

国务院联防联控机制疫情防控组制定佩戴口罩指引 科学佩戴口罩 有效保护公众健康

为进一步做好新型冠状病毒感染疫情防控工作,国务院联防联控机制疫情防控组近日制定《预防新型冠状病毒感染公众佩戴口罩指引(2023年4月版)》(以下简称《佩戴口罩指引》)。

问:为什么要修订《佩戴口罩指引》?

答:当前我国新冠疫情总体处于局部零星散发状态,但全球疫情仍在流行,病毒株还在不断变异,我国仍存在疫情反弹的风险。

问:哪些情形或场景应佩戴口罩?

答:应佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类:一是存在疫情传播风险的情形,如公众处于新型冠状病毒感染期间或出现疑似新型冠状病毒感染症状时。二是处于感染风险较高的情形或场景,例如

生活、工作或学习的社区、学校发生聚集性疫情时,以及前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。三是严防疫情输入重点机构的情形或场景,例如外来人员进入养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩,养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校、校外培训机构等重点机构的医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员,在工作期间应全程佩戴口罩,防范将疫情输入相关重点机构。

问:哪些情形或场景建议佩戴口罩?

答:建议佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类:一是进入人流量较大或环境密闭、人员密集的区域或场所,如乘坐公共交通工具,进入超市、影剧院、客运场站等,一

且相关区域或场所存在新型冠状病毒感染者,由于人员密集、通风不畅等原因,易发生疫情传播扩散。二是老年人、慢性基础疾病患者、孕妇等特殊人群感染后危害较大,前往室内公共场所时建议佩戴口罩,加强自我防护。三是人员来源较广、流动性较强的大型会议或活动,如果参加人员未开展核酸检测或抗原检测、健康监测,一旦有疫情输入,易发生聚集性疫情,因此建议佩戴口罩。

问:哪些情形或场景可不佩戴口罩?

答:一是感染风险较低的情形或场景,例如在露天广场、公园等室外场所,或人员相对固定的室内场所和会议室。二是感染风险得到有效防范的情形或场景,例如举

办大型会议或活动,通过对参加人员开展核酸检测或抗原检测、健康监测等,能够及时发现潜在的感染者。三是感染风险较低且佩戴口罩可能对工作、生活和学习造成一定影响的情形或场景,例如,3岁及以下婴幼儿、学校师生在校期间及正在运动、佩戴口罩可能导致呼吸困难的情形等。

问:如何选择佩戴合适类型的口罩?

答:鉴于新型冠状病毒感染者和疑似感染者传播疫情风险较高,建议其佩戴N95或KN95颗粒物防护或以上级别口罩(无呼吸阀),其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩,同时注意及时更换口罩。

(国家疾病预防控制局)



流感 诺如PK奥密克戎

最近一段时间来,在庞大的病毒家族群里,最刷新大家“流量”的要数流感、诺如和奥密克戎3个病毒“兄弟”,占据了大部分人的眼球。

一场大“PK”正如火如荼地上演着……

问题1:有哪些特点?

流感病毒:全名叫流行性感冒病毒,家有四个好“兄弟”,分别是甲、乙、丙、丁4型,其中“大哥”甲流病毒的致病力、传染性最强,易变异而引起大流行。社会上的禽流感、猪流感、H7N9等都是“大哥”引起的。

诺如病毒:又称“诺瓦克病毒”,具有潜伏期短、感染剂量低、环境抵抗力强、传播途径多样、变异速度快等特点,很容易在人群间造成传播。全年均可发生感染,特别是每年10月到次年3月高发。

奥密克戎:是新冠病毒家族中的一种变异毒株,虽然大家认识比较晚,但影响力大,最大的特点是传染性强、传播速度快、传播隐匿性强。

问题2:主要传播途径有哪些?

流感病毒:主要通过呼吸道飞沫传播;也可通过呼吸道分泌物、体液和直接或间接接触被病毒污染的物品而感染;在相对封闭的环境中气溶胶也可传播。

诺如病毒:主要通过粪口途径(包括摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶)、或间接接触被排泄物

污染的环境而传播;也可以通过食用被污染的食物进行传播。

奥密克戎:主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播;在相对封闭的环境中气溶胶以及接触被污染的物品也可感染。

问题3:在人体内潜伏多长时间发病?

流感病毒:1~7天,多为2~4天。

诺如病毒:12~72小时,多为12~48小时。

奥密克戎:2~4天。

问题4:主要感染哪些人群?

流感病毒:人群普遍易感,特别是老人、儿童、孕产妇以及有慢病、基础病的患者要小心。

诺如病毒:人群普遍易感,不过更喜欢在学校、幼儿园、医院、养老院、工厂等人群聚集场所暴发。

奥密克戎:人群普遍易感,对老年人及伴有严重基础性疾病患者更危险。

问题5:感染后会有哪些症状?

流感病毒:主要以头痛、发热、肌肉疼痛和全身不适为主,体温可达到39℃~40℃,可有畏寒、多伴有肌肉痛、乏力、食欲减退等全身症状。

诺如病毒:主要以呕吐、腹泻、恶心和腹痛为主要症状的急性胃肠炎。儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻居多。部分患者还可能有发热、头痛等症状。

奥密克戎:主要表现为发烧、乏力、咽喉痛痒、干咳,部分人有

头痛和全身关节酸痛、无食欲或呕吐、腹泻等症状,有小部分人出现头晕、头痛等神经系统症状。

问题6:是否有疫苗可预防?

流感病毒:有流感疫苗,建议每年打一次。

诺如病毒:目前暂无疫苗。

奥密克戎:有新冠疫苗,完成基础免疫后实施加强免疫。

问题7:对什么最敏感?

流感病毒:对乙醇、碘伏、碘酊等常用消毒剂敏感;对紫外线和热敏感,56℃条件下30分钟可被灭活。

诺如病毒:酒精(例如含有酒精的免洗洗手液)无效,必须要用含氯消毒剂(如84消毒液)才可灭活。

奥密克戎:对紫外线、有机溶剂(乙醚、75%乙醇、过氧乙酸和氯仿等)以及含氯消毒剂最敏感,可有效灭活。

问题8:感染后怎么办?

流感病毒:可自行居家隔离,保持房间通风;多休息、多喝水、加强营养。应避免盲目使用抗菌药物(抗生素),如需用药应在医生指导下用药。

诺如病毒:感染以轻症为主,属于自限性疾病,大多数人不需要特殊治疗;发病期间多休息、补充水分以防止脱水,2~3天后即可自行康复;如出现严重呕吐、血便、腹痛或脱水表现要及时就医。



奥密克戎:首先对症处理,如发热可遵医嘱使用退热药物;如腹泻、呕吐可以用止泻、口服补液盐等。多休息、多喝水、加强营养。一旦出现病情加重或不适,应及时就医。

问题9:日常如何预防?

流感病毒:接种流感疫苗是最有效的手段;在流行期间尽量少去人员密集的场所;养成良好卫生习惯,到公共场所戴好口罩,勤洗手;注意室内环境卫生,保持室内通风,平时劳逸结合,保证睡眠,加强锻炼,营养均衡。

诺如病毒:属于自限性疾病,没有特效药物。做好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防的关键。平时要养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开,避免交叉污染等健康生活习惯。

奥密克戎:接种新冠病毒疫苗;保持良好个人及环境卫生,均衡营养、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。提高健康素养,养成“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式,打喷嚏或咳嗽时应掩住口鼻。保持室内通风良好,做好个人防护。

(福建省疾病预防控制中心)