

# Novel coronavirus Pneumonia Prevention and Control measures

Yun Sun

Hengshui people's Hospital, Hengshui, Hebei, 053000, China

## Abstract

At the beginning of the new year, a sudden epidemic swept through China“ Life is more important than Mount Tai, epidemic situation is the order, and prevention and control is the responsibility. “As the forefront post of hospital epidemic prevention and control, the Department of health and epidemic prevention, under the strong leadership of the Communist Party of China Party committee, consciously incarnates itself as the” counter doer “needed to help fight the epidemic, takes the prevention and control of epidemic situation as the current overwhelming political task, and earnestly completes the hospital epidemic prevention and control work, We should actively take careful measures to prevent the spread of nosocomial infection, unite as one, and strive to achieve the goal of no introduction and zero occurrence of the epidemic at the same level.

## Keywords

novel coronavirus pneumonia; prevention and control; measures

## 浅谈新冠肺炎的防控措施

孙云

衡水市人民医院, 中国 · 河北 衡水 053000

## 摘要

新年伊始, 一场突如其来的疫情席卷中国。“生命重于泰山、疫情就是命令、防控就是责任”, 卫生防疫科作为医院疫情防控的前沿哨所, 在中国共产党党委的坚强领导下, 以高度负责的态度, 自觉化身为助抗疫之所需的“逆行者”, 把防控疫情作为当前压倒一切的政治任务, 切实做好院内疫情防控工作, 积极采取周密的预防医院内感染传播的措施, 众志成城, 上下一心, 力争实现本级疫情不传入、零发生的目标。

## 关键词

新冠肺炎; 防控; 措施

## 1 引言

新冠疫情爆发后, 中国采取了系列强有力的政策措施来控制疫情的扩散, 经过广大医务工作人员的不懈努力, 新冠疫情在中国得到了很好的控制。随着时间的推移, 普通群众对基本的技术和管理防控措施的掌握及实施情况越来越好, 中国疫情整体形势持续向好。但从新冠疫情的国际发展形势来看, 中国或将面临新冠肺炎再次流行的风险, 当前中国对普通群众的各项疫情防控措施仍然不能放松。在这种情况下, 我们仍要清醒认识到当前世界疫情的复杂形势及新冠疫情可能持续存在较长时间的事实, 因此, 不断加深对各项防控措施的认知是非常必要的, 本文将针对一系列新冠病毒防控措施进行介绍, 希望广大读者朋友们在阅读本文后能够掌握更多的疫情防控方式, 增加个人的安全性和健康性。

## 2 疫情期间的恐慌心理

在新冠肺炎的流行之际, 身体稍有不舒服, 就会担忧感染了病毒, 打个喷嚏也会担心感染, 身体素质很好, 却不敢出门, 随时都会关注新增病例、死亡病例、扩散情况等, 面对各种评论时, 时而恐慌, 时而激动, 时不时会感觉胸闷气短, 可是又不敢去医院。在一天内会多次测体温, 洗多次手, 甚至是吃不下饭, 睡不着觉。其实, 此时你正处于对于新冠肺炎的恐慌中。

新冠肺炎的全称是新型冠状病毒肺炎, 该疾病爆发于年初, 先后在世界范围内流行, 具有感染范围广、传播速度快等, 防控难度较大。在 4 月份以前, 中国确诊人数已经超过 10 万人, 对于我们的身体健康存在较大危害。在疾病的严峻形势下, 人们难免会出现恐慌情绪, 但是大部分时候均处于不自觉的状态, 如何良好应对恐慌情绪, 具有重要的意义。

### 3 面对新冠肺炎为什么会恐慌

在面对未知潜伏、病毒感染者以及不断增加的确诊人数, 任何人都会出现较大的心理应激, 此种情绪是人们对于威胁时自然出现的紧张状态, 属于正常的保护性反应, 可有效提升应对能力与适应性。正常情况下, 应激反应主要为警觉期、抵抗期和衰竭期三个阶段, 恐慌往往会在警觉期出现。在此阶段, 你的警觉水平较高, 危险意识较高, 对于疾病会过于在意, 交感神经系统可被激活。面对新冠肺炎时, 你的反应主要有: ①坐立不安、胸闷、心慌、尿频、出汗、恶心、手抖、腹泻; ②恐惧、紧张、焦虑、烦躁易怒; ③对光和声音敏感、注意力无法集中; ④多梦、睡眠浅、入睡困难; ⑤过度的强调存在消极后果和风险, 过度关注自身感受、观念、想法思想敏感, 过度关注消极信息。

在警觉期, 你的身体各个部分会充分的调动, 可提高进入抵抗期后应对威胁的能力, 这种情况像极了战斗前的战鼓激起斗志一样, 是一种正常的适应性和保护性反应, 但是如果反应较为过度, 可损害身心健康。

### 4 疫情防控期间的有效措施

在新冠疫情防控工作中, 科学佩戴口罩仍是最简单、可行、有效的手段。随着夏季的到来, 气温不断升高, 加上中国疫情防控形势持续向好, 很多人都有摘下口罩生活的意愿。但从目前整体形势来看, 口罩在未来很长一段时间的疫情防护工作中, 仍将发挥重要作用, 因此科学合理的佩戴口罩仍是非常重要的疫情防控手段。根据中国疫情防控组专家相关意见, 当所处环境符合以下三个特征时, 仍需佩戴口罩, 首先是密闭较小的公共空间, 例如我们在乘坐公共交通工具、电梯时, 由于环境相对密闭, 空气无法有效流通, 人员相对集中。在此环境下, 我们仍有必要佩戴口罩。其次是人群密集, 当一定空间内人群基数相对较大时, 如车站、机场等, 我们也需要科学佩戴口罩。最后是工作过程中需要长时间接触不同人员的人群, 如乘务人员、门卫人员、医生、警察等, 那么在工作中也有必要佩戴口罩。中国能够在相对较短的时间内, 有效实现新冠疫情的控制, 对于普通群众能够按照国家相关要求, 在日常活动中佩戴口罩有很大的关系。而从使用的口罩类型上来看, 在一般活动环境下, 我们只需使用普通三层防护口罩, 即可达到较好的防护效果, 在购买

口罩的过程中, 选择具有质量保障的大品牌, 同时要保障口罩为含有熔喷布层的三层防护口罩。很多人在各种不同的活动环境下都喜欢佩戴 N95 型口罩, 但很多情况下没有必要使用防护等级高的 N95 型口罩, 因为这种口罩防护效果虽然更好, 但其呼吸阻力同时也更大, 长时间佩戴容易对人体呼吸系统造成损害。只有属于高风险暴露和较高风险暴露两个等级的人员, 进入一些危险性相对较高的环境时, 才有必要佩戴 N95 口罩。做好日常生活中清洁及卫生消毒工作, 对于疫情防控同样重要。我们从外部环境进入室内环境后, 首先要做的就是洗手。我们的双手在室外环境中, 难免会沾染病毒, 做好手部清洁是个人疫情防控的重要措施。关于洗手, 洗手液和洗手方法都是非常重要的内容, 我们在洗手的过程中, 一定要注意科学的清洁方式, 要对整个手部进行彻底的冲洗清洁, 清洗部位包括手掌、手背、手指及手腕等各个部分, 要保障整个手部都彻底的清洁。每个群众都能掌握七步洗手法: “掌心对掌心, 手心压手背, 十指交叉摩, 手握关节搓, 拇指围轴转, 指尖掌心揉, 手腕别放过”。而香皂、洗手液等洗手过程中所使用到的洗护用品对手部清洁也重要, 疫情当时我们推荐所有人使用含氯等抗菌洗手液进行手部清洁, 而随着国内疫情防控形势趋缓, 我们未必一定要使用这样的抗菌洗手液, 也可以使用普通的香皂和洗手液来进行手部清洁。

但需要注意的是在公共场合中仍建议避免使用公用洗护用品, 可以自行准备 75% 消毒湿纸巾或免洗洗手液等进行临时的手部清洁。很多人在疫情防控过程中, 过度进行居家的消毒是没有必要的, 尤其是在居家环境中直接喷洒高浓度酒精或调配比例不适宜的消毒液, 这种做法是非常危险的。酒精属于易燃液体, 使用不当极易导致火灾甚至爆燃事故; 84 消毒液等消毒物品在浓度比例不适宜的情况下, 不仅无法达到消毒效果, 且存在一定的化学毒性, 过量吸入会对呼吸道及全身各组织器官造成损害。居家环境中日常消毒工作可以适当进行, 但一定要注意采取科学的方式, 比如从外部环境回到居家环境中时, 我们可以在进门后使用 75% 酒精湿纸巾来对手机以及从外部环境中带回的物品进行消毒清洁, 应避免高浓度医用酒精直接喷洒消毒的形式。而单位办公环境或一些公共场合, 仍需进行定期的消毒活动, 目前公共场合消毒过程中常用消毒液为 84 消毒液在使用这种消毒液的过程中一定要注意进行科学的比例调配, 浓度过低起不到消毒作用,

而浓度过高则容易对人体造成伤害。而在公共场合中,尤其要注意对公共厕所等污染情况比较严重的区域进行重点消毒。

保持社交距离对于持续的疫情防控至关重要。很多人由于国内疫情防控形势持续向好,防控意识开始出现麻痹大意的情况,这是非常危险的。目前来看,我们仍需尽量减少聚集性活动,在复工复课的过程中,一定要注意做好基础消毒工作,在人员聚集的环境下,一定要做好相应的防护措施,要执行严格的健康上报制度。对于个人来讲,应尽量减少外出活动,尤其是控制到人员聚集区域的时间,必要前往人员密集区域时,应佩戴口罩,并做好其他防护准备。在当前形势下,应尽量减少走亲访友和聚餐活动,除必要的工作和日常购物活动外,其他时间应尽量留在家中。

同时一定要做好个人健康监测,一旦我们出现咳嗽乏力,发热腹泻等症状时一定要引起重视,应马上采取个人隔离措施并根据病情发展状况,及时到相应地区设置的发热门诊进行诊治,在前往医疗机构的过程中,要避免乘坐公共交通工具,避免经过人员密集场所,且在就诊过程中应主动上报自身旅居史以及接触史,这样医务工作人员才能更好的结合实际情况对病情做出诊断。

## 5 其它建议

除了做好以上防范之外,我们还能做些什么呢?在政府的号召下,我们很多人都会宅在家里,那面临的问题就是运动量会大大减少,这样一来,我们平时的生活规律就很容易被打破,例如不按时吃饭,不按时睡觉,这不仅会给消化系统带来很大的负担,还容易引起肥胖,严重者会使免疫力降低。所以适量的保持饮食清淡也是必要的,多吃一些薏米、银耳莲子羹来健脾化湿,山药可以补气补肺,又比如百合,清肺热和内热。也可以选择家附近人员稀少的地方进行适度的体育锻炼,尤其是老人,舒展筋骨保持正常的身体机能,对于抵抗新冠肺炎至关重要。有很多家长担心孩子小,防病毒意识较差,此时,我们家长需要耐心的给孩子讲解并引导孩子保持健康的生活习惯。

新冠肺炎传播性较强,所以平时的防范尤为重要,我们能做的另一方面是尽量远离病毒,不给病毒可乘之机,另一方

面是保持良好的生活习惯,提高自身免疫力,只有免疫力提高了才能从根本上杜绝病毒危害人类。平时多关注新闻动态,了解病情最新进展,积极响应国家号召,相信医学,不要盲目的跟风瞎用药,不传播虚假信息,用科学的方式抵抗新冠肺炎。

强化宣传教育,科学引导疫情防控,坚持以团结稳定鼓劲、正面宣传为主的方针,精心部署、精细落实、精准施策,充分调动全院力量,着力构建全院参与全领域覆盖全方位发力的宣传格局。一是发放疫情防控宣传口袋书,向医护人员、就诊患者及家属介绍新型冠状病毒的相关防控知识,提高群众的防控意识和自我保护能力。二是张贴宣传画,在院区醒目位置张贴宣传画,营造防控疫情的浓厚氛围,形成人人参与、人人支持的全民防控局面。三是定时播放小广播,及时将官方疫情动态、新闻要点传递给大家,同时宣传防控工作中的好人好事,做好宣传引导,倡导正能量。四是采取微信群推送的方式进行正面宣传,引导群众以乐观的心态、科学的理念应对疫情。五是加强心理干预,减少病患的心理恐慌,不信谣不传谣,以积极的心态面对疫情。

总而言之,新冠肺炎并不可怕,也不要过于恐慌,只需要注重防控,并做好有效的预防工作,做到早预防、早发现、早诊断、早隔离和早治疗,这是新冠肺炎防治的关键。日常生活也要注意防护意识的提高,外出必须佩戴口罩,不去人群密集的场所,勤洗手等。相信只要做好以上的防护工作,就能够有效避免病毒的侵扰。

## 参考文献

- [1] 柯杏,朱静飞,赖长春,等.新冠肺炎疫情期间医院发热门诊防控措施及管理体会[J].现代医院,2020,20(08):1126-1128.
- [2] 余亚茹,鲁鹏飞,王红霞,等.中药防治新型冠状病毒肺炎概述[J].药学实践杂志,2020,38(3):202-206,210.
- [3] 陈英,谢欢,孙颖,等.新型冠状病毒肺炎疫情期间非一线病房的防控策略[J].护理学,2020,9(02):162-166.
- [4] 李辉,张丹丹,欧阳新平,等.新型冠状病毒肺炎患者的护理及研究进展[J].中南医学科学杂志,2020,48(3):225-228.
- [5] 季建峰,戴春雷,储晓彬,等.新冠肺炎疫情期间医疗防控应急措施[J].江苏卫生事业管理,2020,31(07):855-859.