

优化调整疫情防控后，如何做好个人防护？

省疾控中心发布提醒

随着各地疫情防控措施进一步优化，广大居民除了密切关注疫情动态外，还应配合做好各项疫情防控工作，其中关键要做好个人防护。每个人都是自己健康的第一责任人，如何继续做好个人防护，浙江省疾控中心专家发布提醒。

家庭中

外出回家时要及时更换户外衣服、户外鞋。摘掉口罩后，不要触碰口罩外侧。使用洗手液或肥皂，用七步洗手法认真洗手。每日开窗通风30分钟并定期消毒手机触摸屏、钥匙、门把手等常接触物品。

日常保持房间整洁，做好家居清洁，卫生间经常开窗或开启排气扇，及时加水保持水弯水封，盖上马桶盖后再冲水。关注自己和家人健康，有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，及时前往就医。加强身体锻炼，坚持作息规律，保证充足睡眠，保持健康心态。

出门前

做好个人和家人健康监测，如有发热、咳嗽等症状时暂缓上班、上学，勿乘坐公共交通工具，勿前往人员密集场所。出门佩戴好口罩，并随身带上口罩、免洗手消毒液备用。

乘坐交通工具

候车（机）时规范佩戴口罩，减少与陌生人交谈。优先采用扫码购票或付费，乘坐公共交通工具途中，除就餐和饮水外，建议全程规范佩戴口罩，尽量与其他人保持社交距离，搭乘时减少交谈。手触摸扶手、把手、按钮等部位后，勿触



碰眼口鼻，及时清洁双手或使用免洗手消毒液，乘坐出租车或网约车时开窗通风。

工作场所

自觉接受体温测量和健康码查验，办公场所尽量多使用自然通风，日常保持办公场所环境清洁。

外出就餐

进入餐厅时、就餐过程中如厕、餐后结账时，应佩戴好口罩。尽量选择通风较好的位置，倡导使用公筷公勺，防止交叉污染，尽量使用电子支付方式结账。

前往商超等公共场所

规范佩戴口罩，排队时保持安全距离，减少排队时间，避免扎堆。触摸电梯扶手或按钮、门把手、POS机等人员高频接触部位后，勿触碰眼

口鼻，及时认真清洁双手或使用免洗手消毒液。

注意呼吸道卫生与咳嗽礼仪，咳嗽、打喷嚏时要用纸巾遮掩口鼻，用过的纸巾及时包好后放入垃圾桶。没有纸巾时，用手肘、衣物捂住口鼻，不随地吐痰，吐痰时吐到纸巾里，用过的纸巾同样要及时包好后放入垃圾桶，尽量使用电子支付方式结账。

就医

就医途中和在医院期间全程规范戴好口罩，配合医院体温测量和健康码查验。主动告知医生流行病学史，触摸电梯扶手或按钮、门把手、自助挂号机、POS机等人员高频接触部位后，勿触碰眼口鼻，及时认真清洁双手或使用免洗手消毒液。

(来源：健康浙江、浙江省疾控中心)

慢性病人如何抵御疫情？

近日，关于奥密克戎变异株致病力减弱的话题受到社会关注。心血管病患者感染后是否有重症风险？以心血管病和糖尿病为代表的慢性病患者如何抵御疫情？国务院联防联控机制组织有关专家进行权威解答。

心血管病患者要重点控制基础病

秋冬季节天气寒冷，人们如果劳累、激动、饱餐，心脏病、高血压等心血管病的发病率会增加，甚至加重病情。

“如果心血管病发作，不要害怕、焦虑，一定要及时服药。”首都医科大学附属北京安贞医院常务副院长、北京心肺血管研究所常务副所长周玉杰说，心血管病患者要在家中常备降压药。血压升高，不要害怕，要按时服药，不可中间停药。另外，如果出现心肌梗塞，要及时到医院接受介入治疗。

“我们发现，心血管病患者把基础病控制好，感染奥密克戎变异株后，风险度并没有增加。”周玉杰表示，在临床救治中，除了发烧的感染者对身体可能有影响，没有发烧的患者与其他无症状感染者一样。所以，心血管病患者不要恐惧新冠病毒，要把重点放在控制基础病上。

周玉杰说，心血管疾病的防病胜于治病。保持健康的生活方式是最好的预防方法。首先要合理膳食，不要大油大盐和高胆固醇饮食；其次，要戒烟限酒；第三，要适量运动，在家里或者在开阔的场所走动，也可以做一些无氧运动，锻炼手臂和腿部的肌肉，对心血管有益；最后，保持心态平衡，别焦虑。

感染新冠病毒是否影响降压药的效果？周玉杰表示，目前没有发现新冠病毒会对降压药产生影响。



糖尿病患者要避免血糖紊乱

“糖尿病患者抵御疫情，最重要的是把血糖控制好。”北京医院国家老年医学中心内分泌科主任、主任医师郭立新说，一是让血糖总体水平平稳，争取使糖化血红蛋白控制达标，二是减少血糖的波动。做到这两点，一方面要合理膳食，也就是按照医生给糖尿病患者指导的健康饮食，合理膳食，适当增加营养，增加优质蛋白摄入；另一方面，要适量运动，比如慢跑、快走，也要进行一定的力量训练。同时，还要定期监测血糖，包括空腹血糖和餐后血糖。糖尿病患者一旦出现低血糖症状，要随时检测血糖，适当进食碳水化合物，调整药物和生活方式，尽可能保持血糖平稳。同时，要关注糖尿病合并的血脂异常、血压异常以及其他代谢异常。这样就能够增强抵抗力，平稳度过疫情。

糖尿病患者要坚持用药。郭立新说，糖尿病是一个终身性疾病，虽然部分糖尿病患者可以一定程度上临床缓解，但终究还是需要生活方式干预和药物治疗。患者要选择合适的药物，通过监测血糖及时调整治疗方案。需要注意的是，即使是血糖控制良好，也不能随意停药，因为一旦停药就会出现血糖波动，增加感染风险。

糖尿病患者要避免焦虑。郭立新表示，糖尿病患者一旦焦虑，尤其是长期焦虑，就会出现多种“应激激素”水平的升高，应激激素拮抗胰岛素的降血糖作用，引起体内激素分泌失衡，容易加剧血糖异常。此外，焦虑也容易导致失眠和睡眠结构紊乱，进一步加重血糖紊乱。因此，糖尿病患者要保持平和的心态，把血糖控制在相对良好的水平。

(来源：人民日报)

