



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、内科教研室漆微麟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是不容易的，而且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个小时口罩也应该更换。

【洗手不能忘】在办公室洗手需比在家更勤、更规范。还记得7步洗手法的同学们，上班前一定要补补功课呀。饭前，如厕要洗手，接触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



图/陈辉

信群里也是可以办完的。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



图/视觉中国

学接触史”（14天内有武汉及周边地区或其他有病例报告社区的旅行或居住史；14天内与确诊患者有接触史；14天内接触过来自武汉或周边地区，或者来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；聚集性发病），传递的东西我们大可以放心去接，只不过安全起见，传递完之后，特别是要接触自己面部前一定要洗手或者用酒精对手消毒。

【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，不要在办公室里走来走去。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。

【传递文件】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

学接触史”（14天内与确诊患者有接触史；14天内接触过来自武汉或周边地区，或者来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；聚集性发病），传递的东西我们大可以放心去接，只不过安全起见，传递完之后，特别是要接触自己面部前一定要洗手或者用酒精对手消毒。

而有流行病史的员工，即使没有发现症状，为了自己和家人同事的健康，建议第一时间向单位报告，主动居家隔离14天。实际上，如果从春节前开始算起，这个14天的隔离期已经过去了。但目前发现可能存在少数无症状感染者，所以如果有明确的疫区接触史，还是建议上班前做一下肺部CT和血常规的筛查。

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去看急诊？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。可先试用抗炎、抗病毒眼药水、眼药膏如氟氟沙星、妥布霉素、氯霉素等，口服清热解毒药的中成药，一般两天会缓解。

既往已有的病情稳定的外眼或内眼病，或可就地买药，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

图/视觉中国

针对当前新型冠状病毒全国蔓延的情况，疾控专家呼吁大家尽量别出门，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……

图/视觉中国

现有资料显示，重症及死亡的新冠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吴超教授特别针对此问题作了解答。

吴超教授认为，疫情防控期间，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。

临幊上，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ACE/ARB呢？

尽管意见不一，目前多数心血管专家仍倾向认为：使用ACE/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ACE/ARB反馈性增加ACE2表达可能有利于缓解损害。所以在疫情防控期间，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）

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、流感的临床表现是有明显区别的。且看中山大学附属第三医院感染科副主任、传染病防治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



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 金小米

机会就会减少。

2.增强体质。

中医还有一句话，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，但发现，即使不小心有过病史的接触史，能够被传染的也是少数，大多数人都不被传染。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。

中医讲恐伤肾、悲伤肺、忧思伤脾、怒伤肝。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、增强体质。

周女士对接诊的广东省名中医、省二中医院心血管科主任医师王清海说，“自己已经在家中闷了十多天了，每天盯着手机看新闻报告，看到不断上升的患病人数，有时莫名其妙地出现胸闷、烦躁、不安、心跳，甚至晚上失眠，生怕自己被传染上这个病，那么，中医有没有办法预防新冠肺炎的传染？

其实，这并不是周女士一个人的担忧，恐怕很多人都有这样那样的焦虑。因为这个病主要是通过空气飞沫和接触传染。如果近距离接触患者，的确容易被传染。而周女士的担忧说明了两个问题，是一部分人有心理压力，出现了一些负面情绪；二是不知道怎样才能预防传染。

王清海主任医师指出，从临床经验看，有两种办法可以有效预防传染：

1、尽量避免与患病者接触。

中医有句名言，叫做“虚邪贼风，避之有时”。如何“避”？这方面大家已经熟知，包括少去或不去人多的地方，不聚餐，不参加聚会活动，出门戴口罩，勤洗手等。这些只要做到了，被传染的

机会就会减少。

3、吃好、喝好、睡好。

利用这个难得的在家待着的机会，好好休养自己，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。老年人大部分存在脏腑功能虚弱，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节，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) 将生鱼宰杀

去鳞、腮、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) 适合两人量。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

两人量，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、腰酸膝软、心悸心

慌等患者。

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

师林恭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。