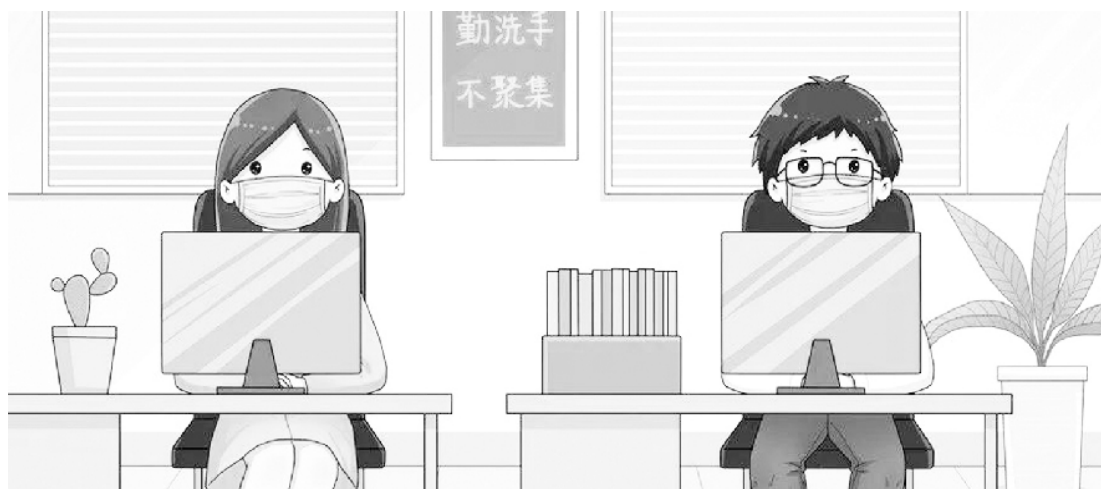


新冠肺炎疫情发生以来，一直强调“戴好口罩，保持1米的社交距离！”但你知道为什么要这么做吗？口罩的正确佩戴方式关系着每个人的健康，有的人为了更安全的隔离病毒会选择佩戴两层口罩，这样做对吗？您所关心的防疫问题，市疾控中心为您解答。



3 科学佩戴口罩 保持社交距离 定时开窗通风 点防疫提醒须留意

□本报记者 盛丽

为什么防疫措施强调“社交距离”？

大家都知道，在疫情防控中，我们始终强调要保持社交距离。

首先，新冠、流感等病毒均可通过近距离飞沫传播，当人说话、咳嗽或者打喷嚏时，病毒会随飞沫排出到空气中，研究表明，在重力的作用下飞沫从人体口鼻排出到落地的水平距离一般在1米以内。近距离接触的人，如果吸入含有病毒的飞沫，则有导致感染的风险，所以建议在公共场合，人与人之间至少要保持1米以上的距离。

其次，世界卫生组织和中国疾控中心等权威公共卫生机构均将保持社交距离作为公众防控新冠肺炎的重要公共卫生举措。当然，1米并不是一个绝对的数字，研究已证明，在相对封闭的环境中，长时间暴露

于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能，这种含有病毒的小颗粒可以在室内环境扩散到更远的距离。

因此，在有足够空间的情况下，人与人之间保持的距离越远，风险就越低。发表在医学杂志《柳叶刀》的研究文章显示，当保持1米以上距离时，传播风险降低82%。

在室内、电梯、公共交通工具等相对密闭的空间，应保持更远的社交距离，与此同时还应采取戴口罩、勤洗手、少聚集等措施，从而最大程度减少感染风险。目前新冠疫苗已开始接种，但任何疫苗的保护效果都不可能达到100%，因此，接种新冠疫苗后也仍应继续做好戴口罩、保持社交距离等防护措施。

关于口罩 避免这些误区

预防新冠病毒，戴两层口罩更安全？

戴两层口罩有时效果适得其反。口罩的设计就是保证了戴一层的时候就能有效的防护，戴两层口罩，口罩之间摩擦移位，反而会影响到口罩的气密性。此外，我们从正面呼吸，无论是加两层口罩，还是加一层衣领遮挡，都使空气交换的面积减少了，从而引起缺氧，产生一些副作用。

因此，只要挑选适合自己脸型大小的口罩，保证口罩质量合规，正确地佩戴好一层口罩，就能起到很好的防护效果。

预防新冠病毒，戴好口罩就可以了吗？

除了正确佩戴好口罩外，还需要勤洗手。比如接触了可能被污染的冷链食品的外包装后，没有及时洗手，然后又摸了自己的口鼻，是有感染风险的。

戴口罩、勤洗手、通风换气、一米线，是综合的防疫措施。

“君子不立危墙之下”，周遭环境有风险的时候，一定要采取综合措施来降低自身感染的风险。

戴过的一次性口罩，用酒精喷一喷，还能再戴吗？

不建议！

第一，既然是一次性口罩，就表示是一次性使用的。

第二，口罩的熔喷层在酒精的作用下容易被破坏，防护的能力就会下降。

第三，口罩的外层是防水层，里面可以吸收水汽，如果长时间佩戴，比如4个小时、8个小时，呼出的气体中的水分就容易把口罩充分浸湿，这时就应该更换和丢弃。

另外，洗口罩的做法也是不可取的。

戴过的口罩可以放口袋里、包里，下次接着用吗？

如果口罩只是短暂地戴了半个小时、一个小时，没有明显

的污渍，口罩的完整性、气密性都没问题，可以将口罩放在干净的纸巾上，用纸巾包裹口罩外侧，然后折起来，再放入口袋里或者包里，下次接着用。

如果是在家里，可以找一个通风的地方将口罩挂起来。

但如果口罩有明显的污渍，戴的时间较长、被水汽浸湿了等情况，建议丢弃并更换一个新的。

回家后是先洗手还是先摘口罩？

先洗手，再摘口罩、脱衣服，然后再洗一下手，就能保证安全。注意一下原则：手不干净的时候，尽量不要接触口鼻。

天气寒冷也要坚持开窗通风

冬季天气寒冷，人们在密闭场所活动时间增多，呼吸道传染病发生风险加大，要避免去人多拥挤的场所，养成随身携带口罩的好习惯。在乘坐公共交通工具、电梯、去医院就诊等人多且相对密闭场所一定要戴好口罩，注意与他人保持1米以上安全社交距离。

开窗通风可以引入室外新鲜空气，稀释室内空气，有效减少空气中病原微生物数量，

是预防呼吸道传染病的重要手段之一。即使天气寒冷也要坚持开窗通风，每天2-3次，每次10-20分钟，使室内空气流动，可以同时打开门窗或多扇窗户形成对流，也可以使所有房间逐一通风；家中有居家隔离人员时，其所在房间应关闭房门，单独开窗通风；开窗通风时要注意防寒保暖，尤其是家中有老人、孩子等抵抗力较弱人群更应做好保暖防护，以免着凉。



【健康红绿灯】

绿灯

栗子好吃有4个“长相特征”



由于有外壳保护，挑栗子也是技术活，以下提供4个挑选技巧：①好的栗子，外壳坚硬，不会手一捏就发瘪凹进去。②体型扁平。一面圆一面扁平的栗子，是在生长过程中经常接受阳光照射的，吃起来更甜。③没有声音。把栗子放在耳边摇一摇，如果听不到声音，说明比较新鲜。④深棕“肤色”。好的栗子颜色深棕，色泽鲜亮。

3个技巧延长鸡蛋储存期



①存前不要清洗。鸡蛋壳外面有一层“白霜”，既能防止细菌进入鸡蛋内，又能保持蛋液的鲜嫩。②大头朝上。把鸡蛋大头朝上竖放，蛋头内气室里的气体可以固定蛋液，保持新鲜。③从冰箱中取出的鸡蛋不宜久放，应随取随用。

红灯

烤肉配冷饮加倍“伤心”



①伤害心脏。高温烧烤的肉类会产生一种名为“晚期糖化终产物”的化合物，会减小细胞弹性并增加患心脏病的风险。②容易引发胃肠疾病。在冷热交替的刺激下，容易出现消化不良、胃痛、腹泻等各种不适。③可能引发痛风。肉类嘌呤含量较高，甜饮料会增加体内尿酸生成，两者搭配大大增加了痛风的发生风险。

维生素过量可能“烧”食道



研究表明，过量的维生素制剂本身容易引起胃酸反流，刺激食道导致烧心；另外，如果维生素药片的形状特殊或者体积过大，患者服用时也可能引发胃部不适。如果服用维生素补充剂后感到胃部灼热，首先应尝试改服液体维生素，减小刺激，如果仍无法解决，就应考虑停止服用。

·广告·

丰台区市场监管局

开展中药饮片专项整治

近日，丰台区市场监管局坚持用“四个最严”标准强化中药饮片质量监督管理，开展中药饮片专项整治，规范辖区中药饮片经营使用行为。

一是制定专项整治方案，明确工作目标、职责分工等内容。召开工作部署培训视频会议，对监管基础知识、检查要点等进行整理，以业务指导形式下发至各市

场监管所，向基层执法人员全面普及监管知识。

二是建立专项联络人机制，由区局药品监管科统筹，建立由区局各相关科室、市场所、辖区具有中药饮片经营使用范围的零售药店、医疗机构组成的专项联络人机制，摸排辖区中药饮片经营、使用单位的底数信息，及时进行整治工作检查重点和要求宣

贯指导，统一检查标准要求，规范中药饮片经营使用行为。

三是集中开展现场检查，严查中药饮片购进渠道、验收记录、储存条件、养护出库复核等环节是否进行有效管理；是否存在销售非法加工、分装中药饮片违法行为；是否存在设立“库外库”储存中药饮片或挂靠经营中药饮片的情形。

四是加大中药饮片抽检力度，及时将中药饮片专项抽检纳入年度抽检计划中，专项整治抽检任务占比不低于全年抽检任务的15%。

五是严厉打击违法行为，专项整治工作实施半年，丰台区市场监管局重拳出击，严厉打击中药饮片领域使用不合格药品、非法渠道购进等违法行为。（石莹）