

# 港闸区疫情防控志愿者招募公告

## 广大市民朋友:

新型冠状病毒肺炎疫情发生以来,全区上下坚决贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示精神,按照党中央、国务院和省、市、区各级党委和政府关于疫情防控工作的部署要求,严格落实防控措施,各项工作有序有力展开。鉴于当前正处于疫情防控的关键时期,根据区疫情防控应急指挥部工作部署,现就做好港闸区疫情防控志愿者招募工作公告如下:

### 招募条件

1. 按照就近就便原则,面向港闸区辖区居民,优先招募具有医疗、应急救援等一定专业技能的志愿者。
2. 年龄在18岁~40岁之间,身体健康(有医护工作、应急救援经验的可放宽至45周岁)。
3. 本人及家庭成员,近一个月无感冒、咳嗽、发烧等症状,无相关疫区暴露史,无与确诊或者疑似人员接触史。
4. 具有“奉献、友爱、互助、进步”

的志愿精神,服务期间接受统一调度指挥,不擅自行动,时刻按照工作要求做好防护措施。

### 服务事项

服务地点:港闸区。采取就近便利的原则组织志愿者上岗服务。

服务内容:防控政策宣传、防控知识讲解、文明行为劝导、舆情宣传引导、应急医疗救助、医疗物资调配、心理健康疏导等疫情防控应急志愿服务。

服务时间:即日起至江苏省重大突发公共卫生事件一级响应解除。根据个人及工作需要安排具体工作时间。

### 报名方式

扫描二维码,凡满足招募条件的报名者点击下载《港闸区疫情防控志愿者报名表》并按照要求填写,发送到邮箱:1670207842@QQ.com

对报名志愿者初步筛选,符合条件的将在港闸视点、港闸文明眼等发布名单,并短信或在群里通知,通过一定形式进行岗前培训。请报名者保持手机畅通,密切关注。



扫码下载报名表

### 其他说明

1. 不提倡全区各志愿服务组织和个人自行组织疫情防控志愿服务,确需开展的应提前向主管部门报备。
2. 志愿者岗位由区疫情防控应急指挥部统一安排,上岗前需接受岗前培训,并做好必要的防护措施。
3. 志愿者参加疫情防控志愿服务期间,防护工作由组织方统一保障。
4. 对表现突出的志愿者予以表彰和宣传报道,并按照港闸区志愿者礼遇办法给予相关待遇。

港闸区文明办

2020年2月6日

## 哪些口罩可有效防护新型冠状病毒?

### 专家讲解口罩的分类、原理和使用

新冠肺炎疫情暴发,口罩作为大众防护病毒的主要工具,在抗击疫情战役中发挥了关键作用。到底哪些口罩可有效防护新型冠状病毒?一次性口罩是否用完一次就要丢弃?口罩紧缺,是否有办法实现消毒再利用?本文将为大家一一解答。

#### ●哪些口罩可有效防护新型冠状病毒?

口罩依据用途大体可分为4类:

- ①普通纱布口罩;
- ②医用(防护或外科)口罩;
- ③日用防护型口罩(主要用于防雾霾,如N95、KN95等);
- ④防尘口罩、防油烟口罩(呼吸器,主要用于职业防护)。

除了普通纱布口罩外,其余几种口罩对于新型冠状病毒均有较好的防护作用。



#### ●N95、KN95、FFP2等口罩是什么意思?

大家经常听到的N95、KN95、FFP2等口罩又是什么呢?这些口罩是依据不同国家和地区的口罩标准来划分的。N95是美国呼吸器的认证等级,由美国国家职业安全健康研究所(NIOSH)认证。这类口罩在指定气流量(85L/min)条件下,能够过滤掉超过95%的非油性颗粒物,由此得名N95。如果能够过滤超过99%的颗粒物,就可称为N99口罩。与N95、N99等口罩对应,KN95、KN99口罩是经我国国标GB2626-2006认证的口罩,而FFP2、FFP3等则是经欧洲标准认证的口罩。对于此次的新型冠状病毒疫情,上述口罩均能够起到有效的防护作用。

#### ●口罩的防护原理是什么呢?

生产防护口罩的原材料主要有熔喷非织造布、纺粘非织造布,以及鼻梁条、绑带等辅料。其主体结构由表层抗湿层、中间过滤吸附层及内层贴肤层三部分组成,其中,中间过滤吸附层包含一层或多层带有静电的熔喷布,起到核心防护作用,表层抗湿层及内层贴肤层多为纺粘布。熔喷布由超细纤维组成,直径集中分布于1~5μm之间,纤维间形成数量众多的小孔径通孔,使熔喷布具有一定透气性与过滤功能;纺粘布具有较高的强力,纤维直

径在15~40μm。由于纺粘布的孔径远大于熔喷布,因此几乎不具过滤功能,但透气性很好,在口罩中主要起到定型及保护熔喷布的作用。

对于穿戴口罩者而言,中间层熔喷布的透气性很大程度上决定了口罩的舒适性,因此不能简单地增加熔喷布厚度或将多层熔喷布叠加来提高过滤效率。为了在不降低透气性的前提下提高过滤效率,口罩用熔喷布须经驻极处理,使纤维表面上大量静电荷,利用静电吸附作用捕获细微颗粒物。绝大多数的防护类口罩主要依靠熔喷布的静电吸附作用提高防护效果,所以口罩防护原理可归纳为“静电吸附为主,辅以物理阻隔”。而如何提高电荷的驻留时间、避免电荷量过快衰减,一直是口罩用熔喷布研发中最具技术含量的部分,一般通过驻极工艺改进、在原料中添加增能助剂等方法实现。

无论是熔喷布还是纺粘布,主要原材料都是聚丙烯(polypropylene, PP)高聚物,此处还需提及的是,用作防飞沫的口罩,应保证表层材料具有较高的疏水性,确保水滴以及其中的细菌、病毒被截留在外。

一次性口罩是否有办法实现在家的消毒再利用呢?

#### ●用微波炉加热口罩能否达到消毒效果?

用微波炉、电烤箱、蒸锅等厨具加热口罩都是不可取的!一方面口罩内部过滤层结构受高温高湿被破坏,造成防护口罩无法再次使用;另一方面,微波炉、电烤箱和蒸锅处理医疗垃圾会受到污染,也不能继续加热食物了。

#### ●用电吹风加热口罩能否达到消毒效果?

用电吹风加热口罩不可取!一方面口罩内部过滤层结构受高温被破坏,造成防护口罩无法再次使用;另一方面,电吹风加热过程中容易使附着在口罩上的飞沫再一次吹到人面部,造成二次传染。

#### ●用75%酒精涂抹口罩能否达到消毒效果?

用75%酒精涂抹口罩不可取!一方面,医用外科口罩等外表面都经过“拒水处理”,酒精很难渗入,表面涂抹很难对口罩内部起到消毒作用;另一方面,酒精也会破坏口罩外层防水结构,使口罩对水(血液、唾液)的吸收会增强,这会加速口罩过滤层失效。

#### ●一次性口罩是否用完一次就要丢弃?

很多防护类口罩是典型的一次性产品,在使用后通常应立即丢弃,但在疫情严重、口罩紧缺的时候,可适当增加口罩使用次数。这是因为口罩的丢弃与使用环境密切相关:在一些高危场合(如医院、隔离房、家禽养殖场等)使用,或与疑似感染新型冠状病毒的病人接触过,口罩使用一次后必须丢弃。但在日常的生活中,如在公园、马路、人流相对稀疏的公共场所佩戴后,可将口罩摘下置于通风环境下自然晾干后继续使用。

每个一次性防护口罩的总使用次数可控制在2~3次,总佩戴时间在10小时以内。

武汉加油!

(本文技术内容由中国纺织工程学会首席科学传播专家靳向煜团队提供)

## 陷入“肺炎恐慌”怎么办?

心理老师教你如何应对疫情带来的焦虑

面对疫情,普通大众可能会面临怎样的心理挑战?一部分人会感到焦虑、恐慌,担心自己会是下一个感染者。

在焦虑中,有些人可能出现“疑病”症状,过分关注自己是否患病。例如,频繁地测体温,稍有升高便怀疑自己也感染了,反复地想去医院检查。另外,焦虑情绪往往也会让人呼吸急促、胸闷、肠胃不适,这些身体反应又和肺炎的某些症状描述相似,这让人们加倍焦虑。于是,在“疑病-焦虑-身体反应-更焦虑”的负向循环中,人们可能会出现更激烈的应激反应,例如“惊恐发作”。惊恐发作时,人们会感到身体完全不受控制,觉得自己“好像快死了”,害怕自己得了严重的心肺疾病。但实际上,惊恐发作不会带来生命危险,也不会引发心脏问题。

如果出现惊恐发作现状,或其他焦虑症状,专家建议不要去医院。在疫情蔓延的当口,盲目前往医院,于人于己都不利。

出现了焦虑症状,如何缓解?这里教大家两种方法。

### 一、平缓呼吸法

**第一步:**通过鼻腔慢而深地吸气到肺的最底部,同时慢慢从1默数到5。在过程中,尽可能地把空气吸到身体最深处。把手放在腹部,当你吸气的时候,会感到腹部慢慢鼓起。

**第二步:**屏住呼吸,慢慢地从1默数到5。

**第三步:**通过鼻腔或者口腔,缓缓呼气,同时慢慢地从1默数到5。如果需要更多时间,就数更久。

**第四步:**确定已经完全呼出气体后,再正常呼吸两次。

重复上述步骤,每次练习3~5分钟。

### 二、挑战引发焦虑的念头

**第一步:**区分自己担心的问题是“可以解决的”还是“不可解决的”。多关注那些可以解决的问题。

**第二步:**问自己:你担心的问题是实际存在的吗?它发生的概率大吗?

**第三步:**如果它可能发生,我可以做什么应对它?

港闸区教师发展中心心理健康宣传小组

## 《新冠肺炎公众防护指南》

### (节选)

## 新型冠状病毒肺炎

### ■为什么要对密切接触者进行医学观察14天

目前对于密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施是十分必要的,这是一种对公众健康安全负责任的态度,也是国际社会通行的做法。参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期,结合新型冠状病毒肺炎病例相关信息和当前防控实际情况,将密切接触者医学观察期定为14天,并对密切接触者进行居家医学观察。

### ■出现哪些症状需要就医

新型冠状病毒肺炎以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症。重症病例多在1周后出现呼吸困难,严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。如果出现呼吸道症状、发热、畏寒、乏力、腹泻、结膜充血等症者需要及时就医排查。

### ■怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办

如果怀疑自己感染了新型冠状病毒,首先不要去人群密集的地方,戴上口罩,与家人保持好距离,注意通风,注意个人卫生,到就近的定点救治医院发热门诊就诊。就诊时主动告诉医生接触过哪些人,配合医生开展调查。

### ■怀疑身边人感染了新型冠状病毒怎么办

如果怀疑身边的人感染了新型冠状病毒,首先要戴好口罩,与其保持好一定距离,同时建议对方戴好口罩,到就近的定点救治医院发热门诊接受治疗。

### ■新型冠状病毒肺炎可以治愈吗

已经有一部分患者,在医生的积极治疗下,战胜了新型冠状病毒,最后达到了治愈的目的。

### ■目前针对新冠肺炎有无特效药物和疫苗

目前无特效药,只能对症支持治疗。针对新型冠状病毒肺炎,药物和疫苗的研发都在进行中,同时国家也在对一些中药进行观察研究。

### ■当前,新冠肺炎解除隔离和出院标准是什么

按照目前最新《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)》标准:体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转,连续两次呼吸道病原核酸检测阴性(采样时间间隔至少1天),可解除隔离出院或根据病情转至相应科室治疗其他疾病。