

如何将个人防护落到实处？公卫专家为你支招

上海疫情防控已进入攻坚阶段，为尽快实现校园“动态清零”目标，学校日前面向全校师生开展爱国卫生运动。“人人行动、抗疫必胜”，这场攻坚战关系到你我每一个人。

针对日常个人防护中那些容易被忽视的细枝末节，复旦大学公共卫生学院院长、校疫情防控工作领导小组流调组负责人何纳为师生一一答疑解惑。

本轮疫情中，高校疫情传播具有哪些特点？

高校和社区最大的不同在于人员居住更加密集。同学们住的都是集体宿舍，很多还要一层楼甚至一栋楼共用盥洗室、卫生间、浴室和开水房等，而这些公共空间大多潮湿，光照和通风条件一般，特别适宜病毒长时间留存，恰恰是最容易导致病毒污染和传播的地点。

哪些可能发生疫情传播的生活场景，值得我们注意？

首先就是刚才提到的宿舍公用卫生间、水房、浴室等的地面，还有这些环境中的把手、龙头、按钮等。

其次是楼道地面。因为如

果出现病例，那么其口腔中的飞沫可能会掉落到地面上的，如果不及消毒，加上大家走来走去，很容易就把病毒带到其他地方。

第三就是外来物品。前段时间，全市社会面感染者尤其是无症状感染者数量巨大，导致有一定的外来物品被病毒污染的风险。虽然现在进校物资都经过多次严格消杀，但主要是对外包装的消杀，内部物品如果存在病毒污染，就仍然存在传播风险。一旦某位同学不幸被感染，如果大家个人防护不到位、卫生习惯不好，就会形成二代传播。

对于这些存在风险的细节，我们应该如何做好防护？

第一，也是最关键的一点，就是要有风险和防范意识。要想着随时都可能发生疫情，病毒离我们很近。

第二，能戴口罩的时候就尽量戴口罩，特别是公共场所，像楼道、公用卫生间、洗漱间。刷牙洗脸没办法，要脱掉口罩，但除此以外就戴上。

第三，勤洗手。去过公共空间之后就要洗手或手部消毒。



何纳

这个习惯能够预防很多疾病，不光是对呼吸道传染病，对肠道传染病也很有预防作用。

第四，尽量错峰使用浴室、水房等公共空间。如果看到已经有好几个人了，就等一等再去。使用完这些空间，回到寝室记得消杀鞋底。

第五，不要串寝室。

手部清洗一定要用洗手液、消毒液吗？

有条件当然好。条件有限时，你其实就用流动的肥皂水洗手都很管用，对其它一些可以清

洗的物品如水果等，也可以用流动水冲洗。

最近学校给大家都配发了消毒液，应该怎么使用？

学校提供给大家的消毒用品都有很好的消杀作用，例如次氯酸消毒液，无毒，既可以喷洒消杀比如空气、鞋底、桌面，也可以直接泡水之后清洗食物。不过要注意的是直接吸入次氯酸会刺激上呼吸道，喷洒时戴好口罩喷洒完等待一下。

不少师生在做志愿者，需要提醒他们注意什么？

大家在担任志愿者的时候一定要做好个人防护和手部消毒，规范佩戴口罩，穿戴防护服，做完志愿者之后回来好好消毒，特别是手部和鞋底；其次就是要互相监督提醒，防止出现防护不当。

为什么要反复强调提高风险意识与防范意识？

病毒看不见摸不着，但又如影随形。一些同学可能会认为校园既然封控了就很安全，自己肯定不会“中招”。实际上，目前学校采取的各项防控措施的确比较全面严格，但最终还是需要每位师生良好的个人防护和卫

生习惯来配合。比如刚才说到，很多入校物品内部尚有可能携带病毒，这是不可预料和控制的。一旦发生这种零星点状散发的疫情，如果大家本来就保持非常好的卫生习惯，做了很好的个人防护，比如说戴口罩、勤洗手、折物品前对外包装消毒或擦拭、事后洗手，那么疫情整体就是可控的。

世界卫生组织早在上世纪90年代就推荐普遍性防护原则(Universal Precaution)，以预防和减少病原体感染和传染病发生。它有五项基本要求，即：对所有器具严格消毒；认真洗手；使用防护设施避免直接接触体液；安全处置废弃物；安全处置锐利器具。希望大家对照参考，形成良好卫生和行为习惯。

总之，同学们一定要再坚持一下，将风险意识和防范意识落到实处，不要存在侥幸心理。尤其在现在“动态清零”的攻坚阶段，一定要咬紧牙关，牺牲现在的活动空间来换取时间，校园才有望早日“清零”、早日解封。

文/殷梦昊

复旦师生全员核酸检测背后，有一支“硬核力量”

从校园宣布启动准备封闭管理，到严格封控管理，已一月有余。这期间，复旦四校区全体师生员工近2.7万人，历经了多轮核酸检测。全员核酸检测的背后，是一群“大白”舍小家为大家，来护得师生健康。

“大白”们有谁？四校区多个核酸采样点，奔走在这些地方的“大白”们，有校医院医护人员，前来支援2次核酸大筛查的附属医院医护人员，还有一支来自迪安诊断技术集团股份有限公司的(以下简称“迪安诊断”)校外核酸采样力量。

研判形势，压力前置

3月22、23日，附属医院医护人员前来支援邯郸校区核采，并培训了校医院医务人员。经过专业培训的校医院医务人员，组起了一支近20人的战“疫”突击队。

随着疫情防控工作的推进，核采力量愈发紧缺。复旦附属医院组织核采力量驰援市区，校医院在维持正常运转下，核采力量有限。之后四校区的核采工作，如何有序推进？

学校研判形势，力所能及，动员力量，提前寻找核采力量，争取到迪安诊断这支队伍入驻校园，服务师生。

3月31日，浦西封控前一晚，这支由18人组成的队伍入住复旦。

分秒必争，不落一人

迎着日出，伴着夕阳，在校医院医护人员奋战在江湾、枫林、张江校区的同时，这支队伍承担下邯郸校区的核采任务。

早上8点钟，他们做好核酸，穿好防护服，前往分布在邯郸校区的5大核采点，有条不紊，迅速行动，为复旦师生进行核采工作。

截至目前，他们已保质保量完成5次全员大筛查，累计采样超8万人次。

除此之外，他们根据学校每日安排，为隔离点人员核采，对重点人群和重点楼宇进行核采。有时需要5到6人，有时需要全员出动，他们随时待命，召必至。

“请把我们当成你们自己的人，上了战场，你说要去哪里我们就去哪里。”队伍负责人谢振华说。

同时，在校师生每天20%人员滚动核测，大后勤人员的每日核测，前期也由他们负责。

保驾护航，复旦见行动

在他们为服务师生而奔走时，学校也竭尽所能，为他们提供食宿保障。受捐的苹果、沃柑、牛奶等，也尽数共享。

复旦学子也在用“小举动”体现“大暖心”。在江湾校区准封闭管理期间，一次常态化核酸筛查现场，在闷热的天气下，核采医护人员感到不适。现场的志愿者随即购买

了含糖饮料，送给核采医护人员。

在邯郸校区，某一复旦学子给核采医护人员送去了巧克力，对他们的坚守和付出表示感谢。

在支援复旦附中核采时，他们与师生结下深厚友谊，复旦附中为他们提供很多生活物资。

共同守“沪”，早日归“汉”

在这支队伍中，有14名是核采人员，这其中12名来自于武汉。他们被委派到上海迪安诊断来支援抗疫，在来复旦之前，已在上海各地忙碌了半个月。

疫情无情，人间有情。纵使忙碌多日，在接到来校核采任务时，他们不犹豫、不退缩，立即集结，赶来复旦。

“在复旦校园里，每听到一次‘谢谢’‘辛苦了’，都能感受到他们给我们的支持与鼓励。或许就是这些鼓励和支持，支撑着我们继续一路前行。”来自武汉的领队李伟伟说，“希望可以早日战胜疫情，早点回家给3岁的女儿补过一个生日。”

护士江兰娇说：“此次在复旦大学参与核酸采样工作，虽然在炎热的天气里要穿着防护服忙来忙去，面临着一定的压力，但是心里确实是充实的，也感受到复旦大学井然有序的组织和医护人员对我们的关怀。同学们的一句句‘谢谢’，学校给我们发放的每一瓶矿泉水、每一餐饭、每一件生活用品等，都令人暖心。”



■ 红色防护服为校医院医护人员，蓝色防护服为迪安诊断医护人员

“战‘疫’时不我待，这次上海之行，作为医护人员能够贡献自己一份微薄之力，我感到很满足。复旦师生在此次疫情所展现出的互帮互助的友爱精神，也让我深深体会到疫情无情、人间有爱的精神，更加坚定了我们战胜疫情的信心。”护士熊攀如是说。

负责这支队伍的领队人员查喜燕说：“我跟丈夫都是迪安诊断的一份子，这次疫情将我们一家三口被迫分开，小孩同老人住在家中，丈夫住在公司附近，我则在复旦大学驻点。虽然已多日未回家，但在特殊时期，一起做有意义的事情，也是值得长久纪念的。”

接续携手，共同前进

据悉，几年前，学校就与迪安

诊断建立了友好合作关系。去年11月，为更好地服务师生，满足广大师生就近核酸检测需求，提高疫情防控快速响应能力。学校在邯郸和江湾校区试点引入第三方服务机构迪安诊断，设立固定核采点。至今，这两个核采点已服务了众多师生。现在邯郸校区的固定核采点，仍有一名迪安诊断医护人员每日坚守，为大家提供服务。

每一位“大白”身上，都有舍小家为大家的故事。抗疫的背后，每个人都在用自己的方式努力着。重担在肩奋力扛，待回首，揽尽风雨苦亦甜。让我们一起，凝心聚力勇向前，终将迎来抗“疫”胜利的曙光。

文/章佩林