

疫情防控不能松劲 小心被这些传言“带节奏”

●于紫月

现阶段，疫情时时刻刻牵动人心。与抗疫进展信息相伴左右的还有大量的科普文章。然而，在微信群、朋友圈等社交媒体上和网络上，也充斥着各种关于新冠肺炎的传言，这些传言是真的吗？

钟南山：4月中旬湖北解除限制 谣言

近期，全国各地新增新冠肺炎确诊病例数出现下降的趋势，多地出现0增长，甘肃、辽宁、贵州等8个省份纷纷降低突发公共卫生事件应急响应级别。

好消息接踵而来，网络上也开始兴起钟南山院士“解禁预测”的消息。该消息称，钟南山院士初步对各地解除限制作预测，其中提及：3月10日到25日前后，大多数省份将解除限制，4月15日前后湖北也将解除限制。这是真的吗？

日前，人民日报微信公众号明确辟谣：钟南山院士未做过类似的预测。各地生产生活的具体安排，请关注当地政府权威消息。

科技日报记者查阅了近期有关钟南山院士的公开报道，与之勉强关联的事件是在2月17日的一次远程视频会议中，钟南山院士阐述了通过模型模拟的疫情发展峰值。他表示，根据模型预计，2月中下旬全国病例数将达到峰值，但并不意味着达到峰值后马上下降，目前是否已经达到峰值还不确定，仍需再观察几天。全国应该是4月底。钟南山院士强调，这只是一个非常粗略的估量。

可见，上述言论是出于科学论证的角度，探讨疫情的发展，并未提及各地“解禁”的相关预测。登录相关省份人民政府、卫健委官网，均未发现有即将“解除限制”的具体时间通知。

普通口罩垫纸巾可阻断病毒传染 谣言

口罩是抗疫时期居民出入人员密集场所的必备装备。众所周知，一次性医用外科口罩、KN95/N95等口罩防护效果较好，然而，面对目前“一罩难求”的局面，很多人开始在寻找代替品的路上各显神通。

近日，社交平台上频见网友支招：在普通口罩里面垫几层纸巾，可以阻断病毒传染，起到类似医用口罩的效果。果真如此么？“效果不会有明显提升。”教育部产业

鸵鸟蛋抗体制成抗病毒口罩 谣言

近期，在一则流传于朋友圈的视频片段中，日本研究人员称将鸵鸟蛋的抗体制作成过滤层并置入防护口罩中，可以彻底杀灭病毒，完全阻断感染可能性的效果。这是真的吗？

近期，由中国科协、卫生健康委、应急管理部和市

场监管总局等部委主办的科学辟谣平台已明确将该信息列入谣言范畴。日本大阪大学产业科学研究所特任研究员张昊表示，虽然这种想法很好，但提取自鸵鸟蛋的抗体很大程度上属于商业噱头。不少厂商为了增加产品的附加值，不断向产品引入各种噱头。例如，日本市场上宣称采用了抗病毒材料的口罩品种少说也有几十个，其中的原理更是五花八门。有与所谓鸵鸟蛋抗体类似的生物防护层，也有自称利用化学原理和物理原理的病毒灭活层。然而，此类口罩的实际抗病毒效果却从来没有得到过官方卫生机构的认可。

靳向煜也表示，目前尚无抗新冠病毒口罩得到世界卫生组织等官方机构的肯定。“目前口罩最多能做到灭菌包装，即出厂前进行环氧乙烷灭菌处理，但在口罩短暂使用过程中还做不到主动消灭病毒，这也是我们不提倡拿“抗菌”作为抗新冠病毒口罩销售噱头的理由，人命关天。更何况，与抗菌相比，抗病毒是另一个完全不同的概念。”

多晒太阳能杀死新型冠状病毒 谣言

1月27日，在国家卫生健康委、国家中医药管理局联合印发的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第四版）》中，新增了病毒对紫外线敏感的描述，此外，病毒对热敏感也被新版《诊疗方案》提及。由于太阳光中含有紫外线，又能带来热量，网上便逐渐有传言表示，只要出门晒晒太阳就能杀死新型冠状病毒。这是真的吗？

华中科技大学同济医学院附属同济医院感染科副主任医师马科在接受媒体采访时表示，有紫外线灯时，在无人房间每日紫外线灯照射一次，每次1小时以上可起到消毒效果，达到56℃的温度30分钟也可有效灭活病毒。但太阳的照射温度既不能达到56℃，日照紫外线的强度也达不到紫外线灯的强度。因此，“晒太阳就能杀死新型冠状病毒”的说法并不靠谱。

此外，紫外线灯虽能消毒，但普通民众使用时也应注意。近期，看紫外线灯眼睛疼痛、流泪不止的事件频见报道。武汉市第四医院眼科医生杨蕾蕾提示，紫外线消毒的原理之一是使蛋白质凝固变性，因此，特别容易造成眼角膜上皮坏死脱落。人们即便不直视紫外线灯源，在开着紫外线灯的房间待久了，同样有可能“中招”。因此，在使用紫外线灯进行消毒时，人应当离开现场，使用结束后，先通风一段时间，再进入房间。（据《科技日报》）

理和每天都有医务人员观察监测症状等，不同之处是隔离地点、观察监测内容和管理方式不同。一是隔离地点不同：密切接触者集中在集中医学观察点隔离；疑似病例在定点医疗机构隔离。二是观察监测内容不同：密切接触者着重于是否出现发热和各种症状，并按规定进行病毒核酸检测；疑似病例除了观察症状之外，还要多次检测新冠病毒核酸，确定是否是新冠肺炎病例。

什么情况可以解除隔离？“新冠肺炎潜伏期绝大部分都在14天内。因此，密切接触者自最后接触新冠肺炎病例或无症状感染者后，医学观察满14天，如果没有症状且排除了无症状感染者，可以解除医学观察隔离。疑似病例隔离期间，如果新冠病毒核酸检测阳性，转为确诊病例，按照确诊病例管理；如果核酸检测2次或以上都是阴性，排除新冠肺炎后还需要对其他类似新冠肺炎表现的疾病进行治疗，体温正常3天以上、病情明显好转后才能解除隔离。”秦志强说。（据《科技日报》）

新冠肺炎密切接触者疑似病例 隔离方式有何不同

●刘昊

“所有传染病病原体感染人体后并不立即发病，从感染到发病这段时间称为潜伏期。虽然并不是每个新冠肺炎密切接触者都会感染新冠病毒，但是部分人存在感染新冠病毒的可能，只是处在潜伏期内，还没有发病，也没有症状，而潜伏期的新冠病毒感染者同样具有传染性。疑似病例虽然还没有确诊新冠肺炎，但是他们往往具有新冠肺炎病例接触史，而且已经表现出症状，或者CT表现肺炎，也可能两种表现兼有，不能排除新冠肺炎可能。”3月2日，在广西新冠肺炎疫情防控工作早发现早报告早隔离早治疗实施方案新闻发布会上，

广西新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组指挥部防控救治专家组成员、广西壮族自治区人民医院大内科主任、呼吸与危重症医学科兼感染性疾病科主任秦志强说。

秦志强表示，传染病的防治原则是隔离传染源、阻断传播途径、治疗患病人群和保护易感人群。隔离密切接触者和新冠肺炎疑似病例就是避免这些可能存在的传染源接触普通人群，达到隔离传染源和保护易感人群的目的。

“密切接触者和新冠肺炎疑似病例的隔离方法有相同之处，也有不同之处。”秦志强介绍，相同之处就是单间居住管

健康

用来抵御新冠病毒的消毒剂 会引发哮喘吗？

●刘园园

宅在家里消毒，买菜回来消毒，出入小区消毒。一场疫情，让消毒剂成了普通人对抗新冠病毒的必备武器。但也有人担心，大量使用消毒剂会不会给健康带来风险。比如，会诱发哮喘吗？专家的回答是，有可能。

◆消毒剂可能成为哮喘诱发因素◆

“新冠病毒来袭，勤洗手、戴口罩、定时通风和消毒，成了老幼皆知、妇孺共守的日常习惯。”上海长海医院主任药师王卓说，然而在全社会都特别重视环境消毒、空气消毒的过程中，消毒剂可能会成为一些哮喘患者发病的诱发因素。

王卓介绍，哮喘发病的危险因素包括宿主因素（遗传因素）和环境因素两个方面。哮喘患者多数都属于过敏体质，他们对环境中某些特定的过敏原产生超敏反应，有时就表现为哮喘的急性发作。

“常用的消毒剂产品按照成分可分为9种：含氯消毒剂、过氧化物类消毒剂、醛类消毒剂、醇类消毒剂、含碘消毒剂、酚类消毒剂、环氧乙烷、双胍类消毒剂和季铵盐类消毒剂。”王卓说，其中许多带有刺激性气味，特别是浓度过高、喷洒过于密集时，容易刺激皮肤黏膜或诱发咳嗽、哮喘。

鉴于此，王卓提供了几条建议：应该按照各种消毒剂的说明书正确使用消毒剂；使用消毒剂时，不应正对着人喷洒；如果哮喘患者对某种消毒剂特别敏感，可尝试换用其他类别消毒剂；一旦诱发哮喘，一定要及时应用迅速起效的哮喘症状缓解药物（如沙丁胺醇气雾剂等），并尽快脱离诱发环境。

◆居家哮喘患者要注意防过敏◆

这场疫情，正值冬末春初换季时分，四川大学华西医院主管药师严郁建议，居家哮喘患者一定要做好防过敏准备。

“过敏是哮喘常见诱因。”严郁说，目前常用的消毒剂也

有诱发过敏可能，应注意正确使用。

除此之外，严郁建议，居家哮喘患者要寻找生活中的过敏原，并做好防过敏措施。常见过敏原包括但不限于：尘螨、花粉、烟味、汽油味、油漆味、冷空气、真菌、猫、狗毛等。

“居家时注意保持室内空气流通及清洁，床品和衣服要勤洗勤换，保持干净。”严郁说，同时要小心通风过度而导致感冒，注意保暖。

在用药方面，严郁建议居家哮喘患者警惕药物过敏，常见药物如阿司匹林等也可能诱发过敏，因此居家哮喘患者要避免自行加用药物。

“居家哮喘患者一定要规范用药，不要自行停药或改剂量，注意正确使用吸入装置。有问题建议使用专业正规网络医疗平台咨询。”严郁说。

严郁还建议，病情平稳者如有需要，可以一次性去医院适当多补充药品以减少疫情期间就医频次。但如果病情持续恶化，难以控制，建议做好防护，必要时及时就医。（据《科技日报》）

危险！ 疫情防护中的 10个常见误区

口罩篇

误区1 口罩里垫一张纸

✓正解

在口罩内部垫纸巾，会让气体从纸巾旁边通过，影响气密性，不但不能延长口罩寿命，反而导致口罩失效。

误区2 眼镜起雾不管

✓正解

眼镜起雾一般是由于口罩上方没有贴合，口罩与人脸留有缝隙，外界的病毒及其他有害微生物会通过缝隙进入人体，严重降低口罩的过滤作用。正确的方法是戴口罩时按紧鼻子，贴紧下巴，越严实越好。

误区3 摘口罩时碰到口罩外侧

✓正解

因为阻挡病毒和细菌，口罩最外层最脏。如果用手直接从外侧摘下，再去摸眼、鼻，病毒就会随之进入人体。正确的方法是平时不要接触口罩外侧，勾住挂耳绳取下即可；脱下口罩后要洗手，没有洗手条件不摘口罩。

误区4 对口罩喷酒精或高温蒸煮

✓正解

如果用大量酒精或高温蒸煮进行消毒，会导致口罩外层材料变性，对水（血液、唾液）的阻挡能力下降，过滤功能会大大降低，甚至失效。正确的方法是：对于可循环使用的口罩，直接晾在干净、通风的地方，或存放在清洁透气的纸袋里即可。

洗手篇

误区5 用洗手盆洗手

✓正解

很多人认为，用洗手盆洗手，手能洗得更干净。其实，经过反复洗手后，洗手盆里的水已经脏了，用脏水洗手，手仍然是脏的。甚至还有多人合用一盆水洗手，手被污染的程度更严重了。正确的方式是用流动水冲洗15秒以上。

误区6 洗手速战速决

✓正解

洗手时间太短，不利于清洗细菌。世界卫生组织WHO指出，洗手时，用肥皂持续搓擦20秒，丰富的泡沫可以破坏手上携带大量病菌的油脂和污垢，并使手具有宜人的气味。

误区7 用湿纸巾擦拭代替洗手

✓正解

很多人认为湿纸巾既省事又卫生，还可以杀菌。但不少湿巾中含有丙二醇、苯扎氯胺等成分。丙二醇是低毒化学溶剂，用湿巾擦手后吃东西，会导致有毒物质进入胃肠道，存在安全隐患。此外，丙二醇溶解度大，约5%的人会有过敏反应，长期使用会伤皮肤。

误区8 手有伤口不洗手

✓正解

很多人觉得，手受伤后不能洗手，否则会发炎。事实上，双手每天要接触大量的东西，沾上的细菌很多。如果不清洗双手和伤口，更容易导致细菌感染。当然，这是针对较浅的伤口，如果比较严重，需要去医院处理。

消毒篇

误区9 酒精浓度越高，消毒效果越好

✓正解

酒精浓度过高，会使菌体表层蛋白凝固形成保护膜阻碍乙醇分子的继续渗入从而导致杀菌力的降低，无法对病菌消毒。反复试验证明，消毒酒精浓度过高过低都不可，75%灭菌效果最强。

误区10 人员进出全身喷消毒剂

✓正解

疫情期间，有小区对进出人员全身喷消毒剂后才予放行，这种方式既起不到切断传播途径的作用，还会危害人员的健康，应该避免。