

# 科学防疫 抵御新冠

## 从严从实打好疫情防控战

当前,“奥密克戎”变异株已成为全球主要流行株,具有传染性强、传播速度快、隐匿性强的特点。近期,全国多地出现新冠肺炎疫情,疫情防控形势复杂严峻。面对这一新冠变异毒株,我们需要了解什么?在日常生活中怎样才能有效做好个人防护?这份防疫科普指南要收好。

### 基础知识篇

一、什么是新型冠状病毒、“德尔塔”变异株和“奥密克戎”变异株?

新型冠状病毒(英文简称SARS-CoV-2或2019-nCoV,以下简称新冠病毒)属于β冠状病毒,对紫外线和热敏感,乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

“德尔塔”变异株是由新冠病毒B.1.617.2变异株进一步变异形成,最早于2020年9月在印度被发现,目前已传播至一百多个国家和地区,成为全球新冠流行的主要病毒株,我国近期多地疫情也均与“德尔塔”相关。

“奥密克戎”变异株是南非于2021年11月9日首次从病例样本中检测到新冠病毒变异株。目前研究表明,这种变异毒株的细胞受体亲和力、病毒复制能力较以往毒株有所增强,同时具有免疫逃逸的特点。2021年11月26日世界卫生组织将其定义为第五种“关切变异株”(VOC),取名希腊字母Omicron(奥密克戎)变异株,我国近期多地疫情也均与“奥密克戎”变异株相关。

二、新冠肺炎的主要的症状和表现是什么?

潜伏期1—14天,多为3—7天。以发热、干咳、乏力为主要表现。部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状,少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。轻型患者可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等,无肺炎表现。少数患者在感染新型冠状病毒后可无明显临床症状。

感染“德尔塔”变异株的患者,早期发烧症状比例较低,很多患者仅表现为乏力、嗅觉障碍、轻度肌肉酸痛等。

感染“奥密克戎”变异株后,感染者症状相对较轻。基于人群的观察性研究也表明,“奥密克戎”变异株感染者到医院就诊、住院以及重症的风险与其他毒株感染者相比均明显降低。主要症状是发热、干咳、喉咙痛、头痛、乏力、鼻塞等。

三、“德尔塔”变异株和“奥密克戎”变异株有哪些特点?

(一)“德尔塔”变异株的特点

传播速度快:防控稍不及时,呈跨省传播。

传播能力强:潜伏期和代际间隔均有所缩短。

病毒载量高:病毒在体内快速复制,病人呼出气体毒性大。

症状不典型:早期发热症状比例较低,很多患者仅表现为乏力,味(嗅)觉减退、轻度肌肉酸痛等。

治疗时间长:患者容易发展为重症,转阴时间长。

(二)“奥密克戎”变异株的特点

传播能力更强:潜伏期较短,传播代际时间短,已成为全球优势流行株。

“免疫逃逸”能力更强:会导致新冠疫苗的保护率下降。

再感染风险增加:有关研究表明,既往感染新冠病毒后再感染“奥密克戎”变异株的风险是再感染其他变异株的5倍以上。

症状不典型:病例分型主要以轻型和普通型为主,症状也相对较轻,患者影像学改变不典型。

传播过程更为隐蔽。

四、新冠肺炎对健康有哪些危害?

新冠肺炎不同于普通的感冒和流感,新冠病毒感染者中大多数人会出现肺炎,且重症比例高于流感,而感冒和流感患者只有在治疗不及时或极个别情况下才会出现肺炎。

新冠病毒是一种全新的病毒,目前对其研究和认识还在不断深入,可以确定的是新冠病毒的传染性比流感强,容易造成人际传播,由于人群对它普遍缺乏免疫力,在人群密集场所极易暴发流行。此外,新冠肺炎的流行没有明显的季节性,只要防控措施落实不到位,随时存在流行的风险。

五、新冠肺炎的传染源是什么?

传染源主要是新冠肺炎确诊病例和无症状感染者。在潜伏期即有传染性,发病前1—2天和发病初期的传染性相对较强。

六、新冠肺炎“德尔塔”变异株和“奥密克戎”变异株的传播途径有哪些?

经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的

传播途径。在相对封闭的环境中经气溶胶传播。接触被病毒污染的物品也可造成感染。

### 公共场所佩戴口罩

戴口罩仍然是阻断病毒传播的有效方式,对于“奥密克戎”变异株同样适用。即使已经完成全程疫苗接种和接种加强针的情况下,也同样需要在室内公共场所、公共交通工具等场所佩戴口罩,既保护自己,又保护他人。

那么佩戴口罩时,有哪些注意事项?

1、选用一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩。

2、戴口罩前,摘口罩后,均应做好手卫生。

3、区分口罩正反面,不能两面戴,通常情况下颜色深的一面朝外。

4、不与他人混用或共用口罩。

5、捏紧鼻夹,使口罩与脸颊贴合,避免漏气。如佩戴口罩感觉胸闷、气短等不适时,应立即前住户外开放场所,摘除口罩。

6、运动,尤其是剧烈运动时不应佩戴口罩。

7、一次性使用医用口罩和医用外科口罩均为限次使用,应定期更换,不建议清洗或使用消毒剂、加热等方法进行消毒后使用。

### 学会正确洗手

洗手是预防传染病最简便有效的措施之一。呼吸道感染病除了通过飞沫传播,也会经手接触传播。日常工作、生活中,人的手不断接触到被细菌、病毒污染的物品,如果不能及时正确洗手,手上的细菌、病毒可以通过手触摸口、眼、鼻进入人体。而用脏手触摸物体表面,一些细菌、病毒又可能通过接触传染给他人。通过洗手可以简单地切断这一途径,保持手的清洁卫生可以有效降低患呼吸道传染病的风险。

手脏后,要洗手;做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒;外出返家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒。

除了勤洗手,还要学会正确洗手方法。

1、用流动水将双手淋湿。  
2、取适量肥皂或洗手液均匀涂抹双手。  
3、按照“七步洗手法”认真搓洗双手至少20秒。

4、最后用清洁毛巾或纸巾擦干双手,也可用吹风机吹干。

不方便洗手时,可选用含75%酒精的手消毒剂进行手部清洁,将消毒剂涂抹双手,持续揉搓15秒。特殊情况下,也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂。应足量使用,要让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润,两手相互摩擦足够长的时间,等消毒剂差不多蒸发之后再停止。对市民而言,不建议以免洗的手部消毒剂作为常规的手部清洁手段,只是在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候使用。

### 及时接种疫苗

目前,接种疫苗是公认最成功和最具成本效益的卫生干预措施之一。区疾病预防控制中心倡导符合新冠病毒疫苗接种条件但没有接种的要尽快接种;没有全程接种的要尽快补种;已经完成全程接种后,到了规定间隔时间的,要及时接种新冠疫苗加强针。

特别是老年人,本身的免疫功能就相对于年轻人要弱一些,而且大多有各种基础疾病,一旦发生感染,相较于成人和儿童,重症和死亡风险是非常高的。让老年人应种尽种、全程接种、加强免疫接种,能够有效降低老年人重症发生率和死亡率。加快推进老年人,特别是高龄老人的新冠病毒疫苗接种率,才真正能够为我们国家的疫情防控赢得主动、赢得时间,对个人、对家庭、对社会、对国家都好。

那么接种新冠病毒疫苗主要注意哪些事项?

一、暂缓接种的情况

1、任何原因(感冒、伤口感染、局部炎症)引起的发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ),暂缓接种。

2、痛风发作、重感冒、心梗、脑梗等疾病急性发作期,暂缓接种。

3、恶性肿瘤患者手术前后,正在进行化

疗、放疗期间,暂缓接种。

4、头痛、头晕、恶心、呕吐、胸闷、胃部不适等,暂缓接种,查明原因再考虑是否接种。

5、荨麻疹发作期,有皮肤瘙痒症状,暂缓接种。

6、诺如病毒或其它病毒引起的急性腹泻,暂缓接种。

7、重度缺铁性贫血和(或)伴有肝脾肿大、心功能异常、合并感染等,暂缓接种。

8、已知或怀疑患有严重呼吸系统疾病,暂缓接种。

二、不可以接种的情况

1、患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等),不能接种。

2、既往接种疫苗出现严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等),不能接种。

3、接种新冠疫苗出现任何神经系统反应,不再接种。

4、对疫苗成分及辅料和制备工艺中使用的物质过敏者,不能接种。灭活新冠病毒疫苗辅料主要包括:磷酸氢二钠、氯化钠、磷酸二氢钠、氢氧化铝。

5、正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者,不能接种。

6、妊娠期妇女,不能接种。

7、患血小板减少症或出血性疾病的,不能接种。

8、淋巴瘤、白血病,不能接种。

9、自身免疫系统疾病病情未控制,激素用量大于每天20毫克,正在应用大剂量免疫制剂的患者,不能接种。

三、其他情况

1、如果在接种后怀孕或在未知怀孕的情况下接种了疫苗,不推荐仅因接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施(如终止妊娠),建议做好孕期检查和随访。

2、对于有备孕计划的女性,不必仅因接种新冠病毒疫苗而延迟怀孕计划。

3、新冠病毒疫苗不推荐与其他疫苗同时接种。其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种间隔应大于14天。

4、任何情况下,当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、狂犬病免疫球蛋白、破伤风免疫球蛋白时,不考虑间隔,优先接种上述疫苗和免疫球蛋白。

5、如果先接种了狂犬疫苗、破伤风疫苗、狂犬病免疫球蛋白、破伤风免疫球蛋白等,需先完成上述疫苗最后一针接种,间隔14天后可以接种新冠病毒疫苗。

6、注射免疫球蛋白者应至少间隔1个月以上接种本疫苗,以免影响疫苗免疫效果。

7、既往新冠肺炎病毒感染者(患者或无症状感染者),在充分告知基础上,可在痊愈6个月接种1剂新冠病毒疫苗。

8、没有上臂人员,可以在大腿前外侧中部,肌肉注射。

四、疫苗接种注意事项

1、接种前,可提前了解新冠病毒疫苗接种流程,充分休息,避免剧烈运动。

2、接种前减少外出,在接种时尽量保持健康的状态。在接种点且一定要戴好口罩,保持人与人一米的间距。

3、在接种当天,做好保暖的同时尽量穿上宽松的上衣,方便露出胳膊进行接种,接种后再及时穿好衣服,防止着凉。

4、接种时,携带身份证等相关证件,做好个人防护,配合现场预防接种工作人员询问。

5、接种完成后现场留观30分钟。回家后保持接种部位皮肤清洁,清淡饮食、戒烟限酒、多喝水,保证充足睡眠,避免剧烈运动。如出现接种部位红肿、硬结、疼痛等局部反应或轻度发烧、乏力、头痛等,无需紧张,适当休息后即可恢复。如严重不适,请及时就医。

### 做好日常清洁和消毒

在家庭中,要做好日常清洁工作,保持居家环境整洁卫生,经常开窗通风。门把手、电话机、手机、电视遥控器、桌面、地面等家人经常接触的公共物品表面,要经常用干净的湿毛巾擦拭或清洗,一般不需要消毒。必要时(如家中有身体状况不明客人来访等)进行消毒。

主要的方式有煮沸消毒和化学消毒:

煮沸消毒主要用于对餐具、水杯的消毒,先将物品洗净,再放入沸水中煮(蒸)10分钟。

化学消毒是指用化学消毒剂作用于物体表面,达到消毒的目的。家庭一般选用含氯消毒剂(如“84”消毒液)和含醇消毒剂(如75%酒精)进行擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦拭干净。含氯消毒剂适用于物体表面、餐具等的消毒,对金属有腐蚀作用,对织物有漂白褪色作用。含醇消毒剂乙醇含量为70—80%,主要用于手和皮肤消毒,也可用于小物体表面的消毒。

### 做好个人健康监测

春季气温不稳定,昼夜温差较大,在有疑似新冠肺炎症状,例如发热、咳嗽、呼吸短促等症状出现时,及时监测体温,主动就诊。特别是在家庭、公司或亲友间多人出现可疑的呼吸道症状,更要高度警惕,应立即佩戴好口罩,避免乘坐公共交通工具,前往就近医院发热门诊主动就诊,就诊时应主动向医务人员说明近期外出史和接触史。

### 遵守防疫政策 减少非必要的出行

密切关注疫情动态,合理安排行程,应尽量减少前往中高风险地区和有病例报告地区。确需外出的应加强旅途中的个人防护,降低感染“奥密克戎”变异株的机会。如出现本土疫情非必要不离开居住地。

遵守所在村(社区)、工作单位及各种场所关于疫情防控的相关规定,自觉遵守查验健康码、测温、核酸检测等防控要求。

若发现近14天到过中高风险地区或有本土疫情报告的城市、与确诊病例同乘交通工具或活动轨迹有交集、健康码出现红码或黄码等情形,第一时间向村(社区)报备,接受管理,配合做好防控措施。

此外,在生活中还要做好日常清洁工作,保持居家环境整洁卫生,经常开窗通风,保持戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯;加强身体锻炼、坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康,养成健康生活方式;倡导使用公勺公筷,遵守一米线,少聚集、不信谣、不传谣,积极配合落实各项防疫措施。当前疫情防控形势依然严峻,请广大群众始终绷紧疫情防控这根弦,克服麻痹思想,杜绝侥幸心理,树立“每个人是自己健康的第一责任人”理念,做好疫情常态化防控及个人防护。

(来源:定海区疾病预防控制中心)

