

# 【新型冠狀病毒科普知識】

## 抗擊病毒，居家心理防護同樣重要

【**新型冠狀病毒科普知識**】抗擊病毒，居家心理防護同樣重要。面對新型冠狀病毒感染的肺炎疫情，很多人出現了焦慮、恐懼、過度恐慌、過度夸大疫情的實際危險性，不利于疫情防控。因此，居家百姓做好心理防護同樣重要。

### 1 疫情防控認知要科學

一定要從官方的渠道去了解信息，客觀理性的認識疫情，相信黨和國家採取的有力措施，相信疫情是可控的。做好防疫配合，戴好口罩、勤洗手、開窗通風、不聚會等。不要相信、傳播網傳的小道消息。

### 2 居家生活安排要合理

合理安排居家生活，發現生活的意義和積極的行為，可以跟家里人進行一些健身活動，小游戏等休閒活動，或整理以前沒有整理好的文檔、照片，規劃接下來的工作和生活；和家人一起分享家庭計劃和娛樂等。

### 3 負面情緒影響要正視

充分認識到情緒的重要性，負面情緒會給我們身體、心理帶來負面的影響，心慌、頭痛等軀體不適，嚴重的睡眠問題，甚至免疫力下降。因此，我們要正視自己出現的不良情緒，要學習覺察和評估自己所處的情緒狀態。

### 4 不良情緒狀態要管理

學習管理情緒很重要，可以嘗試轉移自己的注意力與家人交流表達自己的情緒；以適應的放鬆活動如做深呼吸、肌肉放鬆、適宜的運動等釋放情緒；最重要的是



要保持心態平和，積極樂觀的心態看待疫情，看待生活。

### 5 自覺問題嚴重要求助

感覺到自己有較嚴重的症狀，對自己造成了明顯的

負面影響，要及時尋求幫助。可以與家人、朋友交流，尋求心理的支持；也可以向心理衛生專業人士尋求心理援助，撥打心理熱線、網上尋求心理諮詢，必要時可以去精神專科門診。

# 戰“疫”時刻，我們怎麼吃才安心？

### 1. 疫情防控期間，單位食堂環境如何防範？

(1) 保持環境清潔。學校、托幼機構、養老機構、建築工地等集體用餐單位食堂內的公共接觸物品（如水龍頭、門把手、臺面等）要及時清洗和消毒。可用濃度為 500mg/L 的含氯消毒劑弄濕抹布後擦拭，這種消毒方式也適應於居家環境物體表面的消毒。

(2) 保持食堂內空氣流通，經常開窗通風換氣。

(3) 保持食物加工操作間清潔乾燥，及時清理厨余垃圾。

### 2. 疫情期間單位食堂工作人員如何防範？

(1) 加強對食堂工作人員的健康監測，若出現新型冠狀病毒感染的肺炎可疑症狀（發熱、咳嗽、咽痛、胸悶、呼吸困難等呼吸道症狀以及乏力、惡心嘔吐、腹瀉、頭痛、結膜炎、輕度四肢或腰背部肌肉酸痛等）要及時隔離就醫，不要帶病上班。

(2) 勤洗手。最好使用洗手液（肥皂）用流動水充分洗手，工作期間也可使用免洗消毒液消毒手。

(3) 工作人員工作期間做好個人防護。除穿戴必要的工作服（帽）外，要帶好防護口罩。

### 3. 單位食堂（家庭）食材採購和儲存應注意什麼？

(1) 要到正規的菜市場、超市等採購食材並做好個人防護。不購買、不食用野生動物等“野味”，不自行宰殺活畜禽，不烹飪來源不明的畜禽肉及其制品。

(2) 不囤積食物。易腐爛的果蔬應現吃現買。為了減少外出，可適量儲備耐儲存的冷凍肉類制品、根莖類蔬菜等。

(3) 按照各種食材適宜的保存條件貯存，不吃超過保質期的食物。

(4) 食材選擇注意葷素搭配、粗細搭配，蛋奶兼併，多吃新鮮水果蔬菜，均衡營養有助於提升免疫力和抵抗力，減少基礎疾病。

### 4. 食材加工烹飪過程中應注意什麼？

(1) 肉蛋禽和水產品等食物需徹底煮熟，剩菜剩飯再次食用前要徹底加熱，疫情期間盡量不制作涼拌菜。

(2) 做好的食物盡快食用，若不能及時食用，熟食在室溫下存放時間不超過 2 小時，並保持其中心溫度維持在 70 攝氏度。

(3) 加工過程中應使用兩套刀具、砧板、盛放容器等生熟分開，避免交叉污染。

(4) 勤洗手。烹飪前、烹飪過程中接觸不潔物品及便後、烹飪完後等均要用流動水、洗手液（肥皂）充分洗手。

### 5. 餐飲具如何消毒？

餐具消毒最有效、最安全的方法是熱力消毒，首選將餐具洗淨後，置於沸水中煮沸 15-30 分鐘消毒；或將餐具清洗乾淨後於熱蒸汽發生器中蒸 15-30 分鐘；也可用適宜於餐具消毒的化學消毒劑按產品說明書進行。

### 6. 疫情期間去單位食堂如何安全就餐？

1) 在疫情期間，建議不集中到單位食堂內就餐。

若必須就餐，可採取輪流或者分散方式就餐。為了減少在集中場所的駐留時間，鼓勵打包帶回到各自辦公地點（或住地）單獨就餐。

(2) 如果去食堂就餐，要確保自身健康，沒有出現新型冠狀病毒感染的肺炎可疑症狀，並正確佩戴好口罩，就餐前再摘下。

(3) 食堂內就餐時，人與人之間要保持一定距離，避免飛沫傳播。

(4) 就餐前要洗手！洗手！洗手！

(5) 就餐時，少交流，專心吃飯。

(6) 錯時就餐。



### 7. 去食堂吃飯需要測量體溫嗎？

如果是單位內部食堂，且就餐人員在進入工作區前已經進行了健康體溫監測，去食堂吃飯就不需要測量體溫。如果食堂對外營業，根據新型冠狀病毒的傳播特點，為避免聚集性傳播，保證全部就餐人員的健康，外來就餐者進入餐廳前則需要測量體溫。

### 8. 新型冠狀病毒感染的肺炎流行時，我們怎麼吃才好？

合理膳食，可以根據個人特點，飲食要葷素搭配，谷豆混吃，蛋奶兼併，果蔬充足，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品，少吃高鹽和油炸食品。足量飲水，促進機體的新陳代謝，增強機體的免疫力和抵抗力，減少基礎疾

