



推动明年经济实现整体好转

周祖翼主持省委常委会会议,认真学习贯彻中央经济工作会议精神,并研究贯彻落实措施

A02

未“阳”绸缪 市民各出奇招

N海都记者 林涓

随着疫情防控的放开,人们的心理也在悄然转变。近期,不少市民担心,“如果自己或家人‘阳’了,该怎么保护好家里的老人孩子?”为此,部分市民未“阳”绸缪,各出奇招:发现自己有“阳”的风险,就马上提前自我隔离;托朋友帮忙备药,以备不时之需……19日,记者联系了两位市民,了解他们的防疫准备。

老公疑“阳” 她“教科书式”隔离

原本准备18日回娘家陪女儿的吴女士,在收到丈夫的微信后,便着手准备自我隔离。吴女士说,16日中午,丈夫发微信说他感觉有点累,身体也有一些地方感觉疼痛,于是,吴女士便立刻联系娘家人继续照顾女儿。

“因为女儿才8岁,和老人都是属于易感人群,就算自己现在还没有感染,也是非常危险的状态,如果这时候回去,对家人和路上可能接触到的人来说,风险太大了,所以就决定把车票退了,呆在家中自我隔离。”吴女士回忆说,16日晚上丈夫有轻微发烧时,两人就分开休息,丈夫单独住在小房间里,非必要不出来,两人在家中都尽量全程佩戴口罩,时不时就用酒精在家里喷一喷。

“第二天早上量体温显示39℃后,我就更加确信丈夫是‘阳了’。”吴女士说,当即两个人便不发生

任何接触,吃饭也是自己做好了之后单独分餐,让丈夫在小房间吃。

吴女士说,因为自己本身就是易生病的体质,所以家里一般都会备有适量的感冒药,在网上仔细研究了什么药适合什么时候吃,什么和什么不能混合吃之后,就开始摸索着给丈夫“治病”。“主要还是让他多喝水,也会叫一些外卖的蔬菜水果,让他们送到门口,都采取无接触式接收,拿前拿后都消毒。”

18日吴女士的丈夫烧退了之后就单独去医院做了核酸,一查果然是阳性。丈夫确诊后,吴女士的心中一半担忧一半庆幸。“丈夫确诊了,那我自己被感染的风险也很大,现在除了多开窗通风,还会不自觉地通过多喝水多吃水果,希望能幸运地逃过一次变‘阳’,好在我较早地采取自我隔离,没有让孩子和老人处于风险中。”



处处防“阳” 她上厕所都“消杀”

除了提前自我隔离外,还有市民时刻做好防护工作以及隔离准备,李女士就是其中一员。

李女士说,目前周边有几位同事与朋友虽然发烧了,但还没有确诊“阳”,因为各自的家中都没有抗原试剂,所以也不确定是“阳”了,还是“幻阳症”。李女士认为,在这个特殊时期,只要发烧了,都当自己是“阳”来防范。

李女士告诉记者,她之前咨询了几家药店都没能买到药,后来托外地的朋友帮忙采买防护、备用药和消杀用品。“虽然也是不全,但好在基本的保障有了。”在朋友的帮助下,李女士备下了几盒疏风解毒胶囊与对乙酰氨基酚片。

为了不给家里人带去风险,李女士每天上班时,都坚持佩戴好口罩,同时尽量减少喝水来减少上厕所的次数。“我个人觉得卫生间的消杀很重要,公共卫生间风险也不小,所以我中午一般会回家,可以‘释放’一下,如果早出晚归的话就会自带酒精,方便前后都喷一喷。”

除了外出时做好防护措施,在家中,李女士也十分警惕,以防万一。“回家后,我一般都会在门口喷一遍酒精,脱口罩放小袋子里,进家到玄关后会脱大衣,之后就去卫生间洗手、洗脸、漱口,换一下家居服。如果自己感染了的话,也有独立的房间,可以确保隔离时不影响家里人。”

这事帮你问了

“阳过”之后 牙刷餐具要换新吗

海都讯(记者 马俊杰) 有读者在“智慧海都”APP上留言,近期家人“阳”了,选择居家康复,目前已经痊愈。想要了解一下,康复后该怎么给居家环境消毒?衣物、生活用品又应该怎样处理?……

福建中医药大学附属第三人民医院院感科徐丽萍副科长,就读者的疑问进行答疑解惑。

问:抗原转阴、“阳过”后,该如何给居家环境消毒呢?

答:通常情况下,自测抗原连续3天呈阴性,康复者就不具备传染性了,可以不再单独隔离居住。

康复后,首先要对居所多开窗通风换气。对于地面以及桌子、台面、床头柜等频繁接触的家居物体表面,可以使用每升含500毫克有效氯的消毒剂进行擦拭消毒。在厨房之外,以及室内无明火,确保安全的情况下可以通过喷洒75%的酒精对空间进行消毒。

问:感染期间使用的被服、毛巾等如何消毒?

答:对于“阳过”的市民使用的床单、被褥、衣

物、毛巾等,在清洗过之后,放在阳光下暴晒,对于日常居家来说是最简便的方法。一般来说,在阳光下暴晒6小时或以上,通过阳光中的紫外线照射即可达到很好的消杀效果,不过,其间要对较厚的被服进行翻晒。

当然,在洗涤被服的时候,也可以依照使用说明加入适量剂量的消毒药水浸泡洗涤被服,再拿到阳光下暴晒。毛巾等小件纺织品也可以在沸水中消毒30分钟。

问:“阳过”之后,牙刷、口红、杯子等生活用品需要换吗?

答:牙刷、口红、杯子等会密切接触鼻子、口腔的日用品,建议换掉。平时我们使用的牙刷就是需要经常更换的,像口红这样的生活低值易耗品也完全可以换新。

如果是碗筷、杯子等餐具,可以使用民间传统的消毒方式,通过蒸、煮消毒,不过要注意的是,水滚开之后再放入上述物品,让其在沸水“煮”15分钟以上,之后再放置通风处自然风干,或放入带有烘干功能的消毒碗柜中。

“网红”退烧药难买 替代药是否有效?

A02

针对市民关心的新冠用药问题,海都记者请专家答疑解惑

客流渐增 “烟火”重起

福建各地正抓住“双节”,发放新一轮消费券,商圈、超市人气又旺了;福建企业也积极行动,到海外抢占市场

A03