

新冠肺炎疫情防控知识

(接上期)

四、新冠肺炎医学基本知识

1.什么是新型冠状病毒?

从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒,WHO命名2019-nCoV。

2.哪些人容易感染新型冠状病毒?

人群普遍易感。新型冠状病毒感染的肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生,与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能较差的人群,例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能障碍、有慢性病人,感染后病情更重。

3.新型冠状病毒的传播途径有哪些?

主要传播方式是经飞沫传播、接触传播(包括手污染导致的自我接种)以及不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播。目前近距离飞

沫传播应该是主要途径。

4.新型冠状病毒会人传人吗?

会。从一些聚集性病例的发病关联次序判断,人传人的特征十分明显,且存在一定范围的社区传播。

5.什么是飞沫传播?

飞沫:一般认为直径 $>5\mu\text{m}$ 的含水颗粒,飞沫可以通过一定的距离(一般为1米)进入易感的粘膜表面。

飞沫的产生:

(1)咳嗽、打喷嚏或说话;
(2)实施呼吸道侵入性操作,如:吸痰或气管插管、翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等。

6.什么是接触传播?

直接接触:病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播。

(1)血液或带血液经粘膜或破损的皮肤进入人体;

(2)直接接触含某种病原体的分泌物引起传播。

7.什么是密切接触者?

指14天内曾与病毒的确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作的人。

包括办公室的同事,同一教室、宿舍的同事、同学,同机的乘客等。以及其它形式的直接接触者包括病毒感染病人的陪护、乘出租车、乘电梯等。

8.对密切接触者注意事项

所有跟疑似感染病人可能有接触的人(包括医护人员)都应该有14天的健康观察期。观察期从和病人接触的最后一天算起。一旦出现任何症状,特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻,马上就医!

9.密切接触者监控建议

(1)如果接触者出现症状,要提前通知医院,将接触者送往医院;

(2)前往医院的路上,病人应该佩戴医用口罩;

(3)避免搭乘公共交通,应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人,如果可以,路上打开车窗;

(4)生病的密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和进行双手清洁。在路上和医院站着或坐着时,尽可能远离其他人(至少1米);

(5)任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面,都应该用含有稀释放漂白剂的消毒剂清洁、消毒。(待续)

呵护生命 健康同行

边玩电脑边刷手机会导致记忆衰退

如今,各型各款的电子产品为我们创造了诸多便利。只要有Wi-Fi和充足的电量,我们能利用这些设备随时随地接受和发送各种信息,包括视频、音频和文本等。但由于我们放不下这些有趣、有用的信息,一心多用的生活方式逐渐成为了大多数年轻人的常态——看电视玩电脑,边看Pad边玩手机等。一些调查显示,青少年每天至少有11个小时花在电子产品上,而其中有接近29%的时间处于一心多用的状态,即同时使用两台或以上的电子产品。但是这对于接受和处理这些信息的大脑来说,这到底是一种锻炼,还是一种危害呢?

答案可能偏向后者。研究发现,同时操作多个电子产品(也称为媒体多任务操作)或会人的社交情绪和认知带来负面影响。在一心多用的情况下,大脑的多个脑区会发挥不同的功能,如前扣带和后扣带会参与回顾性记忆,而前额叶区域会参与前瞻性记忆与行为计划。长时间接受各种新的信息冲击,这些大脑区域结构可能会发生改变,例如控

制情绪、调节冲突的前扣带的灰质密度会减小。

这种行为还会影响前扣带与楔前叶的连接,后者与许多高水平的认知功能有关,如情景记忆等。一项2018年发表于PNAS的综述性研究认为,即使是对于成熟期的大脑,长期处于这样的状态,也有可能影响认知、行为以及神经元结构。除了影响大脑的结构,媒体多任务操作还会影响记忆能力。

关于这一现象的一种解释是,当我们的注意力在多个电子屏幕间跳跃时,会接触到更多无用的信息。而后者会与目标信息竞争,导致大脑没法记住目标的内容。这就好像看电影时用手机聊天,不仅剧情的故事线全断了,你还可能记不清和朋友的聊天内容。这种明明什么都做了但又觉得都没做的感觉,实际上就是因为大脑记忆的缺失。

普及科学 惠及全民
黄南州科学技术协会 宣

冬季交通安全常识

进入冬季后,容易出现雨雪、冰雪和降温等恶劣天气,造成低能见度、地表结冰和积雪,威胁交通安全。在恶劣天气下,如何行车确保安全?

一、减速慢行 雪天开车最重要的是减速慢行,避免发生事故。特别是在积雪成冰的路面,一定要放慢速度,稳稳的通过结冰路面。

二、禁止急刹车 雪天行车最忌讳急刹车了,很容易导致侧滑或追尾,即使车辆有ABS EBD,但是危险系数也很高。因此要慢慢的点刹比较安全,即轻轻点刹车,抬起脚后再点几下。

三、保持车内视线清晰 雪天车内外温差很大,车玻璃上容易起雾,导致视线模糊,要及时开启车窗除雾功能。

四、起步轻柔缓慢 在下雪天起步时不能过重的踩油门,不然很容易出现前轮打滑的情况。驾驶手动挡车型的车主应该延长离合器的半联动时间,尽量温柔、平稳、缓慢的起步才能保证安全。

五、保持车速和车距 雪天由于路面附着



力、低刹车效果不佳,再加上驾驶视线不好,很容易发生事故,这时我就需要保持较低的车速安全行驶。不光车速要低,还需要注意与前车的距离,防止车速过快导致追尾的发生。

交通安全在身边
黄南州公安交警支队 宣

伸一双手 护一片绿

爱
护
是
一
种
态
度
保
护
是
一
种
责
任



黄南报社 宣

遗失声明

▲ 泽库县和日乡唐德村三社799号关吉布3人户口簿声明遗失。

▲ 河南县宁木特乡赛尔永村103号拉华多杰的R630052881号出生医学证明声明遗失。

▲ 同仁县曲库乎乡西卜沙村夏知布的3人户口簿声明遗失。

▲ 同仁县年都乎乡夏卜浪村才让多杰的4人户口簿声明遗失。

▲ 同仁县韩胡才牛羊肉经销店的注册号为632321600039656号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。

▲ 才让当周的青D—35572号机动车登记证声明遗失。

▲ 同仁县保安镇麻巴录项村040号勾日才让4人户口簿声明遗失。

▲ 夏吾周加的青D—A2889号机动车登记证声明遗失。

▲ 同仁县年都乎乡拉卡村加落的63232120520000283号农村土地承包经营权证声明遗失。

▲ 同仁县联志医药连锁永丰大药房JY16323210010825号食品经营许可证(正副本)声明遗失。

▲ 泽库县和日乡唐德村二社259号索巴2人户口簿声明遗失。

▲ 王宗霖的兵字第20180375610号义务兵证声明遗失。

▲ 尖扎齐周蔬菜水果店JY16323220013313号食品经营许可证(正本)声明遗失。

▲ 才让措的青D—66699号机动车登记证声明遗失。

▲ 泽库县和日乡智么日村二社413号更藏多杰5人户口簿声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县托叶玛乡文群村132万玛多杰的S6300073331号出生医学证明声明遗失。

▲ 同仁县隆务镇吾屯下庄才让吉的6103010808号农村土地承包经营权证声明遗失。

▲ 尖扎县动物疫病预防控制中心632322000129号公章声明遗失。

▲ 青海省泽库县藏医院核准号Z8553000009501号开户许可证(编号:8510—00012577, 账号:28—630001040001709)声明遗失。

▲ 青海省泽库县藏医院核准号Z8553000021201号开户许可证(编号:8510—00034735, 账号:28—630001040006211)声明遗失。

▲ 青海省泽库县藏医院核准号Z8553000020401号开户许可证(编号:8510—00034718, 账号:28—630001040006161)声明遗失。

▲ 青海省泽库县藏医院核准号Z8553000026801号开户许可证(编号:8510—00034995, 账号:28—630001040006807)声明遗失。

▲ 青海省泽库县藏医院核准号为J8553000004902为号开户许可证(编号:8510—00066153, 账号:28—630001040002061)声明遗失。

▲ 夏吾杰的青D—87979号机动车登记证声明遗失。

▲ 同仁县海湖银饰注册号为632321600091126号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。