



江苏银行上海分行美元定期存款年利率5.0%

一万起

一年期

详情咨询:021-22258262、021-22258273

广告

有人“混管阳性”打急救电话,有人未感染去开药……
上海市医疗急救中心呼吁——

为急危重症患者留出 120 热线通道

秋冬季节流感叠加新冠疫情,国内一些城市出现120急救电话呼入量大幅增加等情况,其中就有无症状感染者、轻症患者的非紧急咨询电话,挤占了120急救资源。记者昨天了解到,目前上海的120院前急救量总体平稳,但来电者中的确多了阳性感染者,有的只是体温稍高,有的咨询“是否要去医院”,有的仅为“混管阳性”。对此,上海市医疗急救中心呼吁,珍惜有限的急救资源,为急危重症患者留出急救热线通道。

这些不属于急救范畴

一名18岁女孩得知自己抗原阳性后,瞬间陷入焦虑,于是拨打了120急救电话。她表示,自己浑身酸痛不舒服,无法走路,希望120上门将她抬下楼送往医院。“根据她的描述,我们基本判断出她只是焦虑,身体并无大碍,但在她再三要求下还是出车了。”急救医生说,这名女孩后来还是自己走下来的,并无基

础疾病,平时身体健康,药也囤了不少,感染病毒后出现四肢酸痛、乏力、喉咙痛的症状,都是呼吸道感染的常见症状,无须去医院,只要休息几天就能康复。

还有一名30岁左右的男子,得知自己混管阳性后,并没有第一时间去复核,而是拨打了120急救电话。在电话中,他放声痛哭,害怕极了,问了很多问题,包括是否要去医院、是否有后遗症等。接线员对其作了安抚,建议他放松心情,不要过度紧张,必要的话可以咨询互联网医院的心理医生。

“120热线是用于院前急救的,这些感染者不属于急救范畴。因疫情导致的困惑与焦虑,请不要通过120这个渠道来纾解。”上海市医疗急救中心的调度总指挥邵馨告诉记者,此前话题“多地呼吁新冠无症状和轻症患者勿打120”冲上过热搜,尽管上海尚未面临如此压力,但随着用车量的逐步上升,在做好医疗储备的同时,及时提醒一下还是有

必要的。

冬季急救资源较紧张

第一波疫情高峰中,感染人数众多,医疗资源的紧张将不可避免。华山医院感染科张文宏团队发文称,人们已经逐渐认识到新冠的症状与流感、感冒等其他常见呼吸道疾病很类似。“新冠病毒病一定会逐渐被纳入常态化的呼吸道疾病,从新发传染病进入季节性或者地方性传播的传染病序列。”他认为,感染新冠后,99.5%的人可能不需要去医院,但是医疗体系必须保证0.5%的病人收治在医院。

“上海目前的感染者还是以无症状和轻症居多,所以120电话接入量还没有井喷,目前一切平稳有序。但冬季本来就是各类卒中、心肌梗死等危重心脑血管疾病的高发季节,我们的急救资源还是比较紧张的。”邵馨说,“好在大部分人都记住了感染后可以在家多休息、多喝水、适量服药,不需要去医院,这跟媒

体、专家的广泛宣传是有关系的。”

她表示,没有合并严重基础疾病的无症状感染者或轻症患者,并且家里具备自我隔离条件的,可以居家康复,不必打120。只要度过两三天最难受的时期,通常都能恢复。如果高烧不退或病情有进展,也可以做好防护后自行到附近医院就诊。

当然,包括新冠重症患者在内的所有疾病的急危重症患者,如在医院外出现紧急情况,可直接拨打120。比如,当婴幼儿有高热、体温升高持续3天以上且整体状态不佳,出现呼吸急促、呼吸困难、嗜睡、拒食、喂养困难、持续腹泻、呕吐等,应该及时送医。

健康咨询有专门渠道

防疫措施逐步优化,有人欢喜,也有人焦虑。一名30岁男子测了3次抗原都是“两条杠”,依然不愿意相信自己感染了;一名36岁女子每天都觉得有点嗓子疼,对照“新冠

病毒感染7日图”,每天都觉得自己处在“第一天”;还有人身边出现阳性同事,自己尚无症状就开始吃药……最近,不少医务人员告诉记者,朋友纷纷发来微信,询问是否有办法开点退烧药、咳嗽药、感冒药,甚至有人明明没有感染就跑到医院去开药。

“大量囤药、感染后马上打120求助等,其实更多的是社会焦虑情绪的体现。”邵馨建议市民,多收藏一些权威的医学科普,如果有关于新冠感染的问题,可以通过互联网医院和医疗机构的热线电话咨询。

记者了解到,对于疫情咨询等健康咨询需求,已建有专门通道。市卫健委介绍,各大三级医院和各区医疗机构已向社会公布健康服务咨询热线,为居民提供便捷的医疗服务信息指引和健康咨询指导(详询“健康上海12320”公众号);也可以拨打“上海市发热咨询平台”33672885、33682885咨询。

本报记者 左妍

家有感染者,消毒怎么做?

这份“十问十答”请收好

随着疫情防控措施进一步优化,具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例可采取居家隔离治疗。如果家庭中出现感染者,该如何做呢?对此,上海市环境整治消杀工作专班、上海市健康促进中心准备了“十问十答”。

1. 居家隔离消毒有哪些关键点?

居家隔离期间,加强室内通风,做好重点区域(共用卫生间等)和物品(餐具等)的消毒。隔离人员单独房间居住且具有完全自理能力的,可对单独房间自行消毒。家庭宜选用消毒湿巾,或低腐蚀、刺激性小的消毒剂,尽量采用擦拭(拖拭)消毒的方法。隔离期结束后,应对居家环境作一次全面消毒。

2. 空气消毒应怎么做?

保持家居通风,开窗时应注意关闭居室房门,独立开窗通风,每日开窗通风2~3次,每次至少30分钟。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。

3. 餐具如何消毒?

居家隔离人员不要与同住人员共同用餐,餐具应当分开使用。隔离人员的餐具首选煮沸消毒15分钟或碗具消毒柜消毒,也可用250mg/L~500mg/L含氯消毒液溶液浸泡15分钟后用清水洗净。

4. 日用家居如何消毒?

日常接触频次较多的物品表面,可用酒精含量75%湿巾、1%过氧化氢湿巾或季铵盐湿巾擦拭消毒,也可用含有有效氯1000mg/L的含氯消毒液擦拭,一般30分钟后用清



■ 居家隔离期间,应该对水龙头等频繁接触部位勤加消毒
本报记者 刘歆 摄

水毛巾拭去残留,每天至少1次。地面每天用1000mg/L的含氯消毒液进行湿式拖地,待30分钟后用清水拖地1~2遍。

5. 衣物、毛巾、被褥等纺织品如何消毒?

煮沸消毒15分钟,也可用1000mg/L的季铵盐类消毒剂或其他衣物消毒液浸泡30分钟后,按常规方式清洗。

6. 对卫生间应如何消毒?

有条件的隔离人员可单独使用一个卫生间,一日一消毒;如和家人共用卫生间,居家隔离人员每次用完厕所要及时消毒,便池及周边可用2000mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,30分钟后用清水擦净。

7. 配置消毒液时应注意什么?

消毒液应按照使用说明书,根据不同消毒对象,配制合适浓度,以适当的消毒方法开展。消毒时做好个人防护,配制消毒液需佩戴口罩、手套,并在通风良好的环境下进行,

配制好的消毒液尽快使用。家中老人和儿童尽可能避免待在正实施消毒的房间内。

8. 家中可以采用喷洒酒精的方式消毒吗?

不可以。居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险,用于消毒的酒精浓度应为75%。电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后进行。

9. 消毒剂可以随意放置吗?

不可以。应放置于避光、避热的阴凉处,确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品,在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。存放消毒剂的容器必须有盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。

10. 不同类型的消毒剂可以混合使用吗?

不可以。如84消毒液与洁厕剂混合,会产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部,引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

本报记者 左妍

怕阳、看谁都阳,天天觉得自己要阳……说的是你吗?

上海市精神卫生中心心理治疗师李黎表示,当巨大变化发生,会对人们的内心造成一定的冲击,此时出现担忧、恐慌等负面情绪属于一种心理适应不良的表现,这就可以理解“心理后遗症”为何会随着防疫模式的改变而出现。

对此,李黎表示,尝试放下焦虑,避免“选择性关注”和“从众”引起的恐慌。3年来,很多人形成了谈“疫”色变的认知,同时积累了很多焦虑,政策放开后,内心仍然因担忧感染而保持着过度警惕的状态,这就容易陷入“选择性关注”的误区。“人们看待事物,往往会选择自己认为重要或感兴趣的方面,而忽略了其他客观事实。建议不要只把目光放在负面部分,而是试着去关注积极的方面,比如排队做核酸的时间减少了、新冠病毒的危害性已大大减弱、即使感染也可以自愈等。”李黎说。

此外,疫情期间“从众”效应带来的公众恐慌也屡见不鲜。比如,在朋友圈里看到有人囤积药品,马上加入抢购大军,并一传十、十传百,最终让原本充足的药品因为过度购买真的紧缺了,害怕买不到药的恐慌情绪也迅速扩散。“此时,保持理性思考和全面视角可以帮我们避免陷入盲从的陷阱。比如学习新环境下

怕阳、看谁都阳、天天觉得自己要阳……

「新冠焦虑」该如何缓解?

的防疫知识、看到群体性的行为先客观了解再结合自身实际情况判断是否可信等。”

李黎建议,尝试保持“平常心”,找到“节奏感”回归生活。在非正常时期保持“平常心”尤为可贵,这里所说的“平常心”包括稳定的内在情绪和健康的外在行为。

■ 稳定的内在情绪做好自我情绪管理,保持积极心态,通过运动、娱乐、人际交往等缓解压力。同时,主动学习压力调节和情绪管理的技巧,如做一个腹式呼吸放松等。

■ 健康的外在行为除了继续做好防护之外,可以从日常作息开始调整。建议列一个新的时间计划表,重新规划好生活和工作安排,该吃吃、该睡睡,找到新防疫环境里的生活“节奏感”。也可以从寻找生活锚点的方式入手,循序渐进地调整节奏感。比如,为自己找一些固定的日常小事(按时吃饭读书打卡、晚间睡前运动打卡等),为自己创造“安定”的部分。

李黎表示,变动和挑战总会给人带来各种负面情绪,这也是人类适应变化、回归如常的必经过程。希望每个人都做好自己身心健康的第一责任人,以平常心、科学态度、积极行动应对“心理后遗症”,迎接即将到来的新的一年。

本报记者 左妍