

远离新冠肺炎、人感染禽流感……

这份疫情防控手册请收好

随着春节到来,人口流动加剧、聚集性活动增多,疫情常态化防控压力进一步加大。当前仍处于新冠肺炎疫情全球大流行时期,大家在享受欢乐祥和的新春佳节的同时,仍要提高个人防护意识,勤洗手、戴口罩、常通风、少出行、不聚集、用公筷,谨防新冠肺炎、人感染禽流感、食物中毒等,过一个“健康年”。



新型冠状病毒肺炎

风险特征：

入冬以来,我国境内发生由输入传染源导致本土聚集性疫情频次增多。全球疫情呈现高水平流行态势,今年1月平均每日新增病例63万例。截至1月31日,全球累计报告病例数超过1.02亿,累计死亡数约221万人。

虽然多个国家相继批准紧急使用新冠疫苗,但受疫苗生产、配送、接种以及购买资金、富裕国家优先订购多数疫苗等因素限制,短期内通过接种疫苗,在全球实现形成免疫屏障并改变疫情发展态势的可能性较小。因此2021年春节期间,境外疫情仍将呈现高强度流行态势的可能性大,我国境内面临的疫情输入风险依然较大,人口流动将增加疫情扩散的风险。

发病特征：

当患上普通感冒时,会有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等不适症状,有时还会有体温升高的表现。而感染新冠病毒后,也会有发烧、咳嗽、浑身无力、打喷嚏、流鼻涕等症状。那么,该如何区分普通感冒和新冠病毒感染呢?

对于普通群众来说,最简单的方法便是从症状上予以区分。

普通感冒的主要症状是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,一般症状较轻,不会引起肺炎。即便伴随着发烧症状,应用退烧药效果明显,会在发烧24小时—72小时内恢复正常。

而如果感染了新冠病毒,常会有发烧、干咳、浑身无力等典型症状,发烧持续时间会在72小时以上,应用退烧药效果不明显。除了可能出现打喷嚏、流鼻涕等感冒症状外,还常会伴随浑身无力、精神差、恶心呕吐、腹泻、呼吸困难甚至呼吸衰竭等症状。

预防措施：

在永人员春节期间倡导非必要不离永,做到非必要不出省,不前往中、高风险地区,就地安全过节,减少走亲访友,采取线上、电话、微信等形式问候拜年。

乘坐飞机、火车等交通工具时要遵守秩序和乘务人员管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生,并妥善保存票据以便查询。

旅行归来,继续做好个人健康监测,应自我观察14天,一旦出现身体不适,及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

减少人员流动,避免人员聚集,不举行大规模团拜、聚餐等人员大量聚集相关活动,降低疫病传播风险。家庭聚会聚餐控制在10人以内,红事缓办,白事简办,宴请不办。确需举办的,须经社区(村)审核后报相应镇(街道、区)备案,人数严格控制在50人以下,并实名登记。

谨慎购买、处理、食用进口冷链食品。购买、接触、处理冷冻食品时要尽量避免用手直接接触,做好个人防护,及时洗手;不要食用生冷海产品,需充分煮熟后再食用。

提高常态化下疫情防控个人防护意识,做好个人防护。坚持“戴口罩、勤洗手、常通风、一米线、用公筷”等良好卫生习惯。注意合理膳食,保持乐观心态,适量体育锻炼。

在通风不畅、人员密集的电梯、商场、超市、医院、公交车、农贸市场等场所要坚持佩戴口罩,与他人保持安全社交距离,并配合做好体温检测、“健康码”查验等工作。

如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,须全面做好个人防护,及时前往就近医疗机构发热门诊就诊,尽量避免乘坐公共交通工具,最大限度减少与其他人员的接触。



人感染禽流感

风险特征：

人感染禽流感的主要感染来源是接触染毒的活禽或去过受污染的活禽市场。

患者初期一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速,多呈重症肺炎等表现。

预防措施：

1. 尽量避免接触活禽或活禽市场,若必须接触,应加强个人防护,如戴口罩、手套,并尽快用肥皂及水洗手 2. 鼓励购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽 3. 不要从活禽市场或流动摊贩处购买活禽家养,更不要与原有家禽混养 4. 若有发热及呼吸道症状,应戴上口罩,尽快就诊,并告诉医生发病前有无禽类接触史或是否去过活禽市场。



食物中毒

风险特征：

节假日聚餐和在外就餐机会增加,如果食品卫生状况不佳,有可能发生食物中毒。

患者常在进餐后24小时内出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状;以上、中腹部持续或者阵发性绞痛多见,呕吐物多为进食之食物;常先吐后泻,每天腹泻数次至数十次,多为黄色稀便、水样或黏液便。

预防措施：

1. 注意饮食卫生,饭前便后要洗手 2. 不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜,不喝生水 3. 选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开 4. 外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

来源 中国疾病预防控制中心、健康永康
融媒记者 李梦楚 整理