

疫情防控 知多一点

重点场所新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南(节选)

影剧院(篇)



1.做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。2.工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。3.对进入影剧院工作人员和顾客进行体温检测和核验健康码,体温和健康码正常者方可进入。体温异常者,建议及时就医,就医途中正确佩戴口罩,做好手卫生。4.确保有效通风换气。温度适宜时,尽量采用自然通风加强室内空气流通。如使用集中空调,新风口和排风口是否保持一定距离,开启前检查设备是否正常,对冷却塔等进行清洗,保持新风口清洁;运行过程中以最大新风量运行,加强对冷却水、冷凝水等卫生管理,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。5.保持环境清洁卫生,每天定时对公共设施设备 & 高频接触的物体表面(如放映厅、走廊、扶梯、座椅、3D 眼镜、公共卫生间及手经常触摸的地方等)进行清洁消毒,并做好记录。6.公共卫生间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作;有条件时可在电梯口、收银台和服务台等处配备速干手消毒剂或感应式手消毒设备。7.实行预约制,控制观影人数。推荐观众采用非接触扫码付款方

式购票,提醒观众保持安全距离,并在收银台、等待区等设置“1 米线”。建议观影时间不超过两小时。8.工作人员注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。9.工作人员工作期间,全程戴医用外科口罩或以上级别口罩;顾客戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。10.通过海报、电子屏和宣传栏等加强新冠肺炎防控知识宣传。11.当出现新冠肺炎确诊病例、疑似病例和无症状感染者时,应在当地疾病预防控制中心的指导下,对场所进行终末消毒,同时对空调通风系统进行清洗和消毒处理,经卫生学评价合格后方可重新启用。

图书馆(篇)



1.做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。2.工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。3.对进入图书馆的借阅人员和工作人员进行体温检测和核验健康码,体温和健康码正常者方可进入。4.确保有效通风换气。温度适宜时,尽量采用自然通风加强室内空气流通。如使用集中空调,开启前检查设备是否正常,新风口和排风口是否保持一定距离,对冷却塔等进行清洗,保持新风口清洁;运行过程中以最大新风量运行,加强对冷却水、冷

棋牌室(篇)



1.做好口罩、消毒液、洗手液、消毒纸巾、测温仪和应急药品等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实经营者责任,加强对工作人员健康培训。2.工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。3.对进入棋牌室(麻将馆)的顾客进行体温检测和核验健康码,体温和健康码正常者方可进入。无智能手机或健康码的老年顾客要进行身份登记和 21 天内行程情况登记,签署疫情防控个人承诺书。4.降低棋牌室(麻将馆)的顾客数量和停留时间,增加牌桌之间的距离。5.工作人员工作期间,全程戴医用外科口罩或以上级别口罩;顾客戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。6.增加对经常接触的公共用品和设施(如卫生间门把手、桌面台椅、麻将和公共垃圾桶等)的清洁消毒频次。7.加强环境通风。定时开窗通风,保持室内空气流通,增加通风频次,每次不少于 30 分钟。8.正确使用空调。首选自然通风。如使用空调,应保证空调系统供风安全,保证充足的新风输入,所有排风直接排到室外。9.保持公共区域、电梯、服务台等区域环境整洁卫生,及时清理垃圾。10.公共卫生间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作;有条件时可在电梯口、服务台等处配备速干手消毒剂或感应式手消毒设备。11.注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。12.当出现新冠肺炎确诊病例、疑似病例和无症状感染者时,应在当地疾病预防控制中心的指导下对场所进行终末消毒,同时对空调通风系统进行清洗和消毒处理,经卫生学评价合格后方可重新启用。

国家卫生健康委员会办公厅
(请本版配图作者联系编辑,以便奉寄稿酬)

打疫苗胳膊不疼的正确姿势——叉腰



接种新冠病毒疫苗是构筑人群免疫屏障、防控新冠肺炎疫情的重要手段,目前,接种工作正在全国如火如荼地展开。人们打完疫苗后说的最多的话题就是疼痛,有人说打第一针胳膊很疼,有人说打第二针胳膊会更疼,也有人说根本不疼。为什么有这么大的差别呢?能否避免或减轻疼痛呢?

疼痛是脑对急性或慢性组织损伤或炎症时,伤害感受器受到有害刺激引起的不愉快感觉。减少组织损伤和刺激是减轻和避免疼痛的关键。注射疫苗时,有的疼痛是可以避免或减轻的,关键在于减少对三角肌的组织损伤和刺激。

那么,打疫苗时应该怎么选择注射部位和姿势,才能减少对三角肌的损伤和刺激呢?

第一个关键是三角肌注射部位。正确的疫苗注射部位就在体表臂外侧肩峰下 2—3 横指,即三角肌中上三分之一处,由于这个位置肌肉比较厚,没有大的血管且神经少,注射后药物对神经血管的刺激小,会减少发生疼痛的几率。同时药物可以较快地吸收、消散,药物消散得快,也会减少对局部的刺激,从而减轻疼痛。

第二个关键是正确的注射姿势。正确的姿势可以让三角肌充分放松,利于药液的吸收和消散。有一部分人会很“勇敢”地抬起上臂,伸向注射人员,甚至有人说要抬到 45 度角更好。其实这样的姿势会让三角肌非常紧张,药液被硬挤入肌肉,加大对神经的刺激,这无疑会导致肌肉内的疼痛。

要充分放松三角肌首先心里不要紧张,心里紧张就会导致肌肉紧张。最能让三角肌放松的姿势是注射时手臂叉腰,这是教科书里介绍的最科学规范的姿势。叉腰时上臂是外展的,但在肘关节和手掌的支撑下,三角肌是充分放松的。这样的姿势即使心里没有完全放松,三角肌也是松弛的。

如果不方便叉腰也要让三角肌充分松弛,让上肢靠近躯干,自然下垂。绝不能使肩关节外展,这必然使三角肌紧张。同理其他部位的肌肉注射也需要选择合理的位置,保持一定姿势,使肌肉放松。

据《科普时报》

防疫消毒“小细节”

电脑键盘消毒 你做对了吗?



编者按

戴口罩、勤洗手早就就是防控新冠肺炎疫情的“标配”,但与咱们日常工作接触最多的鼠标和键盘你消毒过吗?

键盘不清洁问题有多少?

据《生命时报》报道,研究者发现,办公桌键盘上的细菌数量是马桶圈的 400 倍。

电脑键盘是最容易藏污纳垢的地方。电脑键盘上常见的细菌有链球菌、绿脓杆菌以及沙眼衣原体等,如果不及时清理,会导致消化道疾病、皮肤病以及沙眼病等。

酒精擦拭 消毒效果明显

山东广播电视台电视生活频道曾做过实验,用 75% 酒精对键盘和鼠标消毒后进行取样,经过 48 小时细菌培养,得出检测结果,酒精擦拭过的鼠标,菌落数量下降 90% 以上,经过同样处理的键盘表面则基本看不到细菌滋生。

专家介绍,75% 的酒精擦拭对杀灭细菌有明显作用。建议大家在使用电脑时,及时清理,保持良好使用习惯。要定期用酒精或清洗液进行擦拭,电脑键盘膜最好一周清洗一次,像键盘膜、鼠标垫最好经常更换,不要在电脑前吃东西或者喝饮料,然后就是常洗手。

★ 五个步骤助你做好角落消毒 ★

1、拍打键盘。关掉电脑,将键盘从主机上取下,在桌子上放一张报纸,把键盘翻转朝下,距离桌面 10 厘米左右,拍打并摇晃,你会发现键盘中有许多“存货”掉出来。

2、吹掉杂物。使用吹风机对准键盘按键上的缝隙,吹掉附着在其中的杂物,然后再次将键盘翻转朝下,并摇晃拍打。

3、擦洗表面。用一块软布蘸上稀释的洗涤剂(注意软布不要太湿),擦洗按键表面。然后用吸尘毛刷将键盘再吸一遍,吸掉残渣。

4、消毒。键盘擦洗干净后,不妨再蘸上酒精、消毒液或药用双氧水等进行消毒处理,最后用干布将键盘表面擦干即可,对键盘缝隙难以消毒的地方,可以用卡片包裹消毒纸巾擦拭。

5、彻底清洗。如果你想给键盘来个彻底大扫除,就得将每个按键的帽儿拆下来。普通键盘的键帽部分是可以拆卸的,按照从键盘区的边角部分向中间部分的顺序逐个进行,空格键和回车键等较大的按键帽较难回复原位,所以尽量不要拆。为了避免遗忘这些按键帽的位置,最好先用相机将键盘布局拍下来或画一张草图。拆下按键帽后,可以将其浸泡在洗涤剂或消毒溶液中,并用绒布或消毒纸巾仔细擦洗键盘底座。

资料来源:生命时报、齐鲁网、人民网等中国

编辑:李铁群 设计:欧阳佳佳

酒精擦一切? 正确消毒方式你需要了解这些



“消毒”成为疫情防控中的重要环节,对很多人来说,每天拿酒精到处擦几遍才安心。和酒精的“朝夕相处”让我们对它多了一些了解,不少人认为自己已经掌握了酒精消毒的正确方式,但关于酒精消毒,还有很多“想当然”的做法。

多囤酒精以备不时之需?
家庭环境下极易挥发,使用时效果会大打折扣



新冠肺炎疫情防控期间,酒精这类消毒产品成了紧俏商品,很多人在家囤了不少货。不过有人表示,在家里储存的酒精极易挥发,挥发后的酒精,浓度达不到杀灭病毒、细菌的标准,使用时效果会大打折扣。在家庭环境下储存的酒精真的容易挥发吗?酒精挥发后,对付细菌、病毒的“战斗力”会不会减弱?

“这种说法是正确的。医用消毒酒精一般都是由酒精(乙醇)和水构成,通常来说浓度在 70%—75%(V/V) 的酒精都具有杀灭病毒、细菌的能力,我们使用的医用消毒酒精浓度一般都是 75%(V/V)。但是乙醇的沸点是 78 摄氏度,比水低,在同样的温度下,乙醇比水更容易挥发。”天津大学化工学院副教授郭红宇介绍,消毒酒精中的乙醇挥发后,酒精的浓度就会降低,当酒精浓度低于 70%(V/V) 时,其消毒能力通常就会降低。

那么,为什么在家庭环境中存储的酒精这么容易挥发呢?

郭红宇解释,影响酒精挥发速度的主要因素就是温度和容器的密闭性。温度越高,酒精挥发速度越快。这是因为液体都有蒸气压,也就是说在某个温度下,液体中的一些分子,会跑到空气中,变成气体分子。温度越高,液体中的分子,跑到气体中的数量就会越快、越多。相比于专业的存储环境,家庭环境下影响储存温度的因素更多,因此其挥发的可能性也更大。此外,家庭存放酒精的普通瓶子,瓶盖很难达到密闭要求,只要打开包装或者放置时间久了,酒精都会蒸发损失一些。

郭红宇建议,为了延缓酒精的挥发速度,可以将酒精存放在温度更低的环境中,比如放在冰箱的冷藏室内。同时可以选择使用瓶盖带有橡胶材料的容器来存放酒精,这样也能减少酒精的挥发。

擦拭手机、电脑,会腐蚀屏幕?
100% 的乙醇也难以溶解高分子聚合物

手机作为日常不离手的随身装备,更需要每天消毒,但在给手机消毒的同时,不少人却犹豫了,我们似乎经常听到这样的说法,用酒精擦拭电脑和手机时,酒精会腐蚀屏幕,真的是这样吗?

对此,郭红宇表示:“日常使用酒精擦拭手机、电脑,是不会腐蚀屏幕的。其实准确地说,酒精不具有腐蚀性,而是具有溶解性,通常酸碱溶液与金属化合物发生反应才称之为腐蚀。而有机物如乙醇、汽油等,把物质表面变得有点黏性或变软,这种现象应该被称为溶解。”

“我们不用担心手机或电脑屏幕被酒精溶解,作为溶剂,汽油的溶解性都比酒精强。”郭红宇解释,手机或电脑屏幕,一般都有一层玻璃基质,最外层也都有一层保护膜,这些膜通常是高分子聚合物。有 PP(聚丙烯)膜、PVC(聚氯乙烯)膜、PET(聚碳酸酯/聚对苯二甲酸乙二醇酯共混物)膜,有机化学里有个理论,就是相似相溶,高分子聚合物这些分子量比较大的材质,只有用分子量较大的有机溶剂(比如芳烃、酯、醚)或分子量小但溶解性强的氯仿、四氯化碳、乙酸乙酯等才可能溶解。乙醇的分子结构只有两个碳和一个羟基,对这些高分子聚合物来说溶解性较差。在一般温度下,即使纯度为 100% 的乙醇也很难溶解它们,何况消毒酒精是 75% 的水溶液,溶解性会更差。

手部消毒后直接拿食品入口?
医用酒精含不宜食用成分,消毒后最好晾一晾

有时候,在外就餐没有洗手条件,很多人就选择免洗洗手液为手部消毒杀菌。疫情防控期间,免洗洗手液更是成为公共场所的标配。出门在外,用免洗洗手液消毒完,有人就迫不及待大口快颐。但同时,也有人质疑,我们用完洗手液之后,能马上接触食物吗?更有人建议,使用免洗洗手液后,最好在 20 分钟后接触食物。

“我觉得这种说法是有一定道理的。”郭红宇分析,免洗洗手液的主要功能首先是去污,然后才是消毒。污物可以简单地分成两种:水溶性和油溶性。一般用水洗手去污时,水溶性污垢会溶解在水中被带走,油溶性的污垢会和表面活性剂结合后,再和水形成乳液被带走。干洗正好相反,油溶性污垢会直接溶解在有机溶剂中被带走,水溶性污垢会和表面活性剂结合后形成乳液被溶剂带走,因为没有水,所以被称为“干洗”。免洗洗手液的基本原理和干洗一样,就是清洁成分+挥发性溶剂,一般采用 75% 酒精作为主要的溶剂和消毒成分,表面活性剂作为去污成分。

“国内比较常用的免洗洗手液大多数除了含有乙醇外,也含有少量的异丙醇、甘油及表面活性剂,加入这些成分,都是对医用酒精进行改性,兼顾去污、消毒和保护手部皮肤的功能。但也有文献报道,有些产品甚至还会含有少量的甲醇和游离甲醛。”郭红宇介绍。

“改性后的医用酒精,含有不宜食用的成分。比如甲醇、甘油、表面活性剂等,食用会对人体有害。但甲醇的沸点非常低,只有 64 摄氏度,比乙醇还低,很快就会挥发。”因此,郭红宇提醒,用完免洗洗手液后,最好不要马上就拿食品直接入口吃,最好是等一段时间,让一些不易入口的成分挥发后,再去拿食物。

据《科技日报》