家里待久了心情烦躁焦虑

可以试试专家的这些建议

目前全市加强了小区管理，部分市民在家里待了一段时间有些烦燥。对此，西南大学心理学部党委副书记、心理学博士叶海燕针对社区群众如何做好个人心理防护，从情绪、认知、行为等方面进行分析，并从专业角度给出建议。

叶海燕介绍，目前，社区防控是缓解疫情的关键，也是保障人民生理健康与心理健康的重要措施之一。随着“自我隔离14天”等举措的施行，一些身心应激反应也在社区群众中体现得更加明显。

在情绪方面，不同程度地对“疫情”紧张、烦躁、焦虑、恐惧，担心疫情无法控制；变得容易烦躁，无缘无故发脾气，家庭冲突和社区冲突易发；对疫情相关的“负面”信息感到愤怒。

在认知层面，对身体的各种感觉与变化特别敏感和关注，把压力下容易出现的心跳呼吸加快，食欲下降、头晕胸闷、肠胃不适等身体的各种不适与“疫情”联系起来；对别人、自己是否戴口罩、是否咳嗽等行为或症状会更在意。

在行为层面，不停地刷手机，反复去查看疫情的进展消息、测量体温；过于回避一些信息或者场景；生活不规律，睡眠不佳或失眠；不能静下心来做事，对远程学习和工作手忙脚乱，效率降低等。

针对这些社区群众产生的心理应激反应，叶海燕建议：

减少刷屏频率。通过设定网络使用时间和关注官方权威信息，减少因信息过载带来的心理负担，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，避免被谣言裹挟。

专注每个当下。将注意力集中于当下的事件中，无论是吃饭、看剧，工作还是休息。坚持一次只做一件事，每做一件事都专注其中。只有每个人做好自己的事情，才能为此次疫情提供最佳的帮助与支持。

连接内心积极资源。可以回忆在过往的生活中发生过哪些幸福的事，比如被爱、被信任、被理解这样的积极感受；还可以问问自己做些什么能感觉好一点儿，如听音乐、逗宠物、养花草，通过现在的情景和内心进行连接。也可以畅想疫情结束后的美好生活，如旅游、美食、聚会等。

建立支持系统。与居住在一起的家人共同分享心情、共同健身、共同游戏；也可以通过视频等方式与不能见面相聚的亲朋好友进行“空中聚会”，互送祝福；还可以通过网络与同社区的人进行交流，给予彼此信心和共情，降低面对疫情的焦虑水平和无助感。

进行一些自我调节。叶海燕现场传授了两个方法，一个是腹式呼吸，一般有压力的时候，呼吸容易比较浅而且比较急，主要集中在胸部的位置。如果通过腹式呼吸，每次吸气的时候吸得比较深一点，吸到腹部，吸气的时候可以看到腹部的隆起，再屏住呼吸2秒钟，然后慢慢呼出，这样可以安定情绪。另一个就是“蝴蝶拍”。操作方法非常简单，选择一个地方安定地坐下来，体会到双脚着地，并感受到大地对双脚的支持。同时左右手交叉到身体的两旁，对自己进行拍打，每左右一下是一组，拍六组后可以停一下，拍的时候还可以问问自己，在这个过程中你的感受是什么样的，如果感觉不错就可以进行下一组的，一般要进行3-4组。

“如果使用以上方法后，还是觉得自己的情绪、应激反应仍然无法缓解，建议大家主动拨打心理热线寻求帮助。”叶海燕说。

据重庆日报

医护人员任务重压力大

过分悲痛难受可大哭一场来宣泄情绪

疫情当前，广大医护人员承担着救护的重任，也承受着比较大的心理压力，他们该如何进行心理调试？陆军军医大学医学心理系副主任、教授、博士生导师杨国愉给出了相关建议。

杨国愉说，救治一线任务重，压力也很大。比如说，他们随时会面临被病毒感染的威胁；还有工作时间非常长，有的时间可能长达10个小时，而且还强度大，七八个小时没办法喝水，也没办法上厕所等。从前方参加救治的队员反映回来的情况来看，还是存在紧张、焦虑和担心等问题。

如何解决这些问题呢？杨国愉认为首先是家属的关心，可以试试“四热”法。

一是每天给一个热情的问候，打电话也好、发视频也好或者别的方式也好，让医护人员感受到来自家庭的温暖，这是他攻克疫情最大的力量。

二是在当地尽可能让他们下班回来以后能够洗上一个热水澡，身体放松以后心理才能放松，这能达到身心放松的状态。

三是尽可能吃上一顿热的饭菜，温度对心理影响很大的，尤其现在是冬天，吃热的饭菜能够让他们有更容易放松的心情。

四是要有一个热被窝，这也是在汶川地震、抗击埃博拉时共同的做法，可以极大缓解焦虑。

其次，医护人员要注意自我调节心理压力。杨国愉说，压力大时可以深呼吸，慢慢吸气进去，吸十秒钟进去，在腹中保持2-3秒，然后慢慢呼出来，哪怕做3-5次可能就会有很好的效果。另外，每天下班的时候，在房间里可以做一些运动，比如俯卧撑、仰卧起坐、健步等，或者读读书、写写日记。同时，还可以做一些环境的调节，比如说能不能把自己的爱人、孩子的照片放在手机屏幕上，可以每天看一看，或者墙上挂一些画，这也是非常简单地能够起到调节作用的方式。

杨国愉说，目前还发现前线的一些医护人员，他们面临患者的死亡以后会很内疚、很悲伤、很难过，觉得自己花了这么大力气、这么多功夫，还是没把他救过来，非常悲痛、非常内疚。这时候是需要情绪调节的，一个非常好的方法就是哭泣。哭泣是人类一种自然的情绪反应，如果作为医护人员过分悲痛、过分难受的，可以找一个没人的地方大哭一场，让自己的情绪宣泄出来，这也能达到很好的放松效果。

同时，应该对他们的家属、家庭更多关心、关爱，解决一些实际困难，比如家里边口罩够不够用、家里的油米够不够吃、家里小孩的照顾等，让一线医护人员心理得到更多安慰。

“需要提醒的是，如果医护人员心理压力过大，通过上述方法调节不了的时候，这时就需要寻求心理专业的帮助。”杨国愉表示，比如拨打全国各地的热线、阅读网上有关心理调试的手册等。

据重庆日报

体温高不等于得新冠肺炎！

有关体温测量的5个问题

在新冠肺炎疫情防控工作中，“测体温”成为一种日常“打卡”行为，无论进出小区、超市还是公司，都需测一测，有些社区和学校，还会建议人们在家自行测温报备。

如此高密度的测温，自然会引发不少疑问：

我的体温一直测出来37度多，是不是感染了新型冠状病毒？

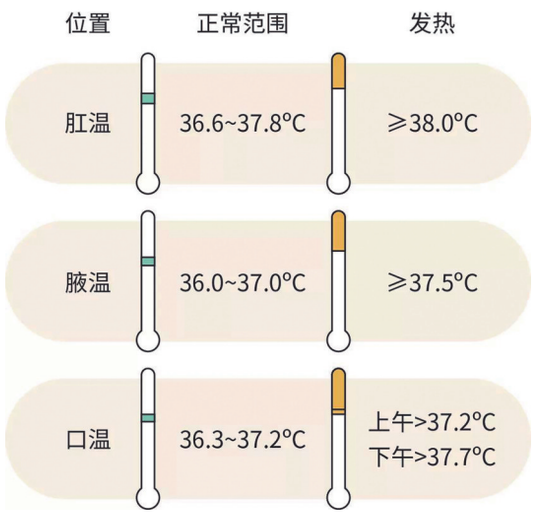
公用的温度测量机器，会不会造成交叉感染？

为了减少不必要的焦虑，我们准备了5个体温测量的相关问题，来解答大家的疑惑。

体温测出多少度才算发热？

发热，是指体温超过了正常范围的上限。通常定义的正常体温范围在36～37℃左右，但由于测量方式及工具的不同，这样简单的定义就显得不够用了。

根据《诊断学》及UTD参考文献，我们整理了一份相对全面的“人体温度表”：



而我们常测的“额温”和“耳温”因影响因素多，无标准参考范围，临床习惯参考“腋温”。根据这个标准，如发现自己有发热症状，也不必过于担心，因为还有很多特殊因素，会导致体温上升。

这些情况能让体温产生波动

天气、饮食，甚至是生理期，很多因素都会对体温产生影响，使其超出正常范围。所以测出体温偏高，先别慌，看看是不是有下面这几种情况：

❶气温高则体温高，气温低则体温低

体温会随着气温的变化而变化，在高温环境下（比如开暖气的车内），你的体温可能会稍有升高，在低温环境下（比如冬天的室外），你的体温则可能稍有降低。在这些情况下，测温就可能存在误差，去常温环境中待一会再测量会比较准确。

❷早上体温低，下午体温高

人的体温在一天中，也会略有变化。早上起床，体温处于低谷，下午接近傍晚，体温处于高点，两点之间的峰值差距大约在0.5℃左右。

❸运动和进餐后，体温高

在剧烈运动、劳动或进餐后，体温也可略升高，但一般波动范围不超过1℃。

❹婴幼儿体温高，老年人体温低

婴幼儿因代谢率高，体温通常高于大龄儿童和成人；老年人因代谢率较低，体温常低于青壮年，所以老人严重感染时，可能也仅表现为低热。

❺女性排卵期、妊娠期体温高

女性在排卵期体温大约会升高0.6℃，并维持该体温水平直至月经来潮（因此也有人通过监测体温来预测排卵期）。另外，妊娠期体内激素水平变化，也会使体温升高。

“发热”是否意味着感染新型冠状病毒？

很多问题都会引起“发热”。不要因为“发热”就盲目去医院，这样反而会提高感染的风险，在家隔离，保持观察。

如果你在发热或咳嗽的同时，还涉有以下4种情况之一，请及时就诊。

❶发病前14天内有武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史；

❷发病前14天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；

❸发病前14天内曾接触过来自武汉市及周边地区，或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；

❹聚集性病例（发病前14天内，参与过聚集性活动，且聚焦性活动中有2例及以上确诊）。

不同测温工具有区别

不同工具的测量方式不同，结果也会有差异。

目前常见的测温工具有：

水银温度计——测量腋窝、舌下、直肠

最传统的测量工具，因容易断裂而发生水银泄漏中毒，不推荐使用，特别是儿童。

电子测温计——测量腋窝、舌下、直肠

安全、经济、温度波动小、性价比非常高，是替代水银体温计的首选，推荐家庭使用。

化学标点测温（额贴）——测量前额

受额头出汗、风吹散热、血管变化等因素影响，测量误差比较大，不推荐使用。

红外测温仪（额温枪）——测量前额

优点是测量快速、便捷、无身体接触，公共场所广泛使用。

缺点与额贴一样，存在测量误差，不过可以取多次测量的平均值来提高准确性。

推荐使用，特别是有孩子的家庭，因为测量方便。

红外测温仪（耳温枪）——测量鼓膜（耳膜）

优点是方便快捷；缺点是测量受方向、手法和耳内盯盯影响，存在测量误差，多次测量后，取平均值可以提高准确性，推荐使用。

公共场所使用的测温工具有感染新型冠状病毒的风险吗？

公共场所大多采用非接触式的红外线测温仪，一般不会导致交叉感染。

但对于需要通过接触皮肤或黏膜，才能完成测量的工具，需要在使用后进行酒精消毒，否则可能存感染的风险。

据丁香医生客户端

专家支招企业复工复产后如何做好疫情防控工作

日前，重庆市政府新闻办举行重庆市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会（第二十四场）。发布会上，市疾控中心消毒与媒介生物控制所主任技师刘南针对企业复工复产后如何科学预防新冠病毒感染等问题进行了介绍，并回答了市民媒体关心的相关问题。

复工复产企业如何做好消毒？

企业复工复产后如何科学预防新冠病毒感染，刘南表示，首先要做好科学的消毒。

刘南说，企业要在专业机构的指导下科学消毒，既要避免消毒不到位，也要避免过度消毒，在保持空气流通、清洁卫生的情况下，有针对性地开展预防性消毒。

消毒的主要场所包括餐厅、大厅、会议室、办公室、办公楼道、楼梯间、电梯间、电梯轿厢、卫生间等人员来往频繁、人群密集、通风不良或密闭场所，电梯按钮、门把手、水龙头、公用电话、卫生洁具、塑料门（窗）帘、卫生间冲水按钮等人经常触摸的部位或物品需要重点消毒，对于地面、台面，有条件的可以适当增加清洁和消毒频次。“需要特别强调的是电梯消毒，电梯空间小且密闭，要增加消毒的频次。”刘南说。

她提醒，化学消毒剂对人体有一定的危害性，在使用消毒剂的时候一定要注意个人防护，要戴好口罩、手套等，消毒剂要现配现用，用消毒剂擦拭、拖拭或喷洒消毒，消毒作用到时间后要及时用清水进行清洁，去除残留消毒剂。

企业复工复产还需要注意这些事项

此外，对于企业复工复产还需要注意哪些事项，刘南给出以下建议：

① 对于复工复产的企业，应在单位大门前设置体温监测点，若发现员工有发热、干咳、乏力、胸闷等症状，不得带病上岗，及时就医。

② 企业应尽量减少面对面的会议，建议召开视频或电话会议。坚持“非必须、不举办”的原则，尽量减少或避免举办大型会议，将大会拆分成小会，控制参会人数、开会时间，参会人员必须佩戴口罩，座位保持间距，同时保证会议室的良好通风。

③ 就餐应提倡错峰就餐，避免聚集，就餐时人与人之间保持1米以上的距离。有条件可采用分餐制。

④ 工作期间，员工应主动加强手卫生，在传递文件前后、在咳嗽或打喷嚏后、手脏的时候、在接触他人后、接触公共物品、外出回来后、戴口罩前、摘口罩后、饭前便后都要彻底洗手。

⑤ 办公区域应加强通风，上班时间内主动开窗通风至少2-3次，每次30分钟以上；办公区域人员多时，应随时佩戴口罩，上下班途中也应佩戴口罩。

下班回家要做好自我消毒与防护

对于上班人员回到家之后如何做好自我消毒与防护？刘南给出了建议：

① 换鞋。建议将外穿的鞋子放在通风的门外或玄关，更换干净的居家拖鞋。

② 换衣服。回家更换家居服，一般情况下，将外衣晾在通风处就可以。如果外出时有可能接触患者或是接触了健康状况可疑的人或是去过医疗机构，换下的衣服，家里洗衣机有加热功能的调到60℃进行洗涤最好，也可采用有效氯含量250mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后清洗晾干。

③ 摘口罩。大家佩戴的口罩多为一次性医用口罩，只要口罩没有变形，没有污染，无异味就可以连续使用。注意在摘口罩时不用手接触口罩表面，抓住挂绳取下来放在阴凉通风的地方晾干，如果口罩变形、脏污、有异味，就不要再用。

④ 洗手。处理完口罩、衣物，用流动水加肥皂洗手、揉搓至少15秒。

⑤ 开窗通风。在家里开窗通风有助于更新室内空气，每天通风2-3次，每次至少30分钟，开窗同时注意保暖。

据重庆发布

新型冠状病毒感染的肺炎员工防控知识手册（二）

第二章《中华人民共和国传染病防治法》中，对公民在疫情防控中应当承担的责任和义务有哪些规定？

7.《中华人民共和国传染病防治法》中规定的公民在疫情防控中应当承担的责任和义务包括：

第一章第12条规定：一切单位和个人，必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施，如实提供有关情况。

第二章第16条规定：传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人，在治愈前或者在排除传染病嫌疑前，不得从事法律、行政法规和国务院卫生行政部门规定禁止从事的易使该传染病扩散的工作。

第27条规定：对被传染病病原体污染的污水、污物、场所和物品，有关单位和个人必须在疾病预防控制机构的指导下或者按照其提出的卫生要求，进行严格消毒处理；拒绝消毒处理的，由当地卫生行政部门或者疾病预防控制机构进行强制消毒处理。

第三章第31条规定：任何单位和个人发现传染病病人或者疑似传染病病人时，应当及时向附近的疾病预防控制机构或者医疗机构报告。

第八章第77条规定：任何个人违反相关规定，导致传染病传播、流行，给他人人身、财产造成损害的，应当依法承担民事责任。

北碚区卫生健康委

2020年2月10日

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