维码的无接触方式。如果取件者比较多，需注意保持 1 米距离，有序排队，避免拥挤。

（3）取件后

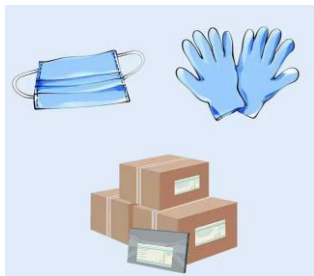
答：要观察查看物流信息，关注快递包裹的原发地和集散地，看是否来自中高风险地区。对于来自国内低风险地区的包裹，回家前就在开阔通风处把外包装拆除，按生活垃圾分类丢弃，尽量不要将外包装带回家。对于来自境外或国内中高风险地区的包裹，应对包裹内外面用 75%浓度的酒精或含氯的消毒液进行喷雾或擦拭消毒；如果有多层包装，则需要对每一层包装进行消毒，再按生活垃圾分类丢弃，使用 75%酒精消毒时应注意防火。

(4) 拆封后

答：如果快递物品来自境外或国内中高风险地区，应针对不同物品的性状，选择不同的消毒方法进行消毒后使用：耐腐蚀的物品可用含氯消毒剂喷洒或浸泡 30 分钟后再用清水擦净；不耐腐蚀的物品可用 75% 医用酒精擦拭；耐高温耐湿的物品可煮沸 15 分钟；不便于消毒的物品应暂缓拆包装，对外包装消毒后放置至少 7 天后再打开使用。

(5) 收到涉疫快递了怎么办？

答：应及时报告所属乡镇(街道)，疾控部门、工作单位等，将包裹物品封存不动，积极配合做好消毒、筛查、检测等防疫措施，如发现发热、咳嗽、腹泻、乏力等不适症状，要佩戴好医用外科口罩，避免乘坐公共交通工具，及时到医院发热门诊就诊，并主动告知医生有接触快递包裹史。



五、封控区、管控区、防范区有什么区别？

1.封控区划分标准

病例和无症状感染者的居住地所在小区及活动频繁的周边地区可划为封控区。病例发病前 2 天或无症状感染者检测阳性前 2 天起至隔离管理前，如其对工作地、活动地等区域人员造成传播的可能性较高，且密切接触者、密接的密接追踪判定难度较大，也可将相关区域划为封控区。封控区可精准划分至小区(自然村组)、楼栋、单元等，实行“区域封闭、足不出户、服务上门”。

解除标准

在同时满足以下条件时，可解除封控：近 14 天区域内无新增病例或无症状感染者；区域内最后一名密切接触者自末次暴露超过 14 天，核酸检测为阴性；解封前 2 天区域内所有人员完成一轮核酸筛查，均为阴性。

2.管控区划分标准

病例发病前 2 天或无症状感染者检测阳性前 2 天起至隔离管理前，如其对工作地、活动地等区域人员具有一定传播风险，且其密切接触者、密接的密接追踪判定难度较大，将相关区域划为管控区。管控区可精准划分至小区(自然村组)、楼栋、单元等，实行“人不出区、严禁聚集”。管控区内发现核酸检测阳性者立即转为封控区。

解除标准

在同时满足以下条件时，可解除封控：近 14 天区域内无新增病例或无症状感染者；区域内最后一名密切接触者自末次暴

露超过 14 天，核酸检测为阴性；解控前 2 天区域内所有人员完成一轮核酸筛查，均为阴性。

3.防范区划分标准

县(区)内封控区、管控区以外的区域均为防范区。实行“强化社会面管控，严格限制人员聚集”。

解除标准

县(区)内封控区、管控区全部解封解控。

江西省研究型医院会学会

2022 年 4 月 24 日

出门必戴口罩 远离密集人群

戴口罩/勤洗手/不扎堆/不聚餐/常通风/吃熟食/禁野味/勿恐慌/莫轻视

戴口罩 勤洗手 勤通风 不聚集

疫情还未结束，抗疫仍在继续，我们还不能放松、不能懈怠。我们每个人都是疫情防控的宣传者、监督者、战斗者！让我们持续做好常态化疫情防控工作，以更坚定的信心！