

防疫有我 爱卫同行

爱国卫生运动,我们应该怎么做?

什么是爱国卫生运动?

始于1952年的爱国卫生运动,是中国在公共卫生事业方面的一项创举。

新中国诞生之初,天花、血吸虫病等传染病、地方病在多地流行。抗美援朝时期,为抵御美军对中国东北等地实施细菌战的风险,1952年,中央

人民政府号召民众动员起来,广泛开展爱国卫生运动,讲究卫生、减少疾病、提高健康水平。

在历史上,防控鼠疫、血吸虫病以及SARS、新冠肺炎等传染病过程中,爱国卫生运动都发挥了非常重要的作用。

为什么要开展爱国卫生运动?

爱国卫生运动是中国共产党把群众路线运用于卫生防病工作的伟大创举和成功实践,在我国卫生防疫史上具有十分重要的意义。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把维护人民健康摆在更加突出的位置。党的十九大把健康中国上升为国家战略,强调坚持预防为主,深入开展爱国卫生运动。维护好人民健康不仅要靠医疗服务的“小处方”,更要依靠社会联动的“大处方”。北京市委、市政府多次强调,要深入开展新时代爱国卫生运动,巩固疫情防控成果,切实保障

人民群众生命安全和身体健康,大力推进健康北京建设。

当前全球疫情形势不容乐观,疫情短期内不会结束,我们将不可避免要与各种病毒长期共存,能否有效做好常态化疫情防控,将成为检验我们与疫情较量成败的关键坐标。

在此前提下,深入开展爱国卫生运动,通过各方面、每个人、全方位的参与努力,将我们在疫情防控期间已经形成的良好卫生习惯和健康生活方式坚持下去、扩展开来,我们就一定能取得常态化疫情防控的胜利。

1

环境卫生管理

开展家庭卫生大扫除,及时清理家居环境,勤通风,保持居家空气通畅。

积极开展社区和居民小区内外绿地、庭院、公用楼道、车棚等场所社区卫生大扫除,清除卫生死角,保持清洁卫生。

配合环卫、物业管理等机构加大小区的环境卫生保洁力度,

推行垃圾分类,做好垃圾箱(房)的日常管理,清除卫生死角。不养禽畜,文明养宠物。

机关、企事业单位,开展 workplaces (公共场所) 内外环境整治和卫生大扫除活动,做到“门内达标,门前三包”;开展无烟环境建设,规范设置禁止吸烟警句、标识和投诉电话。

2

病媒生物防治

行综合灭鼠。

直接入口食品加工和销售区域要安装纱门、纱窗、风幕机、门帘、纱罩等各类防蝇设施;垃圾房和垃圾容器点等环卫设施要定期开展滞留喷洒,可布设毒蝇绳或灭蝇毒饵点,周边绿地上设置捕蝇笼,进行有效灭蝇。

定期清理落叶及杂草,疏通沟渠,翻缸倒罐,及时清除各类积水环境;不易清除的积水应投

放灭蚊幼剂。蚊蝇密度高峰期可对绿植开展绿篱喷洒。室内水生植物每7天更换一次水,彻底清洗容器内壁和植物根系,花盆托盘内积水及时清除。

食品销售、超市、更衣室、餐饮场所和办公场所无暴露食物和残留食物,做好食品的收藏管理,室内环境堵洞抹缝,及时清理垃圾,定期对上述场所和其他有蟑螂活动的环境布施灭蟑胶饵,及时清除蟑迹。

3

市民日常怎么做?

讲文明,树立文明卫生意识学会正确洗手,保持手卫生;注意开窗通风,保持室内空气流通;爱护公共环境,不随地吐痰,不乱扔垃圾;不在公共场所吸烟,尊重他人的健康权益;少聚集,隔一米;注重咳嗽礼仪,提升文明素养;坚持科学佩戴口罩;倡导餐桌文明,推广分餐公筷。

铸健康,培养自主自律的生活方式 合理膳食,食物多样;清淡饮食,少油少盐少糖;不吃病死禽畜,发现病死禽畜要及时

报告;生熟食品要分开,肉类煮熟煮透后再吃;不食用野生动物;坚持适量运动,保持健康体重;及早戒烟,越早越好,远离二手烟;少饮酒,不酗酒;重视心理健康,保持平和心态;及时调整负面情绪,积极乐观热爱生活;生活规律,劳逸结合;看病网上预约,减少医院滞留时间;定期体检,及时就医。

守绿色,建设清洁美丽家园 节约能源资源,实现可持续发展;保护自然,自觉践行绿色生

活;积极参与社区绿化美化,打造绿色整洁人居环境。

重环保,推行垃圾分类、绿色低碳出行 优先步行、骑车或公共交通出行;增强节约、生态、环保意识,持续改善生态环境;自觉做生态环境的保护者、建设者;践行简约适度生活,从细微处做起;珍惜粮食,拒绝“舌尖上的浪费”;保护野生动植物,拒绝购买野生动物制品;使用环保用品,减少使用一次性用品。

4

预防“德尔塔”? 这些防疫知识要牢记

德尔塔目前已成为全球疫情流行的最主要的毒株,从相关疫情看,在临床表现上有几方面新特点:病毒传播力强、更加适应人体、复制快、体内载量高,病人转阴速度慢、治疗时间长等。做好个人防护仍要持续落实有效的防控措施,包括与他人保持安全社交距离,遵守咳嗽礼仪,勤洗手,戴口罩,做好环境物表清洁与消毒,保持室内通风,避免去人群拥挤场所等。

避免聚集,外出后请勿将病原带入家中

尽量减少不必要的外出,不扎堆聚会。出入公共场所务必佩戴好口罩,尽量避免不必要的接触公共场所物体或物品,接触之后尽快洗手或使用免洗手消毒剂涂擦双手。外出回家后,先换鞋子,将户外鞋妥善放置在入门处

或门外合适位置,脱去外衣,立即用流动水涂抹洗手液洗手,将手清洗干净后,才能触摸家里的物体物品。建议外衣更换后,才能在沙发或床上落座。

遵守“咳嗽礼仪”

打喷嚏或咳嗽时,用纸巾遮掩口鼻,然后将纸巾丢弃,清洗双手或涂抹免洗手消毒剂。来不及取纸巾或者未带纸巾时,可以曲肘用肘部内侧衣物遮掩口鼻,夏季衣物多为短袖,也可根据具体情况,采用衣服的其它部位遮挡口鼻,回家后及时清洗衣物。

勤洗手,保持手部卫生

一般情况下,涂抹适量清洁剂如洗手液或香皂等,按照“六步洗手法”揉搓,在清洁的流动水下冲洗干净,就能达到手卫生效果。

加强通风换气

对于人员流动较大的商场、写字楼等场所应当加强通风换气,每天下班后,空调新风与排风系统应当继续运行一段时间。

加强人员密集公共场所的预防性消毒工作

高频接触的门把手、门铃按钮、电梯按钮、公用电子设备及键盘、公共座椅及扶手等要重点进行预防性消毒。根据人流量,可以增加清洁和消毒频次。在清洁过程中,抹布要勤洗勤换,经常在日光下暴晒或放在阴凉通风处干燥。或定期使用有效氯500mg/L的消毒液浸泡消毒30分钟后,用清水冲洗干净。一般情况下,家庭以保持清洁卫生为主,不必频繁消毒。

居家清洁最重要,必要时再进

行消毒。消毒的方法有很多,像餐饮具,可以采用物理消毒,可煮沸10分钟,也可用微波炉微波消毒,有家用消毒柜的,按照说明书使用。如果使用化学消毒如84消毒液、含氯消毒片等,要按照使用说明书使用,消毒后一定要用清水冲洗干净。

主动配合、积极参加核酸检测

核酸检测通过分析拭子上的细胞,判断是否有新冠病毒的核酸部分,可以尽早发现感染者。病毒传播是一个动态的过程,而检测却是在一个时间点上完成的,因此,想要通过一次性的、一个时点上的检测,把所有的感染者或者是传染源都发现,是不容易完全实现的。采取核酸检测的措施是积极的行动,扩大检测范围有利于发现潜在的传染源。

(午综)

