

健康资讯

北京疾控中心：
避免“过度消毒”

在近日举行的北京市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，北京市疾病预防控制中心副主任庞星火提出，目前不少小区、企业、办公场所、街面存在过度消毒的现象。

庞星火说，随着返程高峰到来和企业的复工，有的小区、写字楼对于所有进入的人员进行喷雾消毒，还对道路、绿化、空气，甚至街面都进行大面积的喷洒消毒。实际上，普通场所对门把手、门铃按钮、电梯按钮、电梯箱壁、扶手等重点部分精准消毒即可。室外环境、空气、地面、绿植等在没有明确受到呕吐物、分泌物、排泄物污染时，不需要消毒。

庞星火提示，消毒剂对物品有腐蚀作用，特别是对金属腐蚀性很强，同时也会对人体黏膜、皮肤有很强的刺激。应科学、适度消毒，避免残留的消毒剂对环境造成污染。

(赵琬微)

新疆多家医疗机构
开通免费“在线问诊”

为方便新冠肺炎轻症患者就医需求，新疆多家医疗机构开通“互联网在线问诊”咨询服务，尽可能降低新冠肺炎交叉感染的风险。

近日，新疆医科大学第一附属医院微信公众号开通了“互联网在线问诊”咨询服务。患者在填写病情描述信息后，相关科室医生会在24小时内接诊，患者可直接在线免费向医生进行问诊咨询。

奎屯市民董慧慧近日发现宝宝咳嗽、流鼻涕不止，想带孩子看病，又担心造成交叉感染。犹豫中，她向所在社区的卫生服务中心联络群里发出求助，很快就得到医生的详细问诊和专业解答。

新疆多家医疗机构表示，开展在线问诊，对轻症患者进行初诊，能够减少患者往返医院次数，帮助居民做好居家防控。

(潘莹)

河南服务农民工健康返岗
持“包车证”便捷通行

为服务农民工健康便捷返岗，河南简化“农民工返岗包车通行证”办理流程，统一式样、自行打印、自行填写，严禁要求承运单位或驾驶人到任何交通运输部门履行审批程序。持有“农民工返岗包车通行证”的运输车辆，通行应急运输专用通道(绿色通道)，严格落实“不停车、不检查、不收费，优先便捷通行”政策，优先保障农民工返岗复工运输需求。

为彻底打通“最后一公里”，河南提出各地不得阻拦健康农民工返岗复工，不得拒绝持有企业用工证明、健康申报证明并经过现场防疫检测的健康农民工入住小区、正常出入。对存在“一刀切”劝返、禁止外地牌照营运车辆进入本地的情况，要及时予以纠正。

据悉，河南将做好返岗复工前、集体返岗复工运输中、返岗复工后的疫情防控管理。返岗前，做好农民工健康状况申报和筛查评估，实行“一人一证”管理，适宜返岗的方可参加集体运送返岗。

(韩朝阳)



别慌！
这份治愈系“心理处方”
请收好

公众：
焦虑担忧怎么疏解？

当前，“信息过载”现象与“返工潮”的到来往往容易给公众带来焦虑情绪。

“大家对疫情的关注要适度，多关注官方信息，要能够给信息按下‘暂停键’。每个人的信息耐受程度不同，如果刷了一会消息，已经觉得自己情绪有比较大的波动，那么就要赶快抽离出来，减少关注时间。”天津市心理援助热线负责人张宝霞说。

随着多地企业陆续开始复工，张宝霞建议，工作人员需要通过官方渠道认真了解复工后的疫情防护知识，对工作场地进行定期消毒、通风，营造安心的工作环境，并通过积极投入工作缓解焦虑。

此外专家提醒，面对疫情，需要特别注意保护老年人和青少年的心理健康。

“疫情期间，我们应该对居家的老年人给予更多心理支持，多与他们沟通，帮他们科学地认识疫情。

对于青少年儿童，一方面父母要调适好自己的状态，不要把焦虑情绪传递给孩子；另一方面，也应该合理地安排孩子学习、娱乐的时间，在疫情期间多安抚、陪伴，让孩子平稳地度过这个阶段。”张宝霞说。

一线工作者：
疲惫无助如何应对？

在这场疫情“阻击战”中，卫生、交通、社区工作者等许多行业的工作人员坚守在一线，需要及时纾解压力。

对此，天津市安定医院院长李洁建议，如果感到疲惫、愧疚、无助等负面情绪，一线工作者可以想象自己穿上了一件心理“防护服”，罩上情绪隔离的“金刚罩”，让自己的心灵少受或免受伤害。也可以进行深呼吸、冥想，多做一些方便的运动等。

“有关单位需要合理为一线工作者设置工作的持续时间，适当轮休。也可以通过在休息区播放轻音乐等方式，让他们更快得到放松。”李洁说。

患者、隔离观察者：
怎样积极调节情绪？

面对突发负性事件，很多患者和隔离观察者会觉得手足无措。专家建议，此时亟须增强信心，保持心情的稳定。

“当被隔离在家或者住院的时候，可以尝试观察所处环境中能够带来安全感的信息，比如严格防控的住院环境、积极响应的医护人员、目前实施的防护措施等。重复告知自己这些客观存在的安全信息，不断地进行心理暗示，能够调整我们的消极认知。”李洁说。

确诊患者更需要积极调节情绪、配合治疗。李洁介绍说，担心、焦虑、害怕的情绪是对突发事件的正常反应，患者要接纳、允许自己有这些情绪，并适度进行宣泄。

“可以畅想一下自己出院后想做的事，也可以在确保安全的前提下，成为助人者，比如在线上帮外界的公众介绍情况、通过电话鼓励同样在治疗的亲友等。”李洁说。

(新华)

生活小窍门

练好太极拳助你“健康宅”

疫情当前，很多人自觉选择待在家中成为“宅一族”，有人说自己过了一个“宅年”。记者发现，很多人宅在家中沉迷于电视、网络游戏，或在牌桌上常坐不起。专家提醒，宅在家中久坐、熬夜，容易导致血液变得浓稠，血液循环减缓，容易形成血栓。建议选择一些适合冬日养生的运动，帮助增强人体免疫力，更好地抵御疾病。

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科副主任刘建和认为，冬季为一年之中气候最寒冷

的季节，是众多疾病的高发季节，冬季养生的重点在于防御寒邪与补肾助阳。中医认为“久坐伤身”，适当的运动必不可少。需要注意的是不要选择太激烈的运动，不要扰动体内的阳气，特别是老年人锻炼应该避开清晨，躲避寒气，注意保暖，以免阳气散失。

湖南省太极拳协会秘书长黄建良建议，冬季宅在家里适合练习太极拳、五禽戏等养生功法，既可以强身健体，增强人体免疫力，又可以借助舒缓的动作，调节呼吸节奏，缓解紧张的心态。

黄建良说，目前，湖南省太极拳协会发起了“打好太极拳、做好疫情防控”的倡议，向群众推荐结构简单、易学易练的“太极拳八法五步”套路。

刘建和建议，群众在适度运动的同时，应保持精神的安宁与情绪的稳定，不必要因为疫情而过分紧张，这样反而不利于身体健康。建议在夜晚入睡之前，用热水泡脚，促进血液循环，按摩足部穴位，也可以艾灸身体的保健穴位。

(帅才)