



新冠肺炎流行，办公室“防疫”指南

文 / 羊城晚报记者 陈辉
通讯员 何旭鹏

复工了，要去上班的你发愁吗？复杂的办公室环境，密集人头、相互接触，密闭空间，有的还开了中央空调，这对我们防控提出了更高的要求。中山大学附属第一医院东院神经一科黄海威教授、内科教研室涂微韩医生给出一个详细攻略。

B 办公室篇

【口罩绝对不能摘】进入办公室，做好防护就是对同事最大的尊重和爱护了，所以和同事交流的时候请一定也佩戴口罩，最好能保持 1-2 米的安全距离。要一整天都戴口罩的确是不容易的，而且还要记得如果口罩外面有污渍、被打湿或者口罩内因为呼吸的关系湿掉了就应该更换，连续佩戴 4 小时左右口罩也应该更换。

【洗手不能忘】在办公室洗手需比在家更勤，更规范。还记不住 7 步洗手法的同学们，上班前一定要补补课呀。饭前、如厕要洗手，接触经过多人传递的文件后要洗手，接触自己的面部，特别是眼睛前一定要洗手，脱口罩后或者戴新口罩前应该洗手，回家前也要洗手。如果担心洗手过敏，可以在出门前消毒双手后戴上一次性手套，但是记得，千万别戴着手套揉眼睛、吃饭或者上厕所，在任何有可能接触到自己的黏膜的时候要脱掉手套哦。

【咳嗽礼仪】在办公室咳嗽礼仪要牢记。不要以为打喷嚏或者咳嗽的时候用双手掩住口



图 / 陈辉

鼻就可以了。正确的做法是用纸巾遮掩口鼻，用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内，然后用肥皂或洗手液彻底清洁双手，并用流动的水冲洗干净。情急之下没有纸巾怎么办？咳嗽时用胳膊肘挡住口鼻。

【会议该如何开】放了这么久的假，工作耽误那么多，领导肯定有很多话要说，要鼓励员工们加倍努力，但千万可别把员工聚起来开大会，人多聚在一起，感染病毒的风险会增加，通讯这么发达，视频会议也是很好的，要商量着办的事在微

信群里也是可以办完的。有很重要的事情非要开会，也要选一个通风的大会议室，人与人之间隔开 1-2 米的距离讨论。

【文件能用电子的不用纸质】简化各个部门之间的联络，减少人员在各部门间的流动。在办公室一般每个人都有自己固定的工位，建议大家到了单位就直接回到自己的工位，不要在办公室走来走去。自己桌上的物品要记得清洁、消毒，特别是电话。可以备一小瓶医用酒精，每天擦拭桌面物品 2-3 次。

【吃午餐】能一个人吃的饭就不要聚餐了。非常时期，建议大家分开就餐，特别是有饭堂的单位，可以考虑号召大家错峰吃饭，速战速决。

【递送文件】必须要传递的文件、物品怎么接？黄海威教授说，只要同事中间没有“流行病

丢弃口罩的垃圾桶以及洗手消毒液。

【外套、鞋、包】进家门之后先脱外套、外裤、鞋子、包，并放置在简易衣架上，也可在此区域放置室内服装，但要记得外出服和室内服之间要隔开，不能放在一起相互污染。如果外出衣物或鞋子表面有

肉眼可见的污渍，需要清洗，可以用含氯消毒液浸泡后再常规清洗，如果没有明显的污渍，放在玄关处干燥通风就可以了。

【用过的口罩】要把口罩丢入专用垃圾袋内，然后扎紧垃圾袋口。

玄关的鞋柜上可以放瓶免

洗洗手液和 75% 的酒精。

【手机、钥匙】不需要带进家里的手机可留在隔离区靠门的那边，需要带进家里的物品，如手机可以用消毒液或 75% 酒精擦拭表面后带进去，最后要记得用免洗洗手液把双手消毒后再进入温暖干净的家。

在新冠肺炎疫情下，专家告诉你眼科小问题如何自行处理

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

在新冠肺炎疫情下，许多医院都停了眼科的普通门诊，这是因为眼科检查的特点是医生几乎与病人面对面，所以眼科医护人员也要全副“武装”，操作起来非常不便，为保护医患双方，所以很多检查能减免就减免。这就是很多医院取消了眼科门诊的原因，眼科手术除了急诊手术，其他大多暂停。

那么眼睛出现了小毛病该如何自行处理？哪些眼睛问题需要马上看急诊？广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授给出参考意见。

急性眼病症状者须立即去医院：1、眼外伤尤其是眼球穿破伤、2、视力突然急剧下降或视物变

形、3、突然眼红眼痛视力下降伴有头痛、4、黑眼珠突然“长”白膜伴有视力下降眼痛流泪。

眼病虽急，但可以先自行用药观察：轻度眼红眼痒分泌物少，或眼皮轻度红肿触痛。可先试用抗菌、抗病毒眼药水、眼药膏如氧氟沙星、妥布霉素、氯霉素等，口服清热解毒祛湿的中成药，一般两天会缓解。

既往已有的病情稳定的外眼或内眼病，或可就近买药，比如干眼病、白内障、黄斑变性、飞蚊症等，实在不便出门，或短期停药。

不要去医院的眼病：近视、远视、散光等屈光不正的患者，尽管都知道医学验光对小孩或者复杂的屈光不正更准确，但是非常时期非常处理吧。

牙痛？口腔专家教你在家处理口腔炎症

针对当前新型冠状病毒全国蔓延的情况，疾控专家呼吁大家没事别出门，可是一部分人因为吃火锅、煎炸食物、熬夜等，突发口腔疾病，如发生冠周炎、急性牙髓炎、急性根尖周炎、急性牙周脓肿等。

俗话说，牙痛真要命。如何在家里进行自我处理，广州医科大学附属口腔医院颌面外科专家、教授、主任医师张清彬建议：

第一、进行局部治疗。可用温盐水含漱，每日 3-5 次，如家里

有口腔漱口水，使用效果更佳。

第二、进行全身治疗。情况严重时，可口服药物进行全身治疗。因为口腔的细菌主要是厌氧菌，可以按照药物服用说明书口服甲硝唑或乙酰胺螺旋霉素，必要时还可以按照药物说明书口服止痛片，如芬必得。

第三、作息规律，注意休息，清淡饮食，增强身体抵抗力。

（文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 李耀文 彭杰）

高血压患者易感新型冠状病毒？专家这样说……

现有资料显示，重症及死亡的新肺炎患者以合并心血管疾病(包括高血压)老年人居多。高血压在我国发病率很高，在疫情防控期间，不少患者会担心：高血压是不是更易感染新冠肺炎？广州医科大学附属第二医院心血管内科副主任医师文超教授特别针对此问题作了解答。

文超教授认为，疫情防期间，居家隔离的高血压患者，要做好日常的自我血压测量，坚持定期服药。部分患者可能存在就医不便、药物配备短缺等情况，可以通过网络诊疗的方式帮助解决。

同时，要消除对疫情的过度恐慌，缓解焦虑情绪，减少血压波动。在居家期间，若血压出现大的波动并伴随相关症状，可以在有效防护情况下及时到社区医院甚至二级以上医院就诊。

居家隔离的患者，还需要注意饮食调节，注意控制饮食中盐

的摄入，适量增加蔬菜、维生素，选择优质蛋白饮食等。

临床上，常用的降压药包括利尿剂、钙拮抗剂、受体阻滞剂、ACEI/ARB。研究发现，冠状病毒可能会通过攻击表达血管紧张素转化酶 2(ACE2)的 II 型肺泡上皮细胞发挥致病作用。有观点认为，ACEI 类药物会反射性增加 ACE2，增加病毒感染几率。而另有观点则持反对态度。那么，究竟高血压患者是否要停用 ACEI/ARB 呢？

尽管意见不一，目前多数心血管专家仍倾向认为：使用 ACEI/ARB 增加感染风险的依据不足，理论上讲，新冠病毒通过攻击 ACE2 造成急性肺部损伤，使用 ACEI/ARB 反馈性增加 ACE2 表达可能有利于缓解损害。所以在疫情防期间，正在服用 ACEI 或 ARB 类药物的高血压患者不必停药。（文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡）

A 上下班篇

大城市的通勤时间通常都比较大，地铁、公交都为我们提供了便利，但是当此特殊时期还是建议大家减少乘坐公共交通的时间，避免长时间搭乘地铁，乘公交车时注意开窗通风。黄海威教授建议，步行、骑车或打车上下班，若必须乘坐公共交通，需全程佩戴医用外科口罩，在车上尽量选择通风的位置，尽量不触碰车内物品，尽量不与人讲话，下车后消毒双手。

打车的时候也要注意，司机应该全程佩戴口罩，并且下车后注意消毒双手及衣物；如果单位离家近，可以选择步行上下班，但也要注意避免扎堆行走，和人群保持 1-2 米的安全距离。

到单位了建议就爬楼梯，需要乘坐电梯的话，必须佩戴好口罩，哪怕电梯里就你一个。按电梯的时候可以

C 下班回家篇

下班了戴上口罩回家，进门要记得，工作可以带回家，病毒不要带进门哦。可以把玄关设置为缓冲区。

所谓“隔离缓冲区”，即连接户外“污染区域”和家里“干净区域”之间的转换区域。我们可以在这个区域放置简易衣架、专门

新冠肺炎与感冒、流感有什么区别？

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安

在新冠肺炎流行时期，难免还会有不少朋友内心紧张，“我好像生病了，是不是出现咳嗽、发烧就是新型冠状病毒肺炎？”实际上，感染新型冠状病毒和普通感冒、流感的临床表现有明显区别的。且看中山大学附属第三医院感染科副主任、传染病防控专家林炳亮教授的解读。

对照一下三者的区别

新型冠状病毒感染的肺炎？病原体为新型冠状病毒（2019-nCoV），从临床表现来看，新型冠状病毒肺炎最主要的表现是发热，可合并干咳、乏力、呼吸不畅等症，流涕、咳嗽等其他症状少见。

另外，感染新型冠状病毒后约 50% 的患者多在 3-5 天后出现胸闷、呼吸困难。

严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征（ARDS）、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出现凝血功能障碍。

普通感冒？

由病毒、细菌、支原体、衣原体等多种病原体引起，出现打喷嚏、鼻塞、流涕，症状较轻，一般没有发热及全身症状，或仅有低热、头痛。

流感？

病原体为流感病毒。症状为高热、咳嗽、咽痛，同时伴有头痛、全身酸痛，全身症状较重而呼吸道症状较轻。流感也可引起肺炎，但是并不常见。

怎样会被列为疑似？如何确诊？

如今是感冒、流感的高发期，务必谨慎判断自己的状况。对于呼吸道传染病的疫情，疑似

的标准通常是：①符合典型症状；②近期有接触史。

因此，除了出现前面所说的典型症状外，还要留意：是否有去过武汉或者家里有人从武汉来的。在这个前提下，如果出现发烧、乏力、干咳甚至呼吸困难，必须高度警惕并带上口罩尽快到医院发热门诊就诊，必要时做核酸检测。

参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期，此次新型冠状病毒病例相关信息和当前防控实际，新型冠状病毒感染的潜伏期在 5-12 天，我国内地将密切接触者医学观察期定为 14 天，因此如果有密切接触新冠肺炎病人或疑似病例，自行隔离观察 14 天。

疑似病例的判断和确诊标准

根据国家卫健委公布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案》中对“疑似病例”的判定：

一、发病前两周内有武汉市旅行史或居住史；

二、或发病前 14 天内曾接触过来自武汉的发热伴有呼吸道症状的患者，或有聚集性发病；

三、患者发热的同时具有肺炎影像学特征；

四、发病早期白细胞总数减少，或淋巴细胞计数减少。

符合以上情况，可判断为疑似病例。

《方案》中对“诊断标准”的描述是：在符合疑似病例标准的基础上，对痰液、咽拭子、下呼吸道分泌物等标本行实时荧光 RT-PCR 检测 2019-nCoV 核酸阳性，就可确诊了。



预防新冠肺炎，广东省名中医提醒千万不要“上火”

文 / 图 羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小洪

机会就会减少。

2、增强体质。

中医还有一句，叫做“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。虽然这次新冠肺炎传染性强，但我们发现，即使不小心有过病患的接触史，能够被传染的也是少数，大多数人都没有被传染。有的虽然已经被传染，也没有症状出现。这说明，能否被传染，感染后是否发病，与个人体质强弱有很大关系。因此，强身健体，增强体质，是十分重要的。

具体怎样预防？王清海主任医师认为，以下有五种方法，不妨一试：

1、不忧愁、不焦虑、不害怕。中医讲忧伤脾、悲伤肝、忧伤伤脾、忧伤伤肝。如果调理好心情，不害怕、不恐慌、不忧虑，正确对待疫情，安心在家休养，通过大家众志成城，一定会战胜这次疫情。自己能做到的是，尽量避免因忧愁、思虑、悲伤等不良情绪心理因素而影响脏腑功能，导致脏腑功能低下，损伤正气，降低抵抗力。

2、锻炼身体，增强体质。蜗居在家，一样可以锻炼身体，例如八段锦、站桩功、瑜伽、在跑步机上跑步、做仰卧起坐，等等。或者练练书法，弹奏自己喜爱的乐器，听歌，都是很好的方法。

3、吃好、喝好、睡好。利用这个难得的在家待着的机会，好好休整下自己，尤其足够的睡眠，可补充精气，调整神气，恢复体力。

4、防止上火。由于待在家里，极易焦虑上火。根据临床经验，若人上火，免疫力就会下降，容易感冒。少吃煎炸食品，多喝水。必要时可用菊花、桑叶、夏枯草、白茅根，各适量，煎水代茶饮，可以防止上火。

5、药膳补充，提高脏腑功能。这次被传染的大多是

老年人。老年人大多存在脏腑功能虚弱，抵抗力下降。所谓的“邪之所凑，其气必虚”。对于身体脏腑功能虚弱的人，可适当用药膳进行调补。

顺便介绍两个适合冬春季，健脾益气，补肺益肾的药膳方。

方一：参芪生鱼汤：

配料：生鱼 1 条、1 斤重左右，人参 15 克，黄芪 30 克，红枣 5 个。

做法：(1) 将生鱼拍晕活杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，切段，药材洗净。(2) 锅内烧热油，爆葱、姜片，下生鱼煎至两面微黄，铲起。(3) 将全部用料放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，用文火隔水炖两小时，加盐调味即可。(4) 适合两人数。每周 1-2 次。

功效：健脾益气。适合久病多病，脾虚气弱，四肢乏力，气短懒言的人群。

方二：虫草煲小鸡汤

配料：虫草 3-5 条（可用虫草花替代），1 斤重小鸡 1 只。

做法：将虫草、小鸡洗净，放入炖盅内，隔水文火炖两小时，取出，加盐调味即可。适合两人数，每周 2-3 次。

功效：补肺益肾。适合肺肾不足、慢性咳嗽、久咳不愈、气喘、腰膝酸软、心悸心慌等患者。



虫草花药膳补肺益肾

风湿免疫病人感冒了怎么办？



风湿免疫病人感冒了怎么办？中山大学第一附属医院风湿免疫科创始人杨峭岩教授表示，首先要暂停免疫抑制剂（环磷酰胺、甲氨蝶呤、吗替麦考酚酯、硫唑嘌呤等），而激素、轻氯喹、消炎镇痛药等应该继续使用。多喝水，并注意补充足量维生素 C，如果有发热则加用抗炎退热较强的非甾体抗炎药。如果出现黄色脓痰、脓涕，提示合并细菌感染，则需要

加用抗生素。如果咳嗽超过两周，有必要做肺部 CT 平扫检查。

特殊时期出现感冒，需要警惕，但不一定是新冠病毒肺炎。需要戴口罩和做好自我隔离，必要时去医院就诊检查，重点是做肺部 CT 检查和病毒的核酸检测，以确定是否新冠肺炎。对于居家隔离的“感冒”患者，建议备一个夹手指的血氧检测仪（药店有卖，100-300 多元），如果有血氧下降趋势，需要及时就诊，以免延误病情。

病毒性肺炎的一些症状，与风湿免疫病的活动期症状有一些相似之处：都可以表现为发热、肌肉酸痛、间质性肺炎、炎症风暴等。当临床上出现这些症状时，需要结合病史加以鉴别。（文 / 图 羊城晚报记者 陈映平）



桑叶做汤？

对，这个汤美味还可防风热感冒

文 / 羊城晚报记者 陈映平

滋润人体，缓解秋燥症状。采用桑叶搭配润肺养阴、促进营养消化吸收的皮蛋和滋阴清肺、坠火开胃的咸蛋一起来滚汤，做法简单，营养美味，同时也可以作为深秋时防治感冒、调理肠胃、防治呼吸疾患的节气养生汤，一家老少皆宜。

材料：鲜桑叶 200 克（以嫩叶滚汤为佳），咸蛋 1 个，皮蛋 1 个，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

制作：鲜桑叶洗净切段；咸蛋和皮蛋去壳切粒；瘦肉切片；生姜片切丝。铁锅中加入少许花生油，加热后放入姜丝爆一爆，之后加入瘦肉片炒姜片片刻，再加入清水 2000 毫升左右（约 8 碗水量）。武火滚沸后，依次放入咸蛋粒、皮蛋粒和鲜桑叶，稍滚片刻后下盐即可鲜服。这是 3-4 人分量。

功效：清肺除热，清肝明目。近段时间的养生首先还是要防感冒，多养阴润肺，以减少咽干、鼻燥、皮肤干燥等肺燥症状。广东省人民医院中医科副主任医师林举泽为你介绍一款对付风热感冒的清肺除热，清肝明目的鲜桑叶滚金银蛋汤，有应季养生保健之用。

桑叶入药，以深秋采摘最佳，谓之“霜桑叶”，在深秋经过霜打之后，它清热解毒的功效会更上一层楼。中医认为，桑叶味苦、甘，性寒，归肺经、肝经，有疏散风热、清肺止咳、清肝明目功效。临证主治风热感冒、风热咳嗽、肺燥干燥、肝阳上亢所致的目赤肿痛、眩晕等症。

我们出现干燥症状，其实就是各种腺体分泌不够，是阴液亏虚的表现，饮桑叶汤就有不错的滋阴生津的食疗功效，能够在清热的同时

Tips 觉得自己像“新冠肺炎”怎么办？

有些患者很恐慌，出现发烧、乏力、干咳症状就觉得自己感染了肺炎。别急，很多医院在网上开通了“新型冠状病毒肺炎”免费咨询窗口，大众可通过这些平台做免费咨询。平台内入驻的感染科医生都可以回复相关问题。目前中山三院已经有 6 名志愿专家入驻，后续还将有更多专家入驻。



制图 / 黄文倩