

农村地区如何“保健康、防重症”？为何要搞好村内环境卫生？

——从《农村居民新冠病毒感染防治健康教育手册》看当前疫情防控重点

新华社记者 李恒

农村地区仍然是当前疫情防控的重中之重。农村地区如何做到“保健康、防重症”？一直在农村生活的人是否会感染新冠病毒？为何要搞好村内环境卫生？近日发布的《农村居民新冠病毒感染防治健康教育手册》，针对上述问题进行了专业解答。

该手册由国家卫生健康委基层卫生健康司、国家卫生健康委宣传司组织编写、中国健康教育中心编著。

1.问:农村地区如何做到“保健康、防重症”？

答:我国农村地域广、人口多、人均医疗资源相对不足。为了最大程度降低新冠病毒感染带来的影响,更好保障农村居民健康,各地围绕“保健康、防重症”的目标,突出重点人群管理,做到医疗救治“关口前移”,其核心就是“早发现、早识别、早干预、早转诊”。

“早发现”主要是对65岁以上的老年人、孕产妇、儿童、残疾人等重点人群进行一对一包保联系,每周联系服务不少于2次,及时发现问题,及时处置。

“早识别”就是要加强对这些重点人群的健康监测,对可能出现的一些情况,比如有些基础病的并发症、新冠重症风险的苗头和倾向性症状出现以后,要及时识别,及时给予指导和转诊。

“早干预”就是在基层要配备必要的氧疗设备,如氧气袋、氧气瓶、制氧机,还

要配备便携式血氧仪监测血氧,发现异常情况,迅速给予吸氧和相应的药物治疗,同时结合实际及时转诊。

“早转诊”就是发现了需要转诊的患者,要及时转到上级医院接受治疗。

2.问:一直在农村生活的人,会不会感染新冠病毒？

答:人群对新冠病毒普遍易感。奥密克戎变异株传播力强、传播速度快。过年、过节期间及前后,人员流动加大,返乡人员增多,也会有很多旅游者来往,加上节庆娱乐、聚餐聚会、走亲访友等人际交流活动,这些都加大了农村居民感染新冠病毒的风险。

3.问:赶集、去农贸市场或超市有哪些注意事项？

答:赶集或前往农贸市场、超市时,应全程佩戴口罩,咳嗽、打喷嚏时应避开他人且不应摘掉口罩,不随地吐痰。挑选商品或排队结账时,与他人保持1米以上社交距离。注意手卫生,尽量少接触公共设施和物品。及时洗手或使用手部消毒剂,不要用不干净的手触摸口、眼、鼻。倡导线上、线下结合的方式进行采购,鼓励线上采购、上门配送、无接触交易等便民服务。

4.问:为什么要搞好村内环境卫生?家里没有自来水怎么洗手?乡亲们如何互助?

答:村内环境卫生与健康密切相

关。乱扔垃圾、乱倒污水、乱堆柴草、禽畜散养,不仅影响村容村貌,更为各种传染病的滋生和流行制造了条件,给村民的健康埋下隐患。应做好环境整治,生活垃圾分类投放,日产日清,垃圾、污水集中处理;保护好饮用水源,治理排污渠、臭水塘;家禽、家畜圈养,各家各户要做到庭院及周围环境干净整洁。

如果家里没有自来水或其他清洁流动水源,可请他人用水盆、水瓢、水壶等器具盛水,倒在手上形成流动水冲洗。

在做好个人防护的前提下主动关心关爱、探视探访邻里,为有需要的乡亲提供代买生活用品、紧急送医等力所能及的帮助,将富余的治疗药品、口罩、消毒用品等分享给急需的乡亲。

5.问:婚丧嫁娶还要简办吗?走亲访友应注意什么?

答:婚丧嫁娶尽量简办,适当控制规模,避免大操大办。疫情比较严重时,要按照当地疫情防控的规定和要求,减少聚集性活动。

尽量不要举办大规模的家庭聚集性活动,减少亲朋聚餐聚会的规模、人数,缩短聚会时间。倡导电话、网络问候。

探亲访友时要做好个人防护,要佩戴口罩,注意手卫生,保持社交距离。

(新华社北京2月1日电)



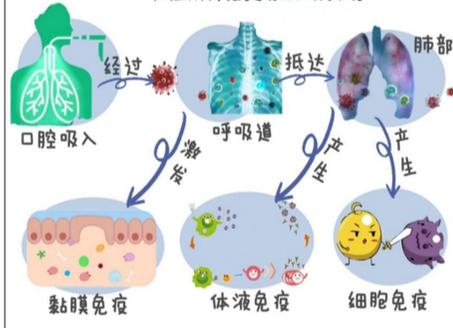
Q1: 什么是重组新型冠状病毒疫苗(5型腺病毒载体)?

重组新型冠状病毒疫苗(5型腺病毒载体)将新冠病毒的刺突糖蛋白(S蛋白)基因重组到复制缺陷型的人5型腺病毒基因组内,经过扩增、纯化、添加适宜辅料制备成疫苗;人体接种后,基因重组腺病毒在体内表达新冠病毒S蛋白抗原,诱导机体产生体液免疫和细胞免疫等应答提供免疫保护。



Q2: 什么是吸入用重组新型冠状病毒疫苗?

吸入用重组新型冠状病毒疫苗是通过口腔吸入的方式,能使雾化后的疫苗经过呼吸道最终抵达肺部,在产生体液免疫和细胞免疫的同时,还能够激发呼吸道黏膜免疫而分泌sIgA来清除黏膜处的病毒,弥补传统IgG抗体功能的不足,从而达到了保护自身和阻断病毒传播的双重目的,可能是预防感染和阻断传播更有效的方法。



Q3: 如何接种吸入用重组新型冠状病毒疫苗呢?

- (1) 每次剂量为0.1ml;
- (2) 请在医生指导下使用,在吸入前,请先练习几次,然后正式开始接种:①先深吸一口气(不可对着雾化杯呼气);②口含雾化杯吸嘴,深吸至杯中无雾;③憋气5秒以上(最少5秒),然后正常呼吸,接种结束
- (3) 出现以下情况需要当场重新吸入一次疫苗且仅允许重复吸入一次:①吸入后雾化杯内存有明显的雾状气体;②吸入过程中(包括憋气5秒期间)发生咳嗽、提前吐气等情况。

来源:福建医科大学药学院

“阳”后咳痰难咳出? 学学这个原创咳嗽操

很多患者反映,感染新冠后咳嗽、咳痰的症状反复不止,痰又多又黏稠,有时咳到声嘶力竭,痰依旧卡在喉咙口难以咳出。这很有可能是因为咳嗽方式不正确,只靠嗓子硬咳,是无法做到有效清洁呼吸道内分泌物的。浙江省杭州市临平区第一人民医院这套原创咳嗽操可以协助调整咳嗽姿势,做到更有效咳嗽、排痰。

第一步:吸气的时候,要仰头往上看,并且双手尽量举高,两手掌心相对。这样胸腔能吸进更多气体。

第二步:屏气时,可低头弯腰,双手放下并且在腹部前交叉抱紧腹部。这样可增加更多负压,使下一步咳嗽更有力。

第三步:尝试发“哈”的音,而不是靠嗓子硬咳。可以试着对着镜子哈气、对着手心哈气,能让面前的纸巾飞起来,就对了。通常只做2至3次用力哈气,以避免气道痉挛。咳嗽时,一并带动躯干挺直与弯曲,能更轻松咳嗽。

当排痰仍然困难时,可尝试跪卧式进一步改善肺的通气量,合并重力作用进一步促进气管内分泌物的排除。

如果出现咳血、夜间咳嗽加重、咳大量黄脓痰,或者再次发热,气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重,咳嗽超过2周时,建议去医院就诊。

来源:学习强国



第一步

第二步

第三步

跪卧式