

随着疫情形势的变化,什么时候可以摘口罩?什么情况下要戴口罩?近日,湖南省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室秘书组印发《湖南省社会公众科学佩戴口罩指南》(以下简称《口罩指南》),对不同场景下佩戴口罩给出了科学指导。

除佩戴口罩成为生活新习惯外,一米线、勤洗手、用公筷、分餐制……这些“新规矩”,开始重塑人们的生活和工作方式。中南大学湘雅二医院专家表示,疫情过后,健康的生活方式、良好的社会公德应在日常生活中长期保持。



在人员不密集的公园景区或空旷地可摘下口罩透气。

户外“撒欢”

人员不密集可不戴口罩

专家提醒,戴口罩要分场合分情况来取舍;疫情过后,健康好习惯应继续保持



人员不密集的公园景区可摘下口罩透透气

最新发布的《口罩指南》进一步细化了不戴口罩、携带口罩和必须戴口罩的情形。中南大学湘雅二医院感染科主治医师彭锋介绍,此次更新主要是“少数熟悉的健康人群一起可以不戴口罩、小型会议在符合一定条件下不戴口罩、符合一定条件的工作环境可以不戴口罩”。

《口罩指南》明确,这些情形下可以不戴口罩。处于户外、田间地头、公园景区、街道、小区等空旷通风处,且人员不密集的地方;居家且家庭成员没有发热、咳嗽等异常症状;个人独处,或与少量熟知的健康人员共处;非群体性的室内体育运动;与熟知健康人员一起进行户外体育运动等。

同时,按规定进行会场消毒、参会人员和工作人员体温检测正常、会场通风良好、参会人数控制在适当规模、座席间隔不少于1米的会场;在户外空旷地带举行的小规模公务活动;个人独居一室办公,或与健康的同事同处一室办公;在通风良好、人员间隔大于1米的隔断式办公区办公,也属于可不戴口罩的情形。

“指南中提到的少数熟悉的健康人群,应是平时比较了解的朋友、同事或亲人,这类人群的活动轨迹比较安全,同时在室内会议时,会场应通风良好,人与人之间的间隔要保持安全线1米。”彭锋表示。

外出时随身携带口罩视情况佩戴

那么哪些情况下,口罩千万不能取呢?医院、汽车站、火车站、地铁站、机场、大中型超市商场、宾馆公共空间、公共交通工具、厢式电梯、监狱、养老院、福利院、精神卫生医疗机构等人员密集场所;图书馆、演艺、网吧、理发店、美容院等人员流动性较大的场所;其他通风不良的密闭公共场所等,都必须佩戴好口罩。

此外,新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者和密切接触者;有发热、咳嗽、打喷嚏等感冒症状或自我感觉不适者;居家隔离、出院康复人员及与其共同生活者;职业暴露人员;餐饮从业人员和单位食堂工作人员等,也属于必须戴口罩的人群。

“戴口罩要分场合分情况来取舍,外出时建议随身携带口罩,视情况佩戴。”彭锋表示,在人员不密集时,口罩备着就行,如果人员开始密集,那么随时佩戴口罩。

当戴口罩成为习惯,一些市民也意外收获了“惊喜”。杨女士每年春季都会复发过敏性鼻炎,今年“不治而愈”了。“戴口罩的习惯挺好的,我要继续保留这个好习惯。”杨女士表示。

“不在疫情期间戴口罩,通常可减少环境中灰尘、病原微生物的吸入。当然,前提是规范佩戴口罩,否则也可能不利于健康。”彭锋提醒,有慢性阻塞性肺病的患者,在不需要的场合下不合适长期戴口罩,以免影响通气功能。

彭锋认为,戴不戴口罩在不同的环境下,利弊不同。无论什么环境,如果长期戴口罩,对于老年人可能影响通气功能;对于普通人,可能会改变鼻腔黏膜的正常生理状态。此外,口罩如果更换不及时,也可能成为病原体滋生的摇篮。

疫情过后应继续保持这些好习惯

“公筷就餐、勤洗手等好习惯,希望在疫情过后成为社会文明新风。”家住长沙芙蓉区的罗先生表示,长期以来大部分人形成的习惯难以改变,以前好友相聚吃饭,如果用公筷就显得特别生分,而这次疫情正是大家养成好习惯的好时机。

中南大学湘雅二医院副研究员王玉林表示,一场疫情让老百姓意识到,健康的生活习惯有多么重要。疫情过后,勤洗手、多通风、适当锻炼等好习惯,应长期保持在日常生活中。

王玉林介绍,日常生活中,在准备食物、餐前便后、触摸自己五官前、咳嗽或打喷嚏后、接触垃圾、抚摸动物和公共场所用物、外出回家、照顾病患等情况后,都要用肥皂或洗手液,再用流水冲洗。

每天开窗通风换气2-3次,特别是冬夏季开空调时节,或在密闭空间工作和活动时。在公共场所排队和与人交谈时,都需保持一定的距离。

“自己有感冒、肺结核等呼吸道疾病或空气污染比较严重时,应戴相适应的口罩。免疫力比较低者出入公共场所时,戴口罩对自己也是一种保护。”此外,在礼仪方面,王玉林提醒,打喷嚏时应将头转向无人一侧,并使用纸巾或手绢遮盖口鼻部,没有纸巾或手绢时,可用肘部和衣袖遮盖口鼻,还应做到不随地吐痰等。

新冠肺炎让大家意识到免疫力的重要性。“生活中,应注意休息,不疲劳,不熬夜,根据个人的身体状况选择适合自己的锻炼方式,坚持适度锻炼,提高身体免疫力,但切忌在过度疲劳时参加运动或运动过量。”王玉林还建议,在生活中,注意避免负面话题的讨论,尽量不要产生消极情绪,时常保持乐观心态。

(据《长沙晚报》)