新冠肺炎疫情防控工作常见问题答疑

一、新增密切接触者，怎么管理？

1.原则上采取集中隔离医学观察。如确有不便到集中隔离点进行医学观察的，由密切接触者向辖区街镇提出申请，承诺严格执行居家隔离，并由辖区街镇核实是否具备居家隔离条件，要做到单人单间，与家人分宿分餐，辖区街镇同意后方可进行居家隔离。

2.属地街镇立即组织辖区社区卫生服务中心（镇卫生院）专用车辆，实行一人一车进行转运。

3.集中和居家隔离医学观察要严格按规范管理。

4.区疾控中心要及时对密切接触者开展“1+2”病毒核酸检测。

5.解除：居家隔离医学观察由辖区社区卫生服务中心（镇卫生院）出具《居家隔离医学观察解除告知书》，集中隔离医学观察对象由辖区疾控中心出具《集中隔离医学观察解除告知书》。

二、对“两次PCR排查为阴性的无湖北疫区经历的发热人员”乘机来渝的北碚居民，怎么做？

1.由居住地街镇通知辖区社区卫生服务中心（镇卫生院）用专用车辆，2小时内从渝北区指定的集中医学观察点接到市九院发热门诊诊治；

2.如市九院排除新冠肺炎的，由居住地街镇落实居家隔离管控14天。

三、对“公安系统比对的重点人员未满14天观察期的拟乘机离渝人员”，怎么做？

1.对未解除观察的人员，已订购离渝机票的，属地街镇接通知后要及时通知本人主动退票，并严格落实14天隔离医学观察。

2.对未解除观察的人员，已到达机场的，属地街镇接通知后，安排当地社区卫生服务中心（镇卫生院）派专用车辆接回，实行隔离医学观察；涉嫌违法犯罪的由有关机关依法严惩，涉管控责任落实不到位的严格追究相关责任。

3.对居家观察已满14天的人员，经辖区社区卫生服务中心（镇卫生院）核查有无发热、咳嗽等症状，再由村（社区）出具解除观察意见并交本人。

重庆市北碚区新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室

2020年2月9日

面对疫情如何缓解过度焦虑

焦虑是人类一种正常的情感反应，具有重要的适应性意义。它往往与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关，当我们面对现实的潜在挑战或威胁而不能控制时就会产生这种含有紧张、恐慌、忧愁、不安、无助等成分的烦躁情绪。因此，面对新型冠状病毒肺炎疫情，产生焦虑情绪是我们适应和解决问题的正常情绪反应，事过境迁，焦虑就会慢慢解除。这和临床的病理性焦虑完全不同。

不过，如果过度紧张、焦虑感爆棚，心理压力过大，就会缺乏安全感，降低信心，影响身心健康。焦虑过低，也可能导致盲目乐观，因对疫情重视不够而出现防护不足、缺乏警惕等问题。所以，学会正确认识、对待和调控焦虑非常重要。

那么，面对疫情，我们如何调控焦虑情绪呢？

1.接纳焦虑，放松心情

很多人想要降低焦虑，往往会不断地对自己说：“不要紧张，不要焦虑，有什么好紧张和焦虑的呢！”“我真是太没出息了，这么紧张干嘛？”“为什么就我一个人紧张？”……但是我们会发现，越是这样你就越是焦虑。

因此，首先，承认并接纳焦虑情绪，坦然面对疫情，是克服焦虑的最好方法。可以这样告诉自己：新冠肺炎疫情下，我们出现焦虑情绪是人类的本能，它可以帮助我们处于应激状态，从而有效应对危险、做好防护、解决问题。

其次，我们可以通过转移注意和放松来缓解过高的焦虑。

①转移注意。看电影、追剧。你一直想看的电影和想追的剧，推荐幽默、喜剧、搞笑类；阅读、听音乐、看笑话……能让你感到放松的事情。

②呼吸放松。呼吸放松是指一种通过呼吸调节能缓解紧张情绪的方法：

第一步：找一个舒适的位置坐好或站好，全身放松；

第二步：闭嘴用鼻子深吸气至不能再吸；

第三步：稍屏气；

第四步：用口慢慢地把气呼出来。

如此循环往复，直至感觉身体越来越轻松，心情越来越平静。

注意：吸气时腹肌松弛、腹部慢慢鼓起，保证最大吸气量；呼气时腹肌收缩、感觉前后腹贴在一起，增加呼吸潮气量。

③肌肉放松。肌肉放松是一种简单易操作、体验感很强的放松方法。相信你会喜欢上它！

手臂放松：第一步，伸出右手-握紧拳-用劲让右手和右前臂变得紧张-慢慢松开拳头-放松；第二步，左手亦同样放松；第三步，双手握拳-前臂向肩部弯曲-用劲感受肌肉的紧张-放松-放下手臂（类似伸懒腰时双手的感受）。

头部放松：第一步，用力向后仰起头部（注意背部、肩膀以及颈部的紧张）-放松；第二步，用力低头，尽量将下巴靠住胸部（注意颈部与肩膀的紧张）-放松。

面部放松：皱起前额和眉头-放松；紧闭双眼（感受眼睛周围的紧张）-放松；咬紧牙关（感受咀嚼肌的紧张）-放松；紧闭双唇（感受嘴和脸部肌肉的紧张）-放松。

躯干放松：用力耸起双肩，向耳部靠拢（感受肩部肌肉的紧张）-放松；挺起胸部深呼吸（感受胸部肌肉的紧张）-憋气-放松；用力将背向后弯曲，挺出胸和腹部（感受背部肌肉的紧张）-放松。

腿部放松：用力伸直双腿（感受大腿肌肉的紧张）-放松；将脚尖尽量朝上翘，使小腿肌肉绷紧，好像一根线正向上牵拉脚尖（感受小腿肌肉的紧张）-放松。

④合理宣泄。可以采用身体宣泄（如击打枕头、抱枕等）、唱歌、呐喊、涂鸦等等，还可以通过网络寻求朋友的支持，聊聊天、打打气。

……你会发现可做的事情太多，焦虑自然而然就降低了。

2.正常作息，生活规律

保持一份平常心，维持正常、规律、健康的生活作息，保持生活的规律性和稳定性，该吃的时候吃、该睡的时候睡、该工作的时候工作、该完成的事情完成，做好这些事情，不仅可以让我们的生活保持正常节奏，更会让我们平静下来，感受到心情的愉悦。

3.减少刷屏，过滤资讯

手机上铺天盖地的资讯，不但传递着信息，同时也在传递着恐慌，让我们始终处于不良情绪状态中。因此，我们一定要减少刷屏并做好资讯过滤。通过设定网络使用时间和关注官方权威信息，减少小道消息的获取途径，降低不确定信息带来的焦虑，增强对疫情防控的信心和自我保护的信心。

4.适度运动，增强免疫

放下手机的同时，可以在家里适度运动，运动不仅能够增强免疫力，更是调控焦虑情绪的最佳方式。

那么，呆在家里可以做哪些运动呢？

有跑步机的可以启用了，没有跑步机可以做瑜伽、俯卧撑、仰卧起坐、深蹲、广播操、太极、随音乐舞动……还可以通过萝卜蹲、丢沙包等亲子游戏增进亲子感情。

5.拨打热线，寻求支持

如果你尝试了以上的方法，发现通过自助还是很难帮助自己缓解焦虑，请记得寻求专业的心理援助。全国各省都开通了专业免费的心理援助热线，全国各高校也纷纷开通了心理援助热线，都能为您提供专业的情绪疏导和心理支持（详细信息如下）。

西南大学心理援助热线：023-68367770（周一至周五，8:30-17:30）

全国各省免费心理援助热线一览：

https://mp.weixin.qq.com/s/Cw9WrWPb_wzN999VLQ5VjA

（作者：西南大学心理学部抗击新冠肺炎心理科普专家团队高雪梅）

新冠肺炎防治，可以这么吃

科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力，有助于新冠肺炎防控与救治。

中国营养学会联合中国医师协会、中华医学会肠外肠内营养学分会，针对新冠肺炎防控和救治特点，并根据《中国居民膳食指南》（2016版）和国家卫生健康委发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》，研究提出营养膳食指导，供公众和医疗机构参考。

新冠肺炎患者临床营养膳食指导

一、普通型或康复期患者的营养膳食

1.能量要充足，每天摄入谷薯类食物250-400克，包括大米、面粉、杂粮等；保证充足的蛋白质，主要摄入优质蛋白质类食物（每天150-200克），如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等，尽量保证每天一个鸡蛋，300克的奶及奶制品（酸奶能提供肠道益生菌，可多选）；通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是单不饱和脂肪酸的植物油，总脂肪供能比达到膳食总能量的25-30%。

2.多吃新鲜蔬菜和水果。蔬菜每天500克以上，水果每天200-350克，多选深色蔬果。

3.保证充足饮水量。每天1500-2000毫升，多次少量，主要饮白开水或淡茶水。饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

4.坚决杜绝食用野生动物，少吃辛辣刺激性食物。

5.食欲较差进食不足者、老年人及慢性病患者，可以通过营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂，适量补充蛋白质以及B族维生素和维生素A、维生素C、维生素D等微量营养素。

6.保证充足的睡眠和适量身体活动，身体活动时间不少于30分钟。适当增加日照时间。

二、重症型患者的营养治疗

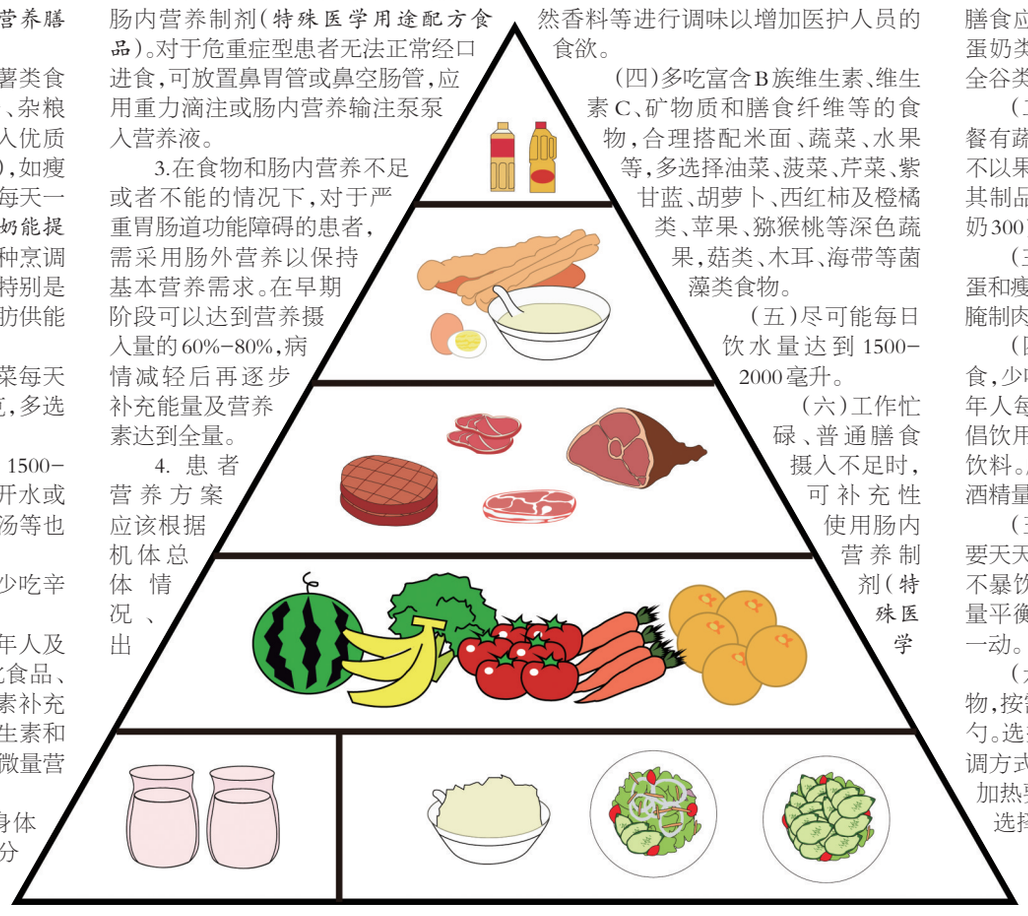
重症型患者常伴有食欲下降，进食不足，使原本较弱的抵抗力更加“雪上加霜”，要重视危重症患者的营养治疗，为此提出序贯营养支持治疗原则：

1.少量多餐，每日6-7次利于吞咽和消化的流质食物，以蛋、大豆及其制品、奶及其制品、果汁、蔬菜汁、米粉等食材为主，注意补充足量优质蛋白质。病情逐渐缓解的过程中，可摄入半流质状态、易于咀嚼和消化的食物，随病情好转逐步向普通膳食过渡。

2.如食物未能达到营养需求，可在医生或者临床营养师指导下，正确使用肠内营养制剂（特殊医学用途配方食品）。对于危重症型患者无法正常经口进食，可放置鼻胃管或鼻空肠管，应用重力滴注或肠内营养输注泵泵入营养液。

3.在食物和肠内营养不足或者不能的情况下，对于严重胃肠道功能障碍的患者，需采用肠外营养以保持基本营养需求。在早期阶段可以达到营养摄入量的60%-80%，病情减轻后再逐步补充能量及营养素达到全量。

4.患者营养方案应该根据机体总体情况、出入量、肝肾功能以及糖脂代谢情况而制定。



一线工作者营养膳食指导

根据平衡膳食原则，一线工作者的营养膳食要做到：

（一）保证每天足够的能量摄入。建议男性能量摄入2400-2700千卡/天、女性2100-2300千卡/天。

（二）保证每天摄入优质蛋白质，如蛋类、奶类、畜禽肉类、鱼虾类、大豆类等。

（三）饮食宜清淡，忌油腻，可用天然香料等进行调味以增加医护人员的食欲。

（四）多吃富含B族维生素、维生素C、矿物质和膳食纤维等的食物，合理搭配米面、蔬菜、水果等，多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及橙橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果，菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

（五）尽可能每日饮水量达到1500-2000毫升。

（六）工作忙碌、普通膳食摄入不足时，可补充性使用肠内营养制剂（特殊医学用途配方食品）和奶粉、营养素补充剂，每日额外口服营养补充能量400-600千卡，保证营养需求。

（七）采用分餐制就餐，同时避免相互混合用餐，降低就餐过程的感染风险。

（八）医院分管领导、营养科、膳食管理科等，应因地制宜、及时根据一线工作人员身体状况，合理设计膳食，做好营养保障。

一般人群防控用营养膳食指导

（一）食物多样，谷类为主。每天的膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，注意选择全谷类、杂豆类和薯类。

（二）多吃蔬果、奶类、大豆。做到餐餐有蔬菜，天天吃水果。多选深色蔬果，不以果汁代替鲜果。吃各种各样的奶及其制品，特别是酸奶，相当于每天液态奶300克。经常吃豆制品，适量吃坚果。

（三）适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。坚决杜绝食用野生动物。

（四）少盐少油，控糖限酒。清淡饮食，少吃高盐和油炸食品。足量饮水，成年人每天7-8杯（1500-1700毫升），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

（五）吃动平衡，健康体重。在家也要天天运动、保持健康体重。食不过量，不暴饮暴食，控制总能量摄入，保持能量平衡。减少久坐时间，每小时起来动一动。

（六）杜绝浪费，兴新食尚。珍惜食物，按需备餐，提倡分餐和使用公筷、公勺。选择新鲜、安全的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。学会阅读食品标签，合理选择食品。

（来源：健康中国）

企业复工如何防控？居家隔离怎么做？

疾控专家这样建议

日前，重庆市政府新闻办举行新型冠状病毒肺炎防控工作第十二场例行新闻通气会。通气会上，市疾控中心流行病学博士宿昆就企业复工防控工作及市民居家隔离相关事宜作出建议。

开工前要做好人员摸排 开工后要做好健康监测

“当前的疫情形势仍然是复杂严峻的，我们不能松懈。就当前面临的返程复工压力来讲，各个企业都应该做好相应的准备和防控措施。”宿昆表示，复工前，应做好人员安排、物资部署、健康监测、工作环境通风消毒等工作。

同时，做好人员的摸排和登记，“每个单位一定要有一本账，这些人有没有从重点地区回来的、怎么样应对。目前经重点地区的返渝人员应该是要严格进行隔离的，隔离期满如果没有异常才能返岗工作。”

“重庆市有这样一个案例，我们调查一个确诊病例时，也对他的同事和他接触过的人进行了流行病学调查和实验室的筛查，发现他之前接触过的人中有4个病例，还有一个阳性者。”宿昆表示，企业开工后，一定要做好健康监测，“健康监测就是为了早发现可疑的病人，发现以后一定要及时报告，这就是我们讲的早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗。尽最大可能降低单位内部的交叉感染，是非常关键的。”

对于病例、密切接触者、重点地区的返渝人员以及他们的家人，宿昆倡议，在他们治疗和隔离期间，请给予他们温暖，而不是指责和非议，甚至是歧视。在疫情面前，所有人都是一条战线的，大家要互相理解、互相支持、互相帮助，创造一个群防群控的环境。

居家隔离要注意 衣、食、住、娱都应严格“隔离”

“居家隔离这个问题应该重视起来，之前讲过家庭聚集性的问题，疫情期间应该高度警惕，因为病毒的传播能力比较强。”宿昆建议，如果家庭内有密切接触者，应该严格的和其他家庭成员隔离开来，“我们建议是严格的单间隔离，包括他的衣、食、住、娱，都应隔离开来。”

单间怎么样隔离呢？

宿昆介绍，主要是确保他所隔离的房间要有一个独立的卫生间。隔离期间的衣服需要准备好，如果有换洗的衣服可以放在一个塑料袋里先密封起来，等到隔离之后再洗。

同时，每天的食物可以用单独的餐盘送进去，减少与家里其他人的接触，“送进去时，他需要戴口罩，家人也要戴口罩，开门的时候也要注意减少交叉感染风险，吃完以后餐盘也要消毒。”

“‘娱’就是娱乐的意思，他关在房间里肯定要找一些相应的事情来做，不然关在里面14天也是很难实现的。”宿昆建议，隔离者可以通过读书、看电视或者其他的方式来打发时间。方式可以灵活多变，但原则是要确保不能和其他家庭成员有交集。

据重庆发布

酒精和84消毒液

使用时务必注意这些安全问题

新型冠状病毒具有体外活性，据报道，广州疾控中心已经在一位患者家中的门把手上发现了病毒核酸，使大家对家居消毒更为重视。

各种消毒方法中，医用酒精和84消毒液杀灭病毒效果好，生产较为容易，价格相对便宜，使用比较简单，成为应用广泛的消毒剂，很多人在家中使用。

不过，酒精和84消毒液使用不当，同样会导致安全事故。比如使用医用酒精可能导致火灾，84消毒液可能导致人体中毒。以下结合酒精和84消毒液的性质，谈谈安全使用的注意事项。

使用医用酒精消毒时要注意防火

医用酒精是乙醇和水的混合溶液，其中乙醇的浓度为75%。医学实践证明，这个浓度的医用酒精消毒效果最好，能够杀灭多种细菌和病毒，也能够有效杀灭新型冠状病毒。

乙醇除了用于消毒外，在工业上的重要用途是作为燃料。比如乙醇汽油，就是将乙醇混入汽油中作为汽车燃料使用，这也说明乙醇和汽油具有某些相似的性质，它们都具有较强的挥发性，极易燃烧。医用酒精虽然不是纯乙醇，但是浓度已经相当高，已经具备极强的可燃性，在使用酒精时，一定要远离火源，防止酒精点燃而引发火灾。

使用医用酒精时除了不能直接接触火源以外，还要防止酒精蒸气导致的燃烧和爆炸。在使用医用酒精时，特别是进行喷雾消毒时，由于酒精挥发性强，容易产生酒精蒸气，特别是在密闭的空间，如门窗关闭的房间中，可能导致酒精蒸气聚集，达到爆炸范围，遇到火源则引发燃烧，甚至爆炸。

总之，在家中使用酒精时，要远离火源；家里存放的酒精，也要远离火源，切忌放到厨房等与火源接近的地方。

使用84消毒液时要防止中毒

84消毒液是次氯酸钠和氯化钠的混合溶液，消毒时起作用的是次氯酸钠，氯化钠是生产时候的副产物，不起消毒作用。其消毒原理为，次氯酸钠以及次氯酸钠与二氧化碳等作用产生的次氯酸具有强氧化性，可以杀灭细菌和病毒，对新型冠状病毒也有效。

次氯酸钠及次氯酸氧化性非常强，不但可以杀灭细菌和病毒，对人体细胞也具有很强的腐蚀性，因此在使用84消毒液的时候，要按照使用要求进行稀释，还要戴上手套等进行防护，避免身体接触，防止吸入人体。

由于84消毒液是次氯酸钠和氯化钠的混合溶液，二者可以发生化学反应产生氯气，这就是在使用中会闻到氯气味道的原因。氯气具有很强的毒性，对呼吸道具有较强的伤害，过量吸入会导致中毒死亡。在正常情况下使用84消毒液，产生的氯气量不大，在敞开体系下是安全的，但是在密闭空间则可能由于氯气聚集而产生中毒危险。

另外要特别注意的是，84消毒液不能和酸性物质（如醋、洁厕灵等）混用，混合后会产生大量氯气，导致人员中毒。

（来源：果壳，作者：张军）

本报地址：北碚区南京路6号 邮编：400700 发行投诉：89865970 综合部：89865827（传真） 承印：华商数码信息股份有限公司重庆分公司 地址：重庆市九龙坡区九龙园区剑龙路1号