

口罩是此次疫情中大家最关心的焦点。不仅难买,戴着也让人感觉确实不舒服,口罩用多了丢弃污染环境也是一个问题……那么是不是一出门就必须戴口罩呢?有没有什么方法,可以减少一些口罩佩戴的时间?



办公室、私家车、卫生间 到底哪些环境必须戴口罩?

什么场合口罩必须戴?

专家:从传染源和传播途径说起

从传染源角度而言,专家介绍,根据最新发布的《新版新冠肺炎诊疗方案(第五版)》(以下简称《方案》)显示,目前所见的传染源主要是新冠病毒感染患者,无症状感染者也可能成为传染源。所以,只有会接触到他人的地方才需要戴口罩,如果你自己属于健康人群的话,那自己独处一室时是不需要戴口罩的。

从传播途径而言,《方案》称,新型冠状病毒主要是经呼吸道飞沫和接触传播,气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。专家说,我们戴口罩主要是防范病毒通过呼吸道飞沫传播,但呼吸道飞沫离开人体后,是会快速向下落沉的,基本上一米开外沾染到的几率就比较小了。“所以在人与人之间距离间隔比较小的地方,戴口罩才是必须的,宽敞少人的室外如公园等就可以不用一直戴着。”

因此,要不要戴口罩?标准就是一个数字:一米!如果你所处的环境不能保证与陌生人之间的距离总是超过一米,那就应该戴口罩。

这些出行、工作场合该戴吗?

专家:视情况而定

多人办公室需要戴口罩吗?

专家强调,像办公室这样多人聚集的室内,就算办公桌与办公桌之间间隔超过一米,但人是会不断走动和说话的,仍然有可能通过呼吸道飞沫传染,所以还是建议把口罩戴着。同时也建议疫情期间,办公室同事之间应该分餐独自吃饭。进办公楼坐电梯、走楼梯间等都应该戴口罩。

小车内需要戴口罩吗?

乘坐公共交通工具应该全程戴口罩自不必说,但是坐小车出行需要戴口罩吗?宗志勇教授称,这要把出租车(网约车)和私家车分开说。

如果是私家车,并且开车、坐车的都是身体健康的自家人,那就不用戴口罩了,因为回家也是接触同样的人,戴口罩没有意义。开车时适当开窗通风,注意做好车内清洁卫生就可以了。

如果是出租车(网约车),这样的车辆会搭载很多人,不能保证其中有没有感染者,所以上车还是应该戴口罩。

上厕所需要戴口罩吗?

前几天有新闻报道说,证实粪便里发现了新型冠状病毒,很多人开始恐慌:上厕所也会被传染病毒了吗?专家说,关于新型冠状病毒是否能通过“粪-口”传播(也就是消化道传播),和前面说的气溶胶一样,目前尚无明确的结论。

而且之前说粪便中检出病毒,指的是检测到了病毒的核酸,而不是发现了活病毒,是不是具有传染性有待进一步研究。不过,基于以往对病毒的研究,新冠确有可能通过粪口传播。公共场所和工作单位的厕所是多人共用,为公共场所,所以建议还是戴口罩。

比起戴口罩更需要注意的是?

上厕所前后一定要注意手卫生,尽可能避免用手去接触门把手、水龙头和冲水按钮。如果必须接触,则用纸巾。没有纸巾则用衣袖裹住手再去接触。

便后、触摸厕所门把手和水龙头后一定要洗手,洗手前注意不要触摸口、眼等粘膜部位,防止新型冠状病毒和其他病菌通过接触传播。

(成商)

病毒会在蔬菜、肉上存活吗?

农产品售卖运输过程中,是否会附着新冠病毒?疫情期间有市民产生这样的疑问。

在2月9日国务院联防联控机制举行的新闻发布会上,中国疾病预防控制中心传染病预防控制处研究员冯录召表示,病毒通过飞沫或直接接触的方式污染到蔬菜、水果和肉类的几率很低,但建议蔬菜、水果、肉类买回家后先用流动水清洗。

病毒能否在蔬菜、肉和水果上存活?

如果病毒通过飞沫、直接接触传播到蔬菜、肉和水果上,理论上能存活一定时间,但最长不会超过48小时。病毒需要借助活性细胞,比如人、动物的细胞进行繁殖复制,超市的蔬菜、肉和水果不具备相关条件,因此存活时间不会太长。

是不是多放几天更安全?

冯录召表示,新鲜蔬菜、水果建议不要放置太久,暂时不食用的肉类可以冷藏保存,如果放置太久,这些蔬菜、肉类水果可能会变质,滋生细菌,吃了反而对身体不好。

记得不要生食蔬菜、水果,蔬菜肉类一定要炒熟使用,水果要削皮使用;处理生食的餐具、刀具、案板要分开。新冠病毒怕高温,在56℃时30分钟就会被杀死,而炒菜一般能达到100℃以上的高温,炒熟的菜不用担心病毒没有被杀死。



出门购物全流程防护指南

进入超市、菜市场

全程佩戴口罩,与他人保持至少一米的距离。

选购时

最好不要直接用手拿,可以戴手套,或将超市购物小袋套在手上抓取;最好一次性购买齐全,减少出门购物频次,买完不逗留,立即回家。

肉食区

目前没有发现正规肉制品、海鲜制品会传播病毒,可以放心吃;不要购买来源不明的禽类,也不要吃野味。

收银台

不要拥挤,排队过程中和他人保持一定距离;自备购物袋,尽量减少与公共设施接触。

回家路上

尽量选择步行、骑行或自驾车;骑共享单车注意擦拭消毒;如乘坐公共交通,要隔位、分散就座,避免用手触摸车上物品。

电梯

接触按钮时可用纸巾等隔开;尽量不在电梯内交流;低楼层的人建议走楼梯,尽量不要触摸扶手。

家门口

摘掉口罩,口罩外折,扎紧放进垃圾桶

进门之后

直接把菜拎进厨房,不要乱放;立即用流动水洗手,75%的酒精1分钟就可以起作用,0.5%的含氯消毒液也能消毒;对门把手表面,可采用1:100的84消毒液稀释方式擦拭消毒;必要时可用75%的酒精喷洒,对鞋子、购物袋表面进行消毒。

(本报综合)