

慎终如始做好常态化疫情防控

省疾控中心提示：

“五一”假期非必要不出行不出省

近期,国内新冠肺炎疫情高位运行,我省疫情防控形势严峻复杂,“人、物、环境”同防同控压力大,为持续坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,为维护三晋人民身体健康和正常社会秩序,山西省疾病预防控制中心健康提示如下:

非必要 不出行不出省

“五一”假期临近,请公众密切关注疫情动态,合理安排出行,尽量减少跨省跨市出行。非必要不前往中高风险区和疫情相关地区,如必须跨地区出行,务必提前了解途经地和目的地疫情防控政策,提前安排好行程,提前进行核酸检测,全程做好个人防护,妥善保存行程票据以备查询。

及时检测 主动报备

返晋后第一时间第一落脚点进行核酸检测,主动向居住地社区(村)、单位或宾馆酒店报备,做好健康监测,持续关注健康码状态,积极落实疫情防控各项措施。

核酸采样 分批有序

区域核酸检测采样时要科学佩戴口罩,分批、有序排队,保持与前后左右2米以上距离,禁止交谈和随意走动,采样结束,迅速离开采样场所。

接收快递 要注意

在接收邮件或者快递时,要正确佩戴口罩,使用一次性手套,在户外拆件,可用含氯消毒剂或75%酒精喷洒或擦拭表面,使每一面都完全湿润,然后对内包装继续消毒处理,静置30分钟以上,处理完毕后,认真清洗双手或手消毒,避免用手触碰面部。

选购冷链食品 要小心

选购冷链食品时,应全程佩戴口罩,并佩戴一次性手套或使用食物夹等工具,以避免用手直接接触食品表面,注意清洁双手,避免用手触摸面部。

扫码测温 戴口罩

专家提醒,公众外出时要严格遵守预约、限流规定,积极配合公共场所测温、验码(健康码、行程卡、场所码)、戴口罩疫情防控“三要素”。

省疾控中心发出健康提示

严格第一落点排查 严格主动行程报备

为持续坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,维护三晋人民身体健康和正常社会秩序,4月24日,省疾控中心提示如下:

- 1、严格第一落点排查**
所有外省人返晋人员,须持有48小时内核酸检测阴性证明。请积极配合落实交通卡口和交通场站疫情管控措施,严格第一落点、第一时间核酸检测,主动配合信息登记、三码查验(健康码、行程卡和场所码)、隔离观察等防疫措施。
- 2、严格主动行程报备**
近14日内,有涉疫地区旅居史或与确诊病例有同时空暴露、行动轨迹交集人员,健康码异常人员,要主动向社区(村)、单位、酒店(宾馆)报备,要积极主动配合健康监测、核酸检测、隔离管理等工作。
- 3、严格自我健康监测**
请公众不信谣、不传谣、不造谣;持续提高防范意识,主动接种新冠疫苗,及时进行序贯加强免疫接种。请密切关注自己与家人健康状况,如出现发热、干咳、咽痛、腹泻、乏力等不适症状,及时就近前往医疗机构发热门诊就医排查,主动告知接诊医师旅居史或暴露史,就医途中不得乘坐公共交通工具,切勿自行居家用药治疗。
- 4、严格人员出行管理**
五一假期临近,请公众密切关注疫情发展动态,合理安排出行,尽量减少跨省、跨市出行。非必要不前往中高风险地区及疫情相关地区,如必须跨地域出行,务必提前了解途经地和目的地疫情形势和防控政策,全程做好个人防护,配合测温验码,妥善保存行程票据以备查询。专家建议,老年人、慢性基础性病患者,特别是尚未完成新冠疫苗全程接种的老年人和慢性病患者,尽量不去外地旅行。

据《山西日报》

如何降低“物传人”风险?

疾控专家来支招

从早期的三文鱼、国际邮件导致感染,到近期频出的冷冻带鱼、水果阳性,从冷链到常温物品,“物传人”导致的感染引起不少市民关注。日常生活中,到底如何防止新冠病毒“物传人”?特殊时期,如何处理食物才放心?疾控专家表示:“无需过度恐慌,但仍不可掉以轻心,必须做好科学防护。”

感染可能性低但仍要提高警惕

新冠病毒在物体表面存活的时间长短取决于污染量的大小,和环境当中的温度、湿度、光照以及紫外线等情况。中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友近期对“物传人”的风险明确表示:“一般来说物体表面污染造成人感染的风险是比较小的,但如果反复多次接触,又不注意手部卫生和个人防护,风险就会明显加大,因此注意手部卫生和清洁尤为重要。”

那么,除了做好手卫生之外,特殊时期,在选购、处理、储存物品时,市民又该如何做好个人防护呢?在商超购物时,虽然消费者接触到携带具有感染活性新冠病毒的冷链食品可能性非常低,但我们仍要提高警惕。要坚持做好一般性防护,保护好呼吸道、手和黏膜卫生,正确佩戴口罩,必要时可使用一次性手套,及时洗手做好手消毒,并注意清洗、消毒食品过程中的相关物品和环境。”疾控专家表示,市民要到正规的销售场所选购冷链食品,要关注冷链食品相关的合格合规证明,及时关注权威部门发布的冷链食品卫生动态。

避免食品交叉污染和接触传播

专家提醒,新冠肺炎不是食源性疾病,不是吃出来的疾病,重点关注的是食品表面可能的病毒污染所导致的交叉污染和接触传播,“因此,我们的重点应该是做好接触防护,避免交叉污染。”另外,要注意食品处理环境和器具的清洗、消毒。”

对于相关食品的处理,专家表示应遵循世界卫生组织的食品安全五要素:保持清洁、生熟分开、彻底煮熟、安全温度下保存食品、安全的水和食品原料。

“对外袋进行消毒,再剪开外袋,将食品取出。如

果要对食品进行清洗,可以先备好一盆水,直接将食品放到水里清洗,尽量避免用水龙头直接冲洗食品表面。避免生熟交叉污染,为生食和熟食分别准备不同的砧板、刀具、水盆等,在存放位置上需要分开,不要弄混。处理完后,将这些工具仔细清洗干净,尤其是家用的碗筷,处理食品的刀具、砧板等都可以直接用沸水消毒,并注意洗手。”专家提醒,将食物存放在器皿中再放入冰箱,避免生、熟食直接相互接触,生食和熟食同时放在冰箱中时,生食需放在熟食的下层,“这样做主要是为了防止生食的汁液往下滴,污染熟食。”

对于生食要充分煮熟,对于水果类,专家表示要充分洗净,“如果购买进口水果时实在担心,可戴上手套洗净后食用。”

收取快递这样做好防护与消毒

除了食品,日常生活中快递的收取,也是市民关注焦点。对此疾控专家表示:“首先大家要关注全球疫情动态,非必要不从境外中高风险地区购买商品。在取快递前,市民须佩戴好口罩和手套。无论是在家签收快递,还是到快递柜、小区快递点等公共场所收取快递,均建议规范佩戴口罩和手套,与他人保持社交距离,减少交流,全过程避免触摸眼、鼻、口等黏膜处。”

如何对包裹进行全面消毒并妥善处理快递外包装?“尽可能在户外通风处拆除快递外包装,拆除前可用含氯消毒剂或75%酒精对内外包装进行消毒,随后将包装按照生活垃圾分类处理,不带回家中。处理好包裹回到家中后,要及时摘下口罩和手套,并用流水洗手或使用手消毒剂进行手部清洁。消毒前注意避免用手触碰眼、鼻、口等黏膜处。”专家提醒道。

如果确实需要从中高风险地区购买物品,专家表示,取出快递物品后,建议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,“耐腐蚀的物品可用有效氯500mg/L浓度的含氯消毒剂喷洒或浸泡30分钟后用清水擦净;不耐腐蚀的物品可用75%医用酒精擦拭作用5分钟;耐高温耐湿的物品可煮沸15分钟。”

据光明网

老年人防疫的6条“专属提醒”

接种疫苗 增强保护力

老年人没有接种疫苗的要尽快接种疫苗。另外,接种疫苗后,按照规定,如果符合加强针接种条件的,到规定间隔时间,尽快开展接种,可极大程度降低感染后出现重症和死亡的风险。

戴口罩 不大意

常备口罩,做好防护,莫嫌戴口罩闷得慌就放松警惕。

若长时间在家憋得慌,可以戴口罩去人少的公园走走,尽量避免聚集交谈,回家后尽快洗手消毒。

不聚集 不凑热闹

非必要不聚集,尽量避免到老年活动室、商超、棋牌室等疫情传播的高危场所。减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动。

生活作息要规律

生活作息要有规律,饮食注意营养,适当锻炼。

日常生活用品单独使用,保证充足睡眠。



接送孩子不扎堆

接送孩子上下学时做好防护,注意保暖,不扎堆,保持好一米距离。

口罩弄湿或弄脏后,及时更换,回家后做到手部清洁。

不信谣 不传谣

从正规渠道获取防控知识和疫情信息,不轻视,不大意,不信谣,不传谣。

