



疫情还没结束，没到摘口罩扎堆的时候



古林公园里，有游人摘下口罩自拍

部分超市公园“人间距”不足1.5米

近日，全国多地新增确诊病例明显下降或为零，不少人对疫情防控的警惕性也开始放松。2月23日，现代快报记者分几路走访南京一些超市和公园发现，不少地方的检查已没那么严格，一些市民也不够重视，多处出现扎堆排队现象。

现代快报+/ZAKER南京记者 邱骅悦 钱念秋 陆雨潇 赵冉 见习记者 周明 刘赟/文 记者 赵杰 陆雨潇/摄

超市 市民扎堆挑菜、买菜

23日上午10点，现代快报记者仙林一家农贸市场看到，市场门口有一名工作人员在测量体温，但来买菜的人比较多，工作人员明显忙不过来，使得市场门口开启了“扎堆”模式。而在排队的队伍边上，有人将口罩褪至下巴处，掏出香烟吞云吐雾。

排队扎堆的问题在超市更加严重。在永辉超市江宁万达店，尽管在超市入口旁的告示栏上，贴着一张印有“为了您和您家人的安全，请所有排队的顾客保持1.5米间距”字样的A4纸。但在记者观察的20分钟内，顾客基本都是三三两两聚集在一起，围着食材争相挑选。

在超市冷藏柜旁，不少人更是肩挨着肩，排了一条队。“现在零新增了，我们又都戴着口罩，没那么多事。真隔着一米五，我菜都够不着还怎么买啊？”正在挑菜的大爷说。在结账区，买单的顾客彼此间仅留有一个购物篮的距离，一旁的收银员也并未对此进行劝阻。

公园 有人摘掉口罩玩自拍

随着气温回暖，不少市民选择去公园游玩，但自身的防护措施并没有做到位。23日中午12点，在金鹰奥莱城附近的仙乐湖广场，记者发现，很多家长带着孩子在湖边散步、嬉戏。家长都戴着口罩，但有少数儿童在奔跑玩闹时将口罩摘了下来，而家长也并未阻止。

下午1点多，在江宁的九龙湖公园内，记者发现，有几名游客自带食品，坐在公园的草地上摘下口罩野餐。边上还有一名游客将口罩褪至下巴处，躺在草地上晒太阳。就在同一片草地上，有2名儿童正在打羽毛球，但他们都未戴口罩，而在一旁观看、疑似其家长的4名成年人中也有1人未戴口罩，另外3人则将口罩褪至下巴处。

23日，正值周末，古林公园迎客约1200人次。不过，有人在美景面前忘乎所以，摘掉口罩玩起了自拍。

上午11点多，记者看到，大部分游人都自觉戴着口罩赏花。不过也有人按捺不住，偷偷摘下口罩，举起手机在梅花前凹起了造型。“今天天气比较暖和，有人觉得戴口罩闷得透不过气，实际上这是对自己对他人不负责。”工作人员表示，发现这种情况，他们会第一时间劝阻。

在这里提醒大家，正常的生活在慢慢回归，但疫情还没结束！大家要沉住气，戴口罩，少聚集。再等等，为了所有人！



永辉超市收银区，顾客间距不足1米



市民排长队 视频截图

0新增≠0风险，吃货们再忍忍

快报讯(见习记者 潘荣 江楠)新街口的大肉包、丹凤街的奶茶店、湖南路的鸭子店、尚书巷的小吃店……随着天气回暖、多地无新增新冠肺炎确诊病例，不少吃货走出家门，奔向一家家饮食店。2月23日，南京不少店门口排起长队。0新增≠0风险，现在还没到放松警惕、聚众扎堆的时候，再忍忍吧！



扫码看视频

江苏疾控详解科学消毒—— 家居环境不必每天消毒多遍

企业复工、景区开放、商场营业后，相关公共场所应如何科学开展消毒？近日，记者采访了江苏省疾控中心消毒与媒介生物防制所副所长、主任技师谈智，介绍了相关知识。

问题一：做好公共场所的清洁和消毒要注意哪些方面？

答：在没有出现过确诊病例及无症状感染者的普通公共场所，通常以通风、清洁为主，预防性消毒为辅。每天都要进行不扬尘的湿式清洁。

对于公众高频接触的物体表面，如门把手、门铃按钮、电梯按钮、扶手、公用电子设备及键盘、公共座椅及扶手等，清洁后，要进行重点消毒。根据人流量，可增加清洁与消毒频次。

在清洁过程中，抹布要洁污分区使用，勤洗勤换，日光下暴晒或放在阴凉通风处干燥。或定期使用有效氯500mg/L的消毒液浸泡消毒，作用30分钟后用清水冲洗干净。

问题二：公共场所卫生间应如何消毒？

答：公共卫生间要保持通风，可采用机械通风设备加强空气流通。卫生间还要确保洗手设施运行正常，要配备洗手液，有条件的，可以配备速干手消毒剂或感应式手消毒设施。

水龙头、蹲便器、坐便器及其按钮，马桶坐垫、马桶盖，垃圾桶等容易受到污染，要进行精

准消毒。可使用有效氯含量为500mg/L~1000mg/L的消毒液擦拭或喷雾消毒，作用30分钟后再用清水洗净。

卫生间地面使用含有效氯500mg/L~1000mg/L的消毒液，用拖布湿式拖拭或喷雾消毒，作用30分钟后再用清水洗净。

问题三：商场超市应注意哪些部位的清洁消毒？

答：应该重点做好柜台、收银台台面、购物车、电梯扶手的清洁与消毒。室内空气加强通风，可采用机械通风，保持空气清新，降低室内空气微生物含量。如果有公用卫生间，还要加强卫生间的通风、清洁与消毒。

问题四：从总体上来说，消毒次数是否越多越好？

答：不需要每天消毒很多遍。消毒的目的是杀灭或清除传播媒介上病原微生物，使其达到无害化的处理。特别是家居环境人员稳定，没有外来污染源，以清洁为主，不必每天消毒多遍。

很多化学消毒剂有一定腐蚀性，对呼吸道、黏膜、皮肤也有刺激性，过多使用消毒剂对人体有害，对物品造成损害，对环境造成污染。消毒液浓度也不宜过高，例如对于预防性消毒而言，使用含氯消毒液的有效氯浓度不宜超过1000mg/L，消毒时要注意做好个人防护。

现代快报+/ZAKER南京记者 蔡梦莹 刘峻 梅书华

不便出门买药？ 慢病“长处方”上线

疫情当前，对于需要定期去医院复查和拿药的慢性病患者，尤其是免疫力低下的中老年人来说，此时去医院可能有交叉感染的风险，然而慢病的规范治疗需要长期用药，轻易停药、断药会极大影响慢病的有效管理。因此，如何保障充足用药成为当下患者和患者家属十分关心的问题。

现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

加强自我健康管理，切勿自行停药

心血管疾病有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症严重等特点，需要进行长期管理，规范用药是其中非常重要的一环。

南京医科大学第一附属医院心内科王连生教授提出：“疫情防控阶段，心血管疾病等慢病患者一定要坚持服用药物，不要随意地增减甚至停用药物，做好血压、脉搏和血糖的居家监测。以冠心病和高血压为例，冠心病患者需要长期服用多种药物，尤其之前做过介入(支架)治疗，必须服用抗血小板药物氯吡格雷、阿司匹林等，另外要坚持规律服用他汀类药物、β受体阻滞剂等，自行停药、减药可能会导致斑块不稳定破裂、血栓形成，进而引发急性心肌梗死。对高血压患者则需服用降压药物包括血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素II受体阻断剂、钙离子拮抗剂、β受体阻滞剂等药物，停药极易引起血压波动大进而引起心脑肾等器官损害的并发症发生，后果十分危险。”

除了规范用药，加强患者自我健康管理也是慢病规范治疗必不可少的。如果用金字塔来形容心血管疾病，根据病情和特征可分为高、中、低三层，位于最低层的患者占到60%~80%，对于这部分患者来说，由于病情较轻，往往能够通过自我管理改变自身的行为方式，并改善健康状态，从而达到良好的控制，提高生活质量。

因此，慢病的规范治疗要求患者不仅应该按时服用药物，同时还应提高自我管理意识，做好疾病监测，注意各项指标及身体变化，以减少因不规范的疾病管理加重病情事件的发生。

“长处方”上线，一次买足三个月药

在特殊时期，慢性病患者更应格外注意病情的自我管理，按时、规范用药。为响应全国新冠肺炎疫情防控工作，江苏正在积极推进“长处方”政策，落实“少见面”服务，支持定点医疗机构在疫情期间根据患者实际情况，合理增加单次处方用药量，减少病人到医疗机构就诊配药次数，并放宽部分门诊慢性病取药量，对患有高血压、糖尿病等病情稳定的门诊慢性病且按照临床规范需要长期服用固定药物的患者，经诊治医院医生评估后，可将一次取药量放宽至3个月，保障参保患者长期用药需求。以抗血小板药物如氯吡格雷和单片复方制剂降压药物如厄贝沙坦氢氯噻嗪片为例，在江苏省大部分地区均有大幅度的降价，患者可以以更低的价格使用到这些原研药物，惠及更多百姓。

“长处方”政策的推出，不仅减少了患者到定点医疗机构就诊开药的次数，不必频繁往返医院，使得买药更加方便，也切实保障了患者的长期用药需求，随着政策全面落地铺开，将有力地为患者提供便利，进而推动我国慢病的规范治疗。