

# 超市买的东西要消毒吗？ 预防要不要戴手套？

你最关心的一些问题的答案来了



最近,关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着大众的心,那么,超市买回的东西都要消毒吗?防范疫情,普通市民是否要戴手套?……就大家关注的几个问题,听听专家怎么说。

## 超市买的东西都要消毒？

中国疾病预防控制中心副主任冯子健：没必要，但要勤洗手。我们不可能对所有物品都进行消毒，在接触病毒的风险和所采取措施之间要加以考虑，超市里的物品被患者口沫污染几率不是很大。

## 防范疫情是否要戴手套？

中国工程院院士、国家卫健委高级别专家组成员李兰娟：通过手触摸也可能感染新型冠状病毒感染的肺炎。所以提倡大家勤洗手是非常重要的，医护人员是应该戴手套的，在其他环境中，勤洗手就可以了。

## 揉眼睛也可能感染吗？

北京地坛医院感染性疾病诊疗与研究中心首席专家李兴旺：预防新型冠状病毒感染的肺炎，从它的特点能够看出，更多的症状是咳嗽，呼吸道传染疾病更多是通过近距离飞沫传播，大家要戴上口罩，尽量减少近距离接触，目前看，所谓近距离主要是在1-2米之间或者1.5米的距离，可能会造成传播，需要做好防护。

这个病可能会通过接触传播，就是说你的手如果没有注意污染到病毒了，揉眼睛可能会造成感染，因此要戴口罩、勤洗手，这样对减少传播，减少个人感染的风险也是很有帮助的。

## 发烧后是否能在家里隔离？

钟南山：首先发烧的症状一定要去看，看发热门诊，不要有侥幸心理，不要在家等，等下去如果真的是新型冠状病毒感染，可能有20%会发展为重症。这样的情况下，失去救治机会就来不及了。

## 民众如何避免接触传染？

李兰娟：现在我们观察到，新型冠状病毒除了飞沫传染外还可以通过接触传播。病毒携带者可能污染了周围的环境，我们到处摸的话就可能通过手感染，所以呼吁大家勤洗手。通过洗手改变卫生习惯，我们的预防工作会做得更好一点。

### 戴口罩时 你需要知道

央视新闻

**Q:哪种口罩的防护能力更强?**  
A: 对佩戴者的防护能力排序为：  
KN95口罩 > 外科口罩 > 普通医用口罩 > 普通棉口罩

**Q:KN95和N95口罩有区别吗?**  
A: KN95是中国标准GB2626-2006中规定的级别之一，N95是美国标准42 CFR 84中规定的级别之一，这两个级别的技术要求、测试方法等基本上一致，在对应标准下过滤效率都能达到95%。

**Q:KN95口罩可以使用多久?**  
A: 目前，对KN95口罩的最佳佩戴时间一直没有明确结论，我国也尚未对口罩的使用时间作出相关规定。  
在口罩没有充足供应的情况下，只要没有被明显弄脏或损坏（如折痕或撕裂），就可以考虑继续使用。

## 哪种口罩的防护能力更强？ KN95口罩可以使用多久？

流行病学专家曾光表示，戴口罩是为疫情防控做贡献。每个人出门一定要佩戴口罩，这是对自己负责，也是对社会负责。每个人都戴口罩，疾病传播速率会下降，有利于疫情的遏制。

哪种口罩的防护能力更强？KN95口罩可以使用多久？要不要呼吸阀？怎么佩戴？左图让您看明白。

## 关于口罩的选择

1. 普通防护：不接触新型冠状病毒病人、密切接触者的所有人群采用普通防护，选择纱布口罩、各类防尘口罩、一次性使用医用口罩；
2. 一级防护：集中留观点相关工作人员、交通入口警戒点工作人员、社区排查人员、公共场所及公共交通相关工作人员等人员采用一级防护，选择一次性使用外科口罩；
3. 二级防护：疾控中心流行病学调查人员、疫点（密切接触者隔离点）消毒人员、医疗机构预检分诊人员、发热门诊医护人员、隔离病区所有相关人员等人员采用二级防护，选择医用防护口罩（N95及以上）；
4. 三级防护：病毒检验检测人员、有侵入性操作的医护人员采用三级防护，选择带正压的呼吸防护装置。

## 戴、脱口罩时 主要注意事项

1. 根据鼻梁形状塑造鼻夹，保证气密性；
2. 脱口罩时不要接触口罩外表面，脱卸后由内向外包裹后废弃；
3. 不建议对普通防护用的口罩采用剪碎、开水烫、焚烧等不必要的额外措施，只要分类到有害垃圾即可。

## 如何区分感冒、流感和新型冠状病毒感染的肺炎

### Q 什么是感冒？

**A** 一般指人在着凉、劳累等因素引起的以鼻咽部上呼吸道症状为主要表现的疾病。  
**症状** 主要是鼻塞、流涕、打喷嚏，无明显发热，体力、食欲无明显影响，无明显头痛、关节痛、周身不适等症状。感冒的人一般上呼吸道症状很重，但全身表现较轻，一般没有危险。

### Q 什么是流感？

**A** 由流感病毒感染引起的呼吸道疾病，不仅是上呼吸道问题，还会引起下呼吸道感染，也就是肺炎。流感常在冬春季流行，有甲型流感和乙型流感。  
**症状** 流感病人发病急，症状严重，全身症状多，会发热，可能一两天内体温上升到39度以上，头痛、肌肉乏力、食欲下降等症状明显。对于老人、孩子、肥胖人士、孕妇或有基础病等人群，流感可致非常严重的重症肺炎，甚至导致死亡。

### Q 新型冠状病毒感染的肺炎有何症状？

**A** **无症状感染者** 感染之后不发病，仅在呼吸道中检测到病毒，所以要求从疫情发生地回来的市民要主动报告，自我隔离；  
**轻症患者** 仅有一点发热、咳嗽、畏寒及身体不适；  
**重症患者** 早期症状尤其是前三五天为发热咳嗽及逐渐加重的乏力，一周后病情逐渐加重，发展到肺炎，甚至重症肺炎。重症病人会出现呼吸加快、呼吸衰竭、多脏器损害等情况，进一步加重的话可能需呼吸机支持或生命支持系统的支持，可能会导致死亡。典型新型冠状病毒感染的肺炎病例，病情有一个逐步加重的过程。到了第二周，病情往往最为严重。

### Q 如何判断自己发热？

**A** 平静状态下超过**37.3℃**  
注意：测量前20-30分钟要避免剧烈活动、进食、喝冷水或热水，冷敷或热敷，并保证腋下干燥。

低热	37.3 ~ 38℃
中热	38.1 ~ 39℃
高热	39.1 ~ 41℃
超高热	41℃以上

### Q 如果头痛、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛，怎么办？

**A** 据华中科技大学同济医学院附属同济医院建议，若体温低于38℃，居家隔离，按当地规定上报，密切观察症状变化；根据说明书可以服用布洛芬等药物。如自觉严重，先去社区医院就诊。若体温超过38℃，前往发热门诊。

### Q 无明显发热，但全身酸胀，腹痛腹泻，该怎么办？

**A** 轻症隔离，重症就医。  
目前新型冠状病毒感染的首发症状包括胃肠道不适，出现腹泻时要注意居家隔离，注重保证营养，适量多饮糖盐水。如症状加重，及时就医。

### Q 感到胸闷但不发热，要紧吗？

**A** 鉴别判断。  
胸闷可由精神紧张、心脏病、哮喘、慢性肺部疾病等引起，若既往有高血糖、高血脂、高血压、心脏病、慢性肺部疾病等情况，或居家休息无好转建议至医院就诊。

### Q 若病人出现发热、胸闷等不适症状，是否应在家继续观察？

**A** 如出现发热伴有胸闷不适的，应保持高度警惕，尽早就医。  
最好步行至最近的医疗机构（戴口罩，尽量不乘坐电梯），进行血常规、CRP、胸部CT检查及病毒相关检测

