

怎样防范“物传人”风险?药学专家来答疑

网格化分类管理下,怎样防范“物传人”风险?同学们该注意什么?水果、牛奶、抗原检测试剂、消毒用品……收到物资时该如何消杀?领取后又该如何清洁?让我们听听药学院副教授朱海燕释疑。

网格化分类管理下,能够出楼活动的同学应该注意些什么?回来后该如何消杀?

出楼活动的同学要戴口罩,不是一个寝室的不要近距离交流,保持社交距离。不要随意触碰其它物体表面,回来后用75%酒精喷雾对鞋底进行消杀,规范洗手,如果口罩需要反复使用,将口罩悬挂或对折后放入干净塑料袋中,外衣挂起来晾晒,换居家衣服。同时要注意休息保证睡眠时间,保持好心情,每天适度锻炼,提高免疫力。

奥密克戎病毒有怎样的特点?为什么这次特别提出要防范“物传人”?

奥密克戎毒株(Omicron variant)是2021年11月发现的变异株,显示出在受体结合蛋白上有更多的突变位点。最新研究表明,奥密克戎毒株可以逃避免疫系统的攻击,但与ACE2受体的强力结合导致了病毒更强的易感性,与德尔塔毒株(Delta variant)相比,奥密克戎毒株表现出较低的致病性。虽然奥密克戎毒株致病性低,但传染性高,比流感传播得快,即使病死率和重症率大幅下降,但风险依然存在。

奥密克戎毒株“物传人”现象是基于一直在封控的人群中,经过7-14天的观察周期仍然不断有阳性患者出现,结合流调研究,主要猜测是集中核采和团购物资过程中的人-人接触,人-物接触造成的感染。

奥密克戎毒株传染力是德尔塔毒株的5倍以上,在空气中,大概可以存活2-3小时,在塑料等表面存活能长达数十小时。因此提出“物传人”的可能传播途径。

外包装打开来以后,内包装应该如何消杀?拆完洗手时需要注意哪些要点?

通用原则:消毒水擦拭内包装静置30分钟即可,消毒水配制等细节同上。洗手是简单有效的防范方法,需要使用流动水+洗手液,按照“六步洗手法”规范清洗双手,时长至少15秒。

对于进校物资,校门口消杀需要注意哪些细节?有的物资是从远方运送来的,如果当地没有疫情,师生们拿到之后是否可以直接吃或者使用?

物资入校前应遵循物资来源有溯源、有资质、有许可的原则;入校后遵循常规消杀原则。如果体量巨大的物资,可用大型喷雾器喷洒消毒稀释液,静置30分钟后再分配。

非常时期,提高标准。无疫情地区运来的物资仍然应按照常规消毒方法处理外包装。消毒水擦



拭内包装,静置30分钟即可。实施过程同4和5。

定期进行核酸与抗原检测为何重要?

由于病毒传染性强,传染途径多,找到传染源,发现隐性感染者,以利于病毒早期发现和控制。基于PCR技术的核酸检测方法敏感性比抗原检测要高100到1000倍,有利于传染源的早期检出,但存在可能的人群聚集风险以及方法学本身可能带来的误差。抗原检测人力成本低,操作便捷,是风险和患者居家自行检测的手段,具有即时性,能避免交叉感染的一种有效方法,但抗原检测具有明显的窗口期。

因此,定期核酸和抗原检测具有互补作用,能动态监测人群中的感染来源,有利于减少结果的假阴性或假阳性,也是城市疫情防控的有效手段,校内外师生应认真配合

完成。

出门做核酸,是否可以不保持距离结伴而行?

肯定是不可以的。新冠病毒最主要的传播途径为近距离接触导致的飞沫传播,飞沫的有效传播距离为≤2米。世界卫生组织和我国卫生组织推荐至少保持1米的社交距离作为避免人群聚集的最低要求。

做核酸检测时需要注意什么?做核酸回来后,衣服和鞋子应该如何处理?

核酸采样注意事项:避免聚集、保持社交距离是核酸检测基本原则。检测核酸的时候,要等前一个人采样结束后再上前;医生手消毒后,双手向上拉口罩露出口腔,保持鼻部不外露,张嘴,不发出“啊”的声音;待医生采样结束后,双手拉下口罩,迅速离开。

衣物的处理:衣物要做到内外分开。外穿的衣服回来挂起来,阳光下晒,有条件的可用移动式紫外灯来消杀。如有高危环境污染的可能,可用含有效氯500mg/L消毒剂浸泡至少30分钟(会掉色),用清水漂洗干净后,再用清洗剂清洗。含氯消毒液用现配,不得与洗衣液同时使用。床单被罩鼓励用热洗涤方法消毒,然后阳光下晾晒。鞋底用酒精喷雾消杀后放置门口。

工作人员和志愿者如何自我防护?同学搬运过桶装水、特别是手接触过桶装水底部后,该如何消

毒清洁?

工作人员和志愿者属于风险人群,上岗前要做好培训,掌握科学的消毒和防护服穿脱知识。工作时佩戴好防护用品,包括防护服、鞋套、N95口罩、面屏、手套,连续作业2小时以上建议穿医用防护服。严格遵守标准的穿脱流程,避免二次感染。

需要注意的是,工作中要尽量避免近距离人群接触,手机用塑料膜包装,笔等物品用后均需消毒。遇到手套破损、着装憋闷出汗等情况时,要根据自己的身体判断能否继续工作,以免发生晕厥。着装时,要避免进食,避免手套随意触碰脸等皮肤暴露部位。脱口罩前和脱口罩后需洗手或者对手部进行消毒,口罩摘下后不应再次使用,工作后每天进行自我健康观察。

同学需要搬运水桶或接触到污染物时,应尽量戴手套,没有手套的话,结束后应使用六步洗手法正确洗手。

学校或小区人少的时候,可以不戴口罩,出去室外运动吗?

已有研究表明,无论患者还是健康人,如果都佩戴口罩,感染概率仅为1.5%,口罩预防呼吸道病毒的有效性已经毋庸置疑。虽然人少的时候感染的机率小,但鉴于病毒的传播性强,体外存活的时间较长,非常时期,还是建议佩戴口罩运动,但戴口罩容易憋闷,不建议做剧烈运动。文/汪蒙琪

药学专家解答消毒液相关疑问,助力校园个人消杀

酒精、次氯酸的区别是什么?每天消杀频率多少合适?各类消毒液对人体有伤害吗?

“疫”尘不染,科学消杀;且问无妨,你问我答。关于校园个人消杀的种种疑问,我们邀请到学校药学院副教授史训龙答疑,帮助大家成为消杀达人。

学校为同学们配发的消毒用品为75%酒精湿巾、免洗乙醇洗手液、次氯酸免洗消毒液、含氯泡腾消毒片。它们的区别是什么?在使用上分别需要注意什么?能否同时使用多种消毒剂,加强消毒效果?

75%酒精湿巾、免洗乙醇洗手液其主要成分为酒精,也就是乙醇,能高效地灭活病毒。次氯酸免洗洗手液和含氯泡腾消毒片都为含氯消毒剂,利用其强氧化性对微生物进行灭杀。

使用场景和注意事项:湿巾可用于手部清洁和电脑等常用设备表面清洁。

免洗洗手液除了消毒成分,还有表面活性剂等成分,帮助挥发,使手部速干。可放在门口处,从外部回来时进行手部清洁消毒,搓揉20秒左右。

含氯泡腾消毒片的成分多为三氯异氰尿酸,因为其溶解释放

时,会产生刺激性气味,可用于水体消毒,或按说明书配置成液体,擦拭或喷洒后,作用30-60分钟,水清洗,用于较大物品表面,阳台、抽水马桶或浴室等公共使用场所。

由于上述消毒用品使用场景不同,在合理使用的前提下,足够灭活病毒,不建议同时使用多种消毒剂。

含氯泡腾消毒片每用一片要用一升水兑,但是一次用不完,剩下的如何处理呢?就放在喷壶里会有影响吗?

建议每天更换。使用不完可倒入抽水马桶、台盆、下水道口等处。

以下校园生活场景(均不出宿舍楼)应当如何消毒?比如:

①在宿舍门口拿饭;②下楼把垃圾放到统一的垃圾点;③去楼层公用卫生间洗漱洗澡;④在公共洗衣机洗衣服并在公共阳台晾衣服

①可佩戴口罩及一次性手套,收取饭菜。对盒饭等表面进行消毒擦拭。饭菜为高温烹调,可放心食用。②干、湿垃圾分别分装于垃圾袋,扎口,外表面用消毒液喷洒,由同学佩戴口罩和一次性手套后,放置于统一垃圾回收处。回寝室内,对手部和鞋底消毒。



③对于宿舍楼内的公用卫生间、水房等公共区域,学校会安排专业消杀。同学们洗漱时,注意减少飞沫产生。回寝室内,对鞋底部进行喷洒消毒,手部清洁消毒。

④衣服使用一般抗菌洗涤剂,清洗足够时间,衣物晾干后,可默认无病毒状态。

宿舍环境应该如何消毒?重点部位如水龙头、各类按钮、门把手、地面、垃圾桶,频率大概多少?

宿舍环境为独立内环境,如无频繁对外接触,保持早晚各一次消杀即可。

重点部位中处于宿舍内环境的,如宿舍门把手等,可以用消毒液擦拭,早晚一次。每次开关外门把手后,注意手部消毒。

个人物品如何消杀?比如衣服、电子设备、书桌、毛巾等。

同学们如处于宿舍环境,不外出,不需要频繁消毒,保持常规卫生习惯即可。外出穿戴后的衣服可加抗菌洗涤剂,常规清洗即可。

外来物品如何消杀,比如学校发放的水果、方便食品、生活用品?

学校发放的水果可用自来水或加100mg/L低浓度含氯消毒水(按说明书配置),先浸泡10分钟,然后清洗干净后食用。

方便食品如从大的外包装(非临时包装)里统一拆出,可对外包装表面进行消毒。

生活用品在拿到后可以浸泡消毒,200mg/L低浓度含氯消毒水(按说明书配置),半小时后,清洗后使用。

如何预防气溶胶传播?(如下水道、卫生间)

把未用完的消毒液倒入下水道和卫生间内下水口,可起到消毒作用。如下水道无弯管水封的,可用塑料袋加水后,堵住下水道口。

如何防止消毒剂对人体产生损害?室内通风有限,但消毒液味道很大,会不会伤害呼吸道和

皮肤?对桌面消杀来说,会担心放食物不方便,次氯酸会对食物造成影响吗?

所有消毒剂都是外部使用产品,禁止入口。室内环境密闭条件下,不建议进行消毒剂大面积喷洒,如采用擦拭消毒后,保持开窗加强通风,减弱对呼吸道刺激。桌面等如用消毒液擦拭30分钟后,用清水擦净后,无需考虑残留问题。

哪些情况属于过度消毒?如何避免?

宿舍场景内(基本不外出的情况下),频繁使用各类消毒产品属于过度消毒状态。在外出、取用外来物品后,才需要进行相关消毒工作。对于消杀工作,大家无需焦虑,平时只要保持正常个人卫生,注意出洗手部清洁和防护即可。

消毒剂应该如何保管保存?有哪些安全隐患、使用误区?

宿舍拿到的消毒产品储存相对安全。消毒泡腾片需要注意储存湿度要求,干燥放置。所有产品均为外部使用产品,均不能直接入口。消毒泡腾片配置的消毒液使用要注意场景,禁止对人体表面和室内进行大面积喷洒。

文/殷梦昊