

请保持1米以上距离!

20个安全出行的建议一定要看

在国家卫健委召开的新闻发布会上,各大媒体记者针对春节返程及出行安全向专家提出了疑问,并得到解答。结合发布会,小编帮大家整理了20条该注意的事项,希望大家都可以提前做好准备,为后续出行打好安全基础。

□据人民日报 丁香医生

[返程前]的注意事项

1. 尽量延迟返程时间,如果出现发热症状,请居家观察,不要强行出门。

如果在发热的同时,还伴有以下三种情况之一,请及时到医院就诊。

- ①呼吸困难,有明显的胸闷气喘;
- ②曾接触过新型冠状病毒感染的肺炎确诊或疑似的患者;
- ③高龄,肥胖,或自身有高血压、心脏病等心脑血管基础疾病的患者。

2. 没有绝对安全的出行方式,做好防护最重要。

无论乘坐飞机、火车、大巴还是自己开车,都存在一定的感染风险。

3. 出行前,请备好消毒产品,如免洗手液、消毒湿巾、肥皂。

接触传播,是很多病毒的重要传播方式。因此,保持手部卫生很关键。

冠状病毒不耐酸不耐碱,75%的酒精也可将其杀灭,所以:出行前,请备好酒精浓度达75%免洗手液、酒精消毒湿巾等。

如果没有这些,带块肥皂也可以,需要配合充足时间的流水洗手。

4. 出行前,请备好口罩(建议至少准备3个)。

咳嗽、讲话、打喷嚏时产生的飞沫,是很多病毒的重要传播载体。而车厢、车站、服务区(如果没做好错峰安排)又可能是人流密集的地方,戴上口罩能有效隔离飞沫,预防传染。

出门时只带一个口罩,建议多备几个,以防遇到突发事件或路程太长需要更换。

5. 出行前,请备好若干个塑料袋或保鲜袋。

带够垃圾袋,可以在行程中封装污染物,比如把戴过的口罩单独装起来。

6. 不用带清凉油、香油、VC和板蓝根,它们都不能预防新型冠状病毒。

能有效灭活新型冠状病毒的物质是:乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂。

然而,清凉油和香油中并没有这些物质。服用VC或板蓝根更是没有充足证据证明有用。

[行程中]的注意事项

7. 火车进站时面部识别,短暂的摘下口罩不要紧。

配合交通部门做好体温测量,周围有人咳嗽要保持距离,安检短期过程不要紧,不用担心。

8. 出行中,尽量隔位而坐,与人保持1米以上距离。

卫健委建议:在条件允许的情况下,返程中大家应尽量分散来坐,相互间隔出空位。在与别人讲话交流时,请最少保持1米以上的距离,2米以外会更安全。

9. 尽量不在旅途中摘下口罩吃喝。

建议在出行前后解决好吃喝的问题。

题。如果行程太长,实在要吃,请与咳嗽人群保持距离,速战速决,吃完替换口罩。

10. 摘口罩时,不要触碰口罩的外表面。

口罩外表面是污染区域,触碰可能会引起感染。正确做法是:通过挂绳摘除口罩,口罩尽量不要反复使用。

11. 用过的口罩,不要直接放入包里或兜里,以免造成持续污染。

正确做法是:将口罩由内向外折叠后,装进塑料袋或保鲜袋封口。

12. 勤洗手,不乱摸,保持手部的清洁。

很多人常会无意识用手碰眼睛、鼻子和嘴,增加病毒感染的风险。

在出行途中,时刻保持手部清洁,不四处乱摸,勤用清洁产品洗手,能有效降低风险。

13. 洗手时长不少于20秒。

用流水和肥皂揉搓洗手,能有效清除皮肤表面的污垢和微生物,请保持至少20秒的洗手时长。

14. 如果车厢里有一直咳嗽、打喷嚏的人,请确保他戴了口罩,并保持距离。

如果他没戴口罩,就送他一个。如果他还出现发烧发热的症状,请马上联系乘务人员,建议可将座位空出几排安置,形成一个暂时的隔离区。

[到家后]的注意事项

15. 建议将外穿的鞋子放置于门外。

或用鞋盒、鞋套将鞋子「隔离」,放在玄关,减小室内被污染的风险。

16. 建议将外穿衣物脱下,更换成家居服。

如果你认为途中衣物污染严重,可用75%的酒精喷洒衣物,再将衣物内外翻面,挂于阳台通风。

17. 按要求摘除口罩,扔进垃圾桶,不要随意放置。

如果你认为途中口罩污染严重,可放入垃圾袋封口处理。

18. 处理完口罩和衣物,记得洗手消毒。

用流水加肥皂搓手20秒钟。

19. 开窗户,家里保持5~10分钟的通风。

开窗通风有助于更新室内空气,有效降低室内可能存在的病毒量,而且室外空气经过「稀释」,是不会把病毒带进室内的。

20. 这些人在返程后,建议居家观察几天。

老年人、慢性病患者、免疫缺陷人群、儿童等人群,建议在返程后居家观察几天,如出现体温升高并伴随呼吸困难的症状,需及时就医。

最后,建议各位保存好交通票据,以便后续可查。

疫情防控期间为何不能随便外出? 一张逻辑关系图告诉你答案!

□据健康杭州

