

《河南省卫生健康委员会关于基层医疗卫生机构做好新型冠状病毒感染的肺炎防控工作的紧急通知》要求,所有基层医疗卫生机构要实事求是、科学宣传疫情防控知识,讲清疫情特点、防控要点,增强城乡居民自我防护意识和能力。

本报特对河南省新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部办公室组织专家制定的《新型冠状病毒感染的肺炎预防控制系列指南》进行刊登,以方便基层医疗卫生机构科学指导公众正确认识和预防新型冠状病毒感染的肺炎,提高公众自我防范意识。

# 新型冠状病毒感染的肺炎预防控制系列指南之 清洁消毒通用篇

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,为做好疫情防控工作,最大程度减少新型冠状病毒对公众健康造成的危害,保障广大人民群众生命安全和身体健康,特制订清洁及消毒指引。

## 一、清洁消毒对象及方法

(一)空气。保持家居通风,每天尽量开窗通风,不能自然通风的用排气扇等机械通风。不使用中央空调系统。

(二)垃圾。设置套有塑料袋并加盖的垃圾桶。用过的纸巾、口罩等放置到垃圾桶里,每天清理。清理前用有效氯500毫克/升~1000毫克/升的含氯消毒液喷洒或浇洒垃圾至完全湿润,然后扎紧塑料袋口,按照不可回收垃圾处理。

(三)餐饮具和茶具。首选

物理消毒,煮沸15分钟~30分钟,或按说明书使用高温消毒箱(柜)消毒;也可使用含氯消毒剂(有效氯浓度250毫克/升~500毫克/升)浸泡30分钟后,再用清水漂洗干净。

(四)物体表面。对台面、门把手、电话机、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器等经常接触的物体表面,可使用含氯消毒剂(有效氯浓度250毫克/升~500毫克/升)擦拭,作用30分钟,再用清水擦净。

(五)地面。可使用含氯消毒剂(有效氯浓度250毫克/升~500毫克/升)用拖布湿式拖拭,作用30分钟,再用清水拖净。

(六)普通织物。对毛巾、衣物、被罩等可使用含氯消毒剂(有效氯浓度250毫克/升~500毫克/升)浸泡30分钟~60分钟,

再用清水漂洗干净(注意:含氯消毒剂对织物有漂白作用)。或煮沸15分钟消毒,或按说明书使用其他衣物消毒液消毒。

(七)手、皮肤及黏膜。手消毒可采用有效碘含量为0.5%碘伏消毒液或含75%乙醇消毒液擦拭手部1分钟~3分钟,防止手造成的交叉感染。有肉眼可见污染物时应先使用洗手液在流动水下洗手,然后消毒。皮肤被污染物污染时,应立即清除污染物,然后用一次性吸水材料(干毛巾)完全覆盖后用足量的5000毫克/升~10000毫克/升含氯消毒剂浇在吸水材料上消毒,作用30分钟以上,小心清除干净。再用500毫克/升~1000毫克/升含氯消毒剂擦拭(拖)被污染表面及其周围2米。处理污染物应戴手套与口罩,处理完毕后应沐浴、更换衣服。

(八)污染物。主要指呕吐物、排泄物、分泌物直接污染地

面。少量污染物可用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)蘸取5000毫克/升~10000毫克/升含氯消毒剂(或能达到高水平消毒的消毒湿巾)小心移除。

大量污染物应使用一次性吸水材料(干毛巾)完全覆盖后用足量的5000毫克/升~10000毫克/升含氯消毒剂浇在吸水材料上消毒,作用30分钟以上,小心清除干净。再用500毫克/升~1000毫克/升含氯消毒剂擦拭(拖)被污染表面及其周围2米。处理污染物应戴手套与口罩,处理完毕后应沐浴、更换衣服。

二、常见消毒剂及配制使用 (一)有效氯浓度500毫克/升的含氯消毒剂配制方法:

1.使用84消毒液(有效氯含量5%)。按消毒液:水为1:100的比例稀释。

2.消毒粉(有效氯含量12%~13%,20克/包)。1包消毒粉加4.8升水。

3.含氯泡腾片(有效氯含量480毫克/片~580毫克/片)。1片溶于1升水。

(二)75%乙醇消毒液。直接使用。

(三)其他消毒剂按产品标签标识以杀灭肠道致病菌的浓度进行配制和使用。

## 三、注意事项

(一)含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性,配制和使用时应佩戴手套和口罩,儿童请勿触碰。

(二)乙醇消毒液使用应远离火源。

## 每周一练 (血液循环、血液)

一、在心动周期中,心室内压力上升最快的阶段是

- A.快速射血期 B.等容收缩期 C.缓慢射血期 D.等容舒张期 E.快速充盈期

二、心排血量是指

- A.每搏输出量 B.左、右心室输出的总血液量 C.每分钟一侧心室所泵出的血量 D.心房进入心室的血量 E.每分钟两心房进入心室的血量

三、心室肌有效不应期的长短主要取决于

- A.动作电位0期除极速度 B.阈电位水平 C.动作电位2期时程 D.钠泵功能 E.动作电位传导速度

四、心室肌细胞兴奋性的特点是

- A.有效不应期长 B.相对不应期长 C.超常期长 D.低常期长 E.局部反应期长

五、影响外周阻力的最主要因素是

- A.血液黏滞性 B.红细胞数目 C.血管长度

D.小动脉口径 E.小静脉口径

六、动物实验时,暂时夹闭双侧颈总动脉可使

- A.压力感受器传入冲动增多 B.颈动脉体受刺激减弱 C.心迷走紧张增强 D.心交感和交感缩血管紧张减弱 E.血压升高

七、右心衰竭的患者常因组织液生成过多而致下肢水肿,其主要原因是

- A.血浆胶体渗透压降低 B.毛细血管血压增高 C.组织液静水压降低 D.组织液胶体渗透压升高 E.淋巴回流受阻

八、血清中只含有抗B凝集素的血型是

- A.A型 B.B型 C.AB型 D.O型 E.Rh阳性

九、衰老红细胞难以通过微小血管和孔隙的主要原因是

- A.渗透脆性增加 B.细胞体积增大 C.悬浮稳定性下降 D.血红蛋白减少 E.变形能力减退

(答案见下期本版)

## 预检分诊——看似简单却很重要

□蔡 闪

疫情就是命令,防控就是责任。假期第一天,我被派到新型冠状病毒感染的肺炎的预检分诊岗位上。早上7时许,我来到预检分诊工作岗位,熟悉各种流程,准备预检分诊的所需物品,迅速投入工作中去。凛冽的寒风透过白大褂渗透全身,我就在原地来回踱步,祛除寒冷,不敢有一丝松懈。对来

就诊的患者,注意测量体温,询问半个月内有疫区旅行史及疫区人员接触史,向发热患者及家属发放口罩,认真做登记,引导他们去发热门诊,并及时进行消毒,做好自我防护。向每一位就诊的患者详细宣传新型冠状病毒感染的肺炎的临床症状及如何自我防护,并嘱咐他们勤洗手,多开窗通风,外出

佩戴口罩,少聚会等。

一位患者来就诊时,肠胃不舒服。我为患者测量体温,发现是37.4摄氏度,引导患者去发热门诊。患者态度很不好地说:“我就是肠胃不舒服,让我去那儿干吗?我不去!”我耐心地告诉患者:“现在是特殊时期,对每位发热患者我们都需要进行登记排查,这既是我们的工

作,也是对您和您的家人负责,对大家负责,请您理解。”我向患者讲解新型冠状病毒感染的肺炎的相关知识和疫情的严峻形势,最后得到了患者的理解。

在预检分诊这个工作岗位上,每天都会遇到这样的患者,我能做的就是尽自己最大的努力让他们认识到疫情的严重形势及如何进行自我防护。

虽然我的工作简单,但是责任重大。疫情的严重性不容我有半点懈怠,我仔细询问每一位就诊的患者和家属,交流、登记信息,生怕因为我的疏忽,遗漏发热的患者,给社会带来危害。

(作者供职于博爱县清化镇卫生院,王正勤、侯林峰、崔冬丽整理)

上期答案(1月23日)			
一、B	二、E	三、C	四、E
五、B	六、B	七、B	八、C
九、E	十、E	十一、D	十二、C
十三、A	十四、C		

## 有一群人正在默默守护郑州市民的生命安全

□王萌 安迪 文/图

新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着每一个人的心。自新型冠状病毒感染的肺炎疫情暴发以来,有那么一群人,连续148小时奋斗在与新型冠状病毒作战的最前线,他们与病毒抗争,与时间赛跑,他们的职责不是抢救感染的患者,但是他们可以让更多的人避免感染。他们就是郑州市民生命安全的守护者——疾控人员。

面对这场突如其来的疫情,郑州市疾病预防控制中心第一时间召开疫情防控工作部署会,迅速成立了领导小组和疫情防控办公室,制定了应急预案,全面部署,行动迅速,避免疫情二次扩散造成郑州市暴发流行(如图)。

为有效应对疫情,郑州市疾病预防控制中心成立了疫情防控办公室,该中心主任王松强兼任疫情防控办公室主任,下设专家组、综合协调组、现场调查处置组、检测检验组、消杀组、后勤保障组等10个小组,确保各个环节有效落实。

1月26日,郑州市疾病预防



控制中心对各县(市、区)疾控中心和市属医院疾控科人员进行集中防疫培训,面对疫情制订了新的物资储备计划。后勤保障组对口罩、防护服、手套、消毒液等防护用品进行清点入库,保障各类应急物资正常供应。疫情防控办公室针对当日疫情进行研判分析,评估全市新型冠状病毒感染的肺炎疫情趋势,对流调、检测、标本转运、消杀和生物安全工作进行梳理总结,并对下

一步疫情发展形势进行讨论和针对性部署,确保各项防控措施科学、有效。

自1月21日起,疫情防控办公室疫情监测人员24小时待命,即使是大年三十的晚上,依然坚守在岗位上。他们中有生病的年轻人,家有婴儿的母亲,但这些都挡不住他们坚守岗位的决心。他们时刻紧盯传染病网报系统中不断出现的数据,第一时间进行处理。负责流调管理的

人员对收集上来的流调报告进行审核、存档;密切接触者的排查人员根据流调报告中提供的线索,在第一时间一个接一个地找到与患者有过近距离接触的所有人员,包括患者的家人,与患者搭乘同一航班或同一动车的人员,患者接触过的出租车司机、宾馆服务员、餐厅服务员等。在一位确诊病例的背后,疾控人员往往要排查密切接触者数百人。样品管理人员根据实验室结果进行核对、反馈;材料组对一天的工作进行汇总分析、查缺补漏,并向领导和上级做好日报。

在第一时间对患者的咽拭子标本进行检测化验的也是疾控人。因为标本有可能是病毒

含量极高的污染源,所以在特定的实验室,穿着厚厚的防护服进行检测,往往一次实验下来,浑身都被汗液浸透了。

“功成不必在我,功成必定有我。”郑州疾控人在用实际行动诠释着责任与担当。这是一场没有硝烟的战斗,郑州疾控人坚信,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,在各级党委、政府及有关部门的共同努力下,坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策,我们一定能打赢这场新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控阻击战,为郑州人民交上一份满意的答卷!

(作者供职于郑州市疾病预防控制中心)

健康视点 协办: 郑州市疾病预防控制中心

### 眼球毛细血管破裂的防治

张凤梅

眼球毛细血管出血是临床上常见的眼科疾病,除了用眼过度外,还有多种因素可能导致眼球毛细血管破裂。如果留意一下自己和身边人的眼睛,会发现“红眼”是经常出现的状况。

从临床角度来看,眼球发红主要有以下两种类型。

第一种是眼结膜充血或出血。可以观察到白眼球充血发红,这种情况一般不会影响视力,患者也不会有明显异常和不适的感觉,主要是由过度疲劳、用力揉眼睛、外力撞击、干眼症不遵医嘱导致。

第二种是眼底出血。直观来看眼睛没有异常,需要通过眼底镜才能观察到出血情况,会在出血的瞬间直接影响患者的中心视力或周边视力,治疗后一般不能恢复到原有视力。眼底出血主要诱因是眼底静脉阻塞、炎症、血管脆性增加和血管硬化等导致血管破裂,造成自发性出血,老年人、高血压病患者和糖尿病患者是眼底出血的高发人群。由于病情复杂,一旦发现要及时去医院就诊,查明原因,对症治疗。

由于眼球毛细血管破裂具有突发性,从中医角度来讲,一旦发生毛细血管破裂要凉血止血,及时用冰块外敷、吞服云南白药。一天后可以服用活血化瘀类的药物促进吸收,这些药物有三七片、复方血栓通胶囊等。

疲劳过度导致的眼球毛细血管破裂患者可以泡服太子参、麦冬等一些益气养阴的药材。内火过旺导致的眼球毛细血管破裂者,可用凉血止血明目类的药物泡服,以达到有效缓解和预防的目的。可以用生地、菊花等各10克,单独泡服,也可以多种同时泡服,根据自身情况,酌情控制用量即可。

(作者供职于河南省中医院,王伟璋整理)

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!

答题抢号

免费专家号 奇芝堂健康礼品 中医骨病检测项目

主办: 河南省卫生健康委员会

多功能红外线灸疗床 Multifunctional Infrared moxibustion bed

国家专利, 艾灸专业设备

专利号: ZL 2016 2 1384826.3

督灸 火龙灸 周天大灸

现代科技与传统中医完美结合

大艾健康 生生不息

河南龙菲医疗器械有限公司 电话: 13298305907 邮箱: 1119564171@qq.com

### 征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱: 54322357@qq.com 联系人: 杨小玉 电话: (0371)85966391