

新冠肺炎疫情常态化防控 老年人防护指南

保健常识

接种疫苗小知识

□贺世明

目前,接种新冠病毒疫苗和做好个人防护还是防控新冠肺炎的最主要的措施。要做到应接尽接,全程接种,加强针接种。

◆符合新冠病毒疫苗接种条件,但没有接种的老年人要尽快接种,没有全程接种的要尽快补种。

◆接种新冠病毒疫苗之后,符合加强针接种的老年人群,到了规定间隔时间,要尽快开展加强针接种。

◆老年人也要做好个人防护,包括戴口罩、保持手卫生、保持社交距离等。

◆尽量不要去人群密集场所。养老院等老年人聚集的场所一定要按照防疫规定严格管理到位。

不少老年人患有基础性疾病,接种新冠病毒疫苗时应注意什么?

第一,老年人接种的时候,如果有基础性疾病,建议在平稳期进行接种,有些老年人如果拿不准,建议咨询接种医生或者临床医生,评估是否能够接种新冠病毒疫苗。

第二,提前了解新冠病毒疫苗接种流程和疫苗相关的知识,提前预约,避免老年人在现场过多等待,引起疲劳、紧张的情况。在接种过程中,建议老年人由家属陪伴做好接种工作,防止出现一些意外摔倒等情况。

最后,老年人在现场接种新冠病毒疫苗之后需留观30分钟。如遇到接种新冠病毒疫苗之后出现不适症状,持续时间比较长的时候,建议尽快就医。如果怀疑和新冠病毒疫苗有关,也要尽快报告。

老年人等特殊群体是高风险人群,《重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南(2021年8月版)》主要对养老机构和居家的老人提出防护要求。

对于养老机构:

一是入口处对工作人员进行体温检测,对探视人员进行体温检测、核验健康码并进行登记,体温正常者方可进入。

二是封闭管理期间,不允许探访。非封闭管理期间允许探视的,控制探访人员数量、活动区域和探访频次,必要时可实行预约管理。

对于居家的老人:

一是外出时做好个人防护,戴好口罩,有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下戴口罩。

二是避免前往人员聚集、空间密闭的场所,如棋牌室(麻将馆)等。



注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或采用肘臂遮挡等。应接种疫苗,接种疫苗后仍需注意个人防护。

日常生活用品单独使用。适度运动,保证睡眠充足。



外出时做好个人防护,戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。

有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下佩戴口罩。



教你一招

居家防疫小贴士

□任泉

目前,居家防疫工作不可松懈。如何做好个人卫生,请注意以下几点:

一、勤开窗,多通风

每天开窗3次,每次不低于15分钟,保证空气流通清洁。

二、保持卫生

1.保持家居表面清洁。必要时可以用酒精或含氯消毒剂等擦拭消毒,也可直接使用消毒湿巾。

2.勤洗手。外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏后,都应及时洗手。洗手时,注意洗手四要素,建议采用七步洗手法。

3.换洗外出衣物。外出归来后,外衣没有明显脏污可放在通风处晾晒;如果有常见污渍,用普通洗衣液常规洗即可;如出现可疑污渍,需用消毒液浸泡或煮沸洗。

4.正确处理口鼻分泌物。家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾要放入垃圾袋,并及时处理,其他家庭成员避免接触。

三、合理膳食

多吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素与膳食纤维。适当食用鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等食物。戒烟限酒,适量多饮水,每天不少于1500毫升,多喝白开水。

四、健康生活习惯

减少外出,如外出要佩戴口罩。特别是到人员密集的公共场所,如超市、公交站等,一定要正确佩戴口罩。

五、适量运动

个人居家锻炼时,可以做一些适合室内的身体活动,比如瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等;如有条件,还可借助体育器材锻炼身体,如举哑铃、拉弹力带等。

六、保持良好心态

1.正确看待疫情信息:通过国家权威信息平台获取疫情信息,不信谣、不传谣、不恐慌。

2.在家中可以做做家务、听听音乐、看看书、和家人说说心里话、通过电话或网络视频和朋友聊聊天、做一些自己感兴趣的事等,分散注意力,放松心情。

七、如果家中有老人,还要注意如下事项:

1.坚持按医嘱规律服药,做好日常健康监测。

2.毛巾、浴巾、餐具、寝具等生活用品单独使用,避免交叉感染。

3.保持正常的饮食习惯、清淡且营养均衡、避免过度进食,做好体重控制。

4.保证充足的睡眠,保持良好的心态,勤锻炼,增强免疫力。