

防控“新冠” 你我践行

——科学防控新冠肺炎信息荟

第9期

湖北省科技信息研究院

2020年2月27日

科技攻关

◇ 中国科学院团队研究：华南海鲜市场并非新冠病毒发源地，11月下旬或已人传人

中国科学院西双版纳热带植物园联合华南农业大学和北京脑科中心，收集了全球共享到 GISAID EpiFluTM 数据库中覆盖四大洲 12 个国家的 93 个新冠病毒样本基因组数据（截至 2 月 12 日），通过全基因组数据解析发现：武汉华南海鲜市场的新型冠状病毒是从其它地方传入，在市场中发生快速传播蔓延到市场之外。且新冠病毒在 2 月 12 日之前发生过 2 次明显的种群扩张，早期扩张发生在 12 月 8 日，近期扩张在 1 月 6 日。（来源：环球网）

◇ 新冠病毒不是实验室合成！中外科学家给出基因组学依据。

日前，5 位国外科学家在病毒学论坛“Virological”共同发布论文，对 2019 新型冠状病毒的基因组数据进行分析，指出 2019 新冠病毒不是实验室合成的，也不是一种被故意操纵的病毒。2019 新型冠状病毒 S 蛋白由于存在酶切位点，导致酶切位点周围存在 3 个 O-聚糖结构。“值得怀疑的是，O-聚糖结构的产生是否会发生于细胞培养过程中，因为这种突变通常意味着免疫系统的参与，而这种免疫系统在体外是不存在的。”论文还未经过正式的同行评议。（来源：科技日报）

◇ 瑞士伯尔尼大学团队首次体外合成新冠病毒

近日来自瑞士伯尔尼大学和病毒与免疫学研究所等机构的研究人员合作在预印本网站 bioRxiv 展示了一项未经同行评议的最新研究，该研究展示了一个基于酵母的合成基因组学平台的完整功能，用于包括冠状病毒科、黄病毒科和副粘病毒科的成员在内的多种 RNA 病毒的遗传重建。

基于这个平台，研究人员已经能够在收到合成的 DNA 片段后的一周内，对最近流行的 SARS-CoV-2 的化学合成克隆进行工程设计和再生。研究人员在这里描述的技术进步使我们能够对新出现的病毒作出迅速反应，因为它能够在暴发期间实时地生成和描述进化的 RNA 病毒变体的功能。（来源：生物谷）

◇ 新冠肺炎遗体解剖取得重要发现：病毒或有损免疫系统

从 2 月 16 日至 24 日，华中科技大学团队完成 9 例遗体解剖，捐赠者年龄最小的 52 岁，最大的 80 岁，多在 60 岁以上。从性别比例来说，男女差不多。此外，国内病理学专家卞修武院士和上海瑞金医院团队，已完成 2 例新冠肺炎遗体解剖。

研究人员介绍，目前看来，新冠肺炎不仅损害了肺，还包括免疫系统及其他器官。新冠肺炎逝者是否存在肺部严重纤维化暂且不谈，可以肯定的是，在显微镜下，可以看到有些患者肺部切面出现粘液性分泌物。

目前切片结果显示，肺泡功能可能受到损伤，然后气道又被粘液堵住了，临床上会出现缺氧低氧状态，所以要改善病人的缺氧状态，需要把气道打通，对粘液进行稀释、溶解。否则粘液没有被化解，单纯给气给氧，有时候达不到目的，甚至可能适得其反。（来源：科技日报）

防控知识

◇ 慢病患者，权威专家为您制定疫情下生存指南

1、疫情期间慢病管理原则

研究表明，70%-80%的慢病患者都处于病情平稳状态，只要按时、规律、规范用药，就可以保持病情稳定。

以高血压患者为例：人体血压受季节影响，尤其在季节交替的时候，血压波动明显。过度的血压波动容易导致血管的损害，引发主动脉夹层、脑卒中、心梗等危重症。我国高血压患者人群十分庞大，在过去，由于高血压控制不稳定直接导致死亡的占25%，间接导致死亡的占65%左右。所以医生要求：第一不能停药，第二不能断药，第三不能擅自减药，因为只有足剂量的药物才能稳定降压。

如果在家监测血压，确实发现血压控制不太平稳，比如血压低到110mmHg以下，伴随乏力，可减半片；如果血压连续高于140/90mmHg可增加半片。调药期间应多次监测血压变化，连续监测一周。

今年2月2日，国家医保局发出通知，明确实施“长处方”报销政策，将高血压、糖尿病等慢性病患者处方用药量放宽至3个月，保障参保患者长期用药需求，减少不必要的交叉感染。疫情期间，慢病患者在病情没有变化的情况下，可以就近选择社区医院取药。

总结疫情期间慢病管理原则就是：

- (1) 定期监测指标，了解自己病情；
- (2) 按时规律规范服药；
- (3) 病情稳定患者可选择长处方，保证家里药量充足；
- (4) 通过互联网与家庭签约医生保持联系，实时咨询病情；
- (5) 病情有变化及时就医；
- (6) 就医时做好必要的防护。

2、慢病患者哪种情况需要去医院？

- (1) 血压急剧升高，高于180mmHg，或者血压过低，低到100mmHg以下；
- (2) 空腹血糖低于3.9mmol/L，或者高于16.7mmol/L；
- (3) 意识丧失、昏迷；
- (4) 出现剧烈头痛、呕吐、口角歪斜、肢体瘫痪等；
- (5) 出现胸闷、胸背部剧痛等。

(6) 心率超过 100 次/分钟；

(7) 慢阻肺患者咳痰量增加、痰变黄、呼吸困难、发烧。

总结慢病患者在判断自己是否需要去医院就诊时，可以遵循以下几个大原则：一是疾病指标出现明显变化；二是症状出现明显变化；三是老年慢病患者家中出现跌倒。出现以上三种情况，慢病患者需立刻去医院就诊，避免危险事件的发生。（来源：百年协和讲堂）

◇ 疫情期间，请家长管好自己的熊孩子

1、误服消毒剂的危害

消毒液多为酸（碱）性化学制剂，具有较强的侵蚀性，如果误服可致口、咽、食道黏膜损伤，量多的话可引起胃、肠穿孔，愈后还可能出现食道瘢痕，造成食道狭窄，误服酒精还可能引起神经系统损害。

2、家长们如何做好防范？

2.1 不要将装有消毒液的瓶罐随意存放

孩子在幼儿时期，特别喜欢用嘴来“认识”事物，对瓶瓶罐罐的东西更是充满好奇，所以装有消毒液的瓶罐一定要放到孩子触及不到的地方，特别是针对年龄小的宝宝。同时，我们还要注意一些消毒液的属性，比如酒精易燃，要远离火源、避光，置于阴凉、干燥、通风处密封保存。

2.2 分装瓶一定要做好标识

不少居民朋友喜欢用饮料瓶作为消毒剂的分装瓶。在此，我们不提倡自行分装，如果要用，请务必做好标识，例如撕掉原包装标签，用记号笔和贴纸等重新在瓶外标记好消毒剂的品种及分装时间。

2.3 多关注孩子在家的动向

防疫期间，许多家长宅在家刷手机、看电视剧，却忽视了与孩子之间的交流，也忽视一些熊孩子们在家的“危险动作”。在此，再次提醒家长朋友们在家请重视与孩子的交流，多关注孩子在家的动向，不要放任自流，在有限的空间里引导他们养成正确的生活习惯。

2.4 若有意外，镇静处置，及时就医

一旦发现孩子误服了消毒剂，家长首先要保持镇静，了解误服剂量，同时迅速了解孩子误服物品的名称、种类，尽力携带原包装及标签就医，以便医护人员在第一时间了解误服消毒剂属性，对症救治。（来源：湖北疾控）

心理疏导

☆ 防控心理调节指南——如何做好老人居家心理防护

疫情期间，老年人常见的心理特点：

1、**认知能力较低**。老年人身体机能衰退，大脑功能一定程度发生了弱化，导致感觉能力降低，反应较为迟钝。当新冠肺炎疫情来袭时，老人难以及时反应和应对，需要较长时间来接受疫情信息。而且注意力不集中，难以靠自主学习掌握疾病基本知识和防控知识，对疾病的认识很多时候只能靠“道听途说”，也不懂得甄别真假。

2、**存在明显的孤独感和依赖感**。老年人不能自觉适应周围环境，尤其是子女长期不在身边的老人，缺少思想和感情交流，有明显的孤独感，很多人在疫情发生之前就已经有了焦虑不安、心神不定等情绪基础。老年人的行动力减退，情感脆弱，很多事情需要依赖子女或其他人去做，所以即使在当前如此严峻的疫情防控形势下，很多老年人也难以主动自觉保护自己，需要他人反复督促。

3、**存在焦虑和抑郁表现**。疫情突发，很多人宅在家里，这给经常外出锻炼的老年人出了一道大难题，让很多老年人犯愁，感觉被动、憋闷。疫情发生后，因为和亲人分隔两地或生病“隔离”治疗等，暂时无法团聚，进一步催化了焦虑情绪，出现如紧张害怕、无用失落以及消极抑郁等。

4、**易怒和恐惧**。老年人情感不稳定，容易伤感，也容易被激怒，如对疫情防控措施不理解，出现拒绝配合、发怒等表现，但劝导之后又容易产生懊悔心理。老年人虽然不是很了解疾病知识，但也知道疾病大体的危害性质，害怕自己感染，担心会拖累家人，因此会产生恐惧。

5、出现睡眠障碍。老年人由于大脑皮质兴奋和抑制能力降低，容易出现睡眠减少、睡眠浅、多梦、早醒等睡眠障碍。加上疫情氛围的影响，可能会加重睡眠障碍问题。

面对疫情，老年人该如何做好心理防护呢？

1. 控制信息摄入量。如今疫情信息大量传播，其中还夹杂着许多不实的疫情谣言，信息摄入越多、越杂乱，焦虑、恐惧情绪的发生率就越高。因此，老年人要自觉控制疫情信息摄入量，不要过分关注疫情变化，尽量把注意力转移到自己能做的防护上来。家人要留意老人的关注点，适时干预不正确的关注点，引导老人相信官方权威机构发布的信息，避免信谣传谣。

2. 尽量少出门。面对疫情，积极预防、避免感染最为重要。家人要耐心跟老人解释疫情情况，教他们如何做好自身个人卫生及防护，说服其尽量少出门，避免因长时间不能外出而产生抗拒、焦虑、抑郁等不良情绪。居家期间注意多通风，如果确需外出，务必戴口罩，避免到人群密集的地方，回到家要洗手，这是最基本、最安全的防护措施。

3. 维持健康，规律作息。老年人应合理安排饮食，多喝水，保证新鲜果蔬、维生素的摄入，保证身体营养需求。同时关注冬春季节天气变化，注意保暖，谨防感冒。居家防护疫情一定程度上会改变老年人的生活习惯，应保证规律作息，避免影响睡眠质量。

4. 充实生活，转移注意力。在不外出的情况下，老年人可利用室内空间活动，做一些令自己愉悦的事情。例如，聆听舒缓的音乐可以纾解压力、消除负性情绪，还可以帮助入睡、增强记忆力和注意力。需要注意的是，应避免重金属打击乐，并避免音乐声音过大。老年人可以听《梁祝》、《春江花月夜》、《我和我的祖国》、《走进新时代》等优秀曲目，以及其他自己喜欢的音乐。还可以进行简便而又力所能及的小运动和小游戏，诸如打太极、写书法、下象棋、泡热水澡，甚至做家务等，使自己在转移注意力的同时维持身心愉悦。

5. 多与家人交流，积极寻求心理支持。疫情流行时，老人容易感到孤立无援，此时建议老人多与家人交流，家人之

间相互鼓励、沟通感情，加强心理上的支持。如果家人之间因“分隔”不能相见，可以利用网络视频通话、电话等方式进行交流，要多对家中老人进行关怀，避免老人过于恐慌、焦虑。

6. 建微信群与朋友交流。在不能聚会的时候，老年人也可以建立微信群，彼此聊聊天或一起K歌等。心理学有个心理代替理论：当人丧失一种活动的时候，可以通过另外一种活动代替。人不能面对面聚会，也可以通过网络进行聚会。网络、微信方式让老人们不见面也能交流，这也是疫情下老年人心理调适的好办法。

如果老年人出现紧张、恐惧、焦虑情绪，家人要正确对待、理性接纳，并给予足够的情绪支持。疫情信息铺天盖地，老年人很难甄别信息真假，易将情况绝对化、普遍化、灾难化，产生恐惧、焦虑等情绪。对此，家人要积极与老人交流，陪同老人合理宣泄情绪，并普及正确的疫情信息，多讲述抗击疫情的积极信息以及其中的感人事迹，引导老人心态正向转变，让其相信国家正在科学、有序、精准推进防控工作，树立战胜疫情的信心。

谣言惑众

这些谣言不可信

◇ 武汉西马路养老院 120 名老人全部感染新冠肺炎

据记者探访，涉事养老院为武汉市江岸区西马街社区椿萱里老人照护中心，是一家民办公助型养老院，收住老人约40多人。养老院自1月19日开始实施了封闭式管理，有部分老人被家人接回家，剩余的几十位老人平时不能进出养老院，家属也不能探望。

2月中旬开始，街道对辖区内的三家养老院进行排查，给每位老人做了核酸检测。2月23日，有8位老人核酸检测结果为阳性，由社区上报街道安排救护车送医治疗，其余老人和护理人员还在养老院内隔离。椿萱里老人照护中心紧邻

西马街社区卫生服务中心，位于一栋长排的八层楼中，目前照护中心已经被栅栏隔离，并作为集中隔离点进行管理，楼里有医生护士照看隔离中的老人。

◇ **网上团购的生鲜食物会携带新冠病毒**

实际上，网购食物经纸箱等包装后，从原产地直接发货，减少了运送到超市、上架、供顾客挑选等中间环节，也减少了可能造成污染的过程。因此，网上购买的食物被新冠病毒污染的可能性非常低。大家也不用像传统购买方式一样去超市、菜市场等人群密集、环境封闭、空气不流通的地方购买，反而减少了接触传播的可能。在某种程度上，网购食材风险反而更小。

◇ **快递会传播新冠病毒**

新冠肺炎主要传播途径为经呼吸道飞沫和接触传播。一般情况下，快递包裹在运输过程中被新冠病毒污染的可能性小。目前尚未有因接收快递而感染新冠肺炎的报道。在有新冠肺炎传播的地区，为避免接触传播风险，快递员在处理和运送快递包裹过程中需全程佩戴好口罩和手套，注意包裹的清洁，尤其要避免包裹在处理和运输过程中被人员呼吸道分泌物污染表面。有条件的地方可以请快递员将物品存放在快递柜，取件人出门前佩戴好口罩和手套，避免人员聚集，处理完包裹后用流水洗手。

◇ **买回家的蔬菜必须用 75%酒精消毒**

买回家的蔬菜应该清洗。科学做法是，吃前用流水冲洗蔬菜表面就可以，这样就能将附着在表面的病毒、农药残留等冲洗掉大部分。如果觉得形状复杂不好清洗，比如西兰花，可以切成小块，浸泡 3~5 分钟，再用流水冲洗。

有些人可能会用洗洁精、盐水等清洗，但是洗洁精、盐水等杀不死新冠病毒。而喷酒精、84 不是不可以，但是会影响食用（84 的腐蚀性比较强）。建议还是炒熟了再吃，病毒在 56℃ 下 30 分钟就能被杀死，而炒菜的温度能达到 100℃ 甚至更高，病毒能立即被杀死。

◇ 疫情低风险区域可以出门喝茶打牌

2月25日，在国务院联防联控机制新闻发布会上，国家卫健委疾病预防控制局一级巡视员贺青华表示：低风险区域不等于没有风险，在这些区域，尤其是从高、中风险区域到低风险区域，居民更要做好防护，减少不必要的人群聚集。他同时强调：复工时要采取分区作业、分开就餐；在密闭工作场所工作的时候，应正确佩戴口罩，缩短在这些区域的工作时间；还要做好个人的自我健康监测，如果出现头疼感冒、咳嗽发烧等症状，不仅要戴上口罩，还要第一时间尽快去定点医疗机构就诊。

（来源：头条辟谣）

（以上资料均收集自互联网，仅用作防控新型冠状病毒肺炎的公益宣传，不得作商业用途；所有资源版权均归资源持有人所有。同时无意侵犯版权所有人的合法权益，如有侵犯您的权益的文章或资源，请直接通过邮件联系我们 365655207@qq.com，我们会第一时间屏蔽或删除。）

编辑：湖北省科技信息研究院科技进步研究所
