

# 衣食住行防护措施在预防医护人员新型冠状病毒感染中的应用

向黔灵,江智霞

**摘要:**从穿戴(衣)、饮食(食)、工作环境(住)、出行(行)4个方面介绍预防医护人员新型冠状病毒感染的必要性及防护措施。

**关键词:**新型冠状病毒;新型冠状病毒肺炎;感染;预防;医护人员

**Keywords** SARS-CoV-2;corona virus disease 2019,COVID-19;infection;prevention;medical staff

**中图分类号:**R197.323 **文献标识码:**B **doi:**10.12104/j.issn.1674-4748.2020.05.050

新型冠状病毒感染引起的肺炎病人于2019年底在武汉被陆续发现。目前国家卫生健康委员会将其纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病,并按甲类传染病进行防控。新型冠状病毒的最初传染源可能来自野生动物,具有人与人的传播力<sup>[1]</sup>,传播途径主要为呼吸道传播和接触传播,也可能经粪口途径传播,人群普遍易感。新型冠状病毒肺炎自暴发以来,政府迅速做出一系列防控措施,通过网络、电视、文件等形式公布了疫情数据,让广大人民群众了解病毒的传播途径、预防、治疗,提高广大群众对病毒的认知以及减少新型冠状病毒感染。从确诊的病例数据来看,该病的传播较广泛,全国均有确诊病例,国外也有少数确诊病例报道。从目前官方公布的数据来看,与2003年严重急性呼吸综合征(SARS)暴发流行相似的是,医护人员也有感染病例<sup>[2-3]</sup>。为此,需加强对医护人员的管理及防护。本研究从衣食住行方面,加强医护人员的防护,现将具体内容介绍如下。

## 1 穿戴方面(衣)

1.1 必要性 1995年由美国疾病控制中心提出标准预防<sup>[4]</sup>(standard precautions)的理念,标准预防是国内外公认的预防和控制医院感染的先进理念。医护人员应根据标准预防理念进行双向保护,包括洗手、穿脱隔离衣、戴口罩、戴护目镜、戴手套、戴帽子等防护用品。医护人员应准确掌握穿戴防护用品的标准要求、使用经检验合格的防护用品、正确使用和处理使用后的用具,防止防护器具穿戴过度、不足的发生,否则会浪费公共卫生资源或者对防控起不到作用<sup>[5]</sup>。

1.2 措施 医护人员穿戴防护服及防护用具后行动不便,会带来不适感。长时间佩戴N95口罩、护目镜会使面部产生压痕,为了最大限度地减少不适及预防压力性损伤的发生,由华西医院宁宁教授带领的伤口护理团队紧急推荐使用防护措施:①清洁面部易发生压力性损伤的部位(鼻部、脸颊部、额部、耳郭后部);②使用液体敷料喷洒或涂抹易发生压力性损伤部位,待干;③根据面部轮廓裁剪超薄泡沫敷料或水胶体敷料;④采用无张力粘贴方法将超薄泡沫敷料或水胶体敷料贴于易发生压力性损伤的重点部位;⑤按照标准要求佩戴防护口罩及护目镜<sup>[6-7]</sup>。SARS防控期间的经验<sup>[8]</sup>是:医护人员需4h更换1次口罩,进入病房均需穿隔离衣,配戴手套、工作帽、鞋套及防护眼镜。医护人员每次接触病人后立即进行手消毒和清洗,医疗物资的消耗巨大。为此,政府及医疗机构应保障医用物资的供应,加强调控各生产单位增加防护用品的生产,合理调配物资到各大医疗定点机构,医疗机构也要确保物资的分配,避免医护人员交叉感染,使医护人员的人身安全得到保障。

## 2 饮食方面(食)

2.1 必要性 根据SARS防控经验,陈永强<sup>[9]</sup>提出,医护人员要增强体质及抵抗力,进食营养丰富的食物。自新型冠状病毒感染流行以来,医护人员的工作强度大、任务重,且为病毒的高危感染者。中华医学会肠外肠内营养学分会在《防治新型冠状病毒感染一线工作者的饮食营养建议》中提出:①保证充足营养,在平时的基础上既要吃饱又要吃好吃;②在平时的基础上增加蛋白质丰富的食物,如蛋、奶、鱼、肉、豆类及坚果等;③在平时的基础上增加新鲜蔬菜和水果;④食物种类、来源及色彩丰富多样,每天不少于20种食物;⑤每天口服营养剂补充,优先选择高能量、高蛋白质的肠内营养剂(特医食品),每天额外补充不少于2092kJ的能量;⑥选择服用维生素、矿物质、鱼油、益生菌、益生元、抗氧化剂及免疫增强剂等保健食品;⑦注意个人卫生,饭

**作者简介** 向黔灵,硕士研究生在读,单位:563000,遵义医科大学(遵义医科大学附属医院);江智霞(通讯作者)单位:563000,遵义医科大学附属医院。

**引用信息** 向黔灵,江智霞.衣食住行防护措施在预防医护人员新型冠状病毒感染中的应用[J].全科护理,2020,18(5).

前便后必须洗手,不在工作区就餐,不穿工作服就餐,提倡单独就餐;⑧重视食品安全,避免生、冷食物,搁置食物进食前应重新加热;⑨保证充足睡眠,每天睡眠时间不少于7 h。增加营养、增强机体抵抗力对保护医护人员不受感染至关重要。

2.2 措施 医疗机构可以设置临时营养食堂为医护人员提供营养餐,增强医护人员的抵抗力,预防病毒感染。中医强调药食同源:①鸡肉和鸡汤富含人体必需的营养物质氨基酸<sup>[10]</sup>,可加强机体对病毒的抵抗力、抑制呼吸道炎症、治疗感冒和咳嗽。欧阳芬等<sup>[11]</sup>强调鸡汤中可加入白萝卜,白萝卜具有消食、消疾、润肺之功效。医院营养食堂可熬制鸡汤以供医护人员食用。②作为药食两用的中药鱼腥草,广泛应用于临床治疗与家庭食用<sup>[12-13]</sup>。鱼腥草具有抗病毒、抗感染、止喘等药理活性;鱼腥草还具有抗疲劳、抑制肺纤维化等药理作用<sup>[14]</sup>。医院营养食堂可将鱼腥草制作的酥饼作为点心提供给医护人员,或将其烹饪、凉拌作为菜品、营养餐。③金银花也是药食同源性中药,具有清热解毒的功效。现代研究表明,金银花还有解热、抗感染、抗病毒等作用<sup>[15]</sup>。医院营养食堂可将金银花泡水作为饮料提供在营养餐内。④医护人员在医院吃饭、喝水时需要摘掉口罩,从而导致被感染的危险性增加<sup>[16]</sup>。因新型冠状病毒可能经粪口途径传播。为此医院可调整各楼层病房医护人员就餐时间,分批次就餐,餐桌之间设置一定距离,就餐地点定时定点消毒;医护人员做到就餐前手卫生,就餐时不交谈,以切断传播途径,避免受到病毒感染。

### 3 工作环境(住)

王鸣等<sup>[17]</sup>对2003年SARS调查分析发现,病毒在医院内传播与病房环境通风不良、暴露时间、探访人员等因素密切相关。因此所采取的防控措施有:①增加病房通风换气次数,换气条件不良的病房建议使用机械性强制换气;②定点对空气、物体进行消毒;③病房使用过的一次性用具、废弃物实施终末消毒;④病房可使用消毒液浸泡过的脚垫。针对本次突发公共卫生事件,可以借鉴上述经验,预防医院内交叉感染。

### 4 出行方面(行)

医护人员在上下班过程中注意个人防护,戴好口罩。尽量减少乘坐公共汽车出行,有条件者可乘坐私家车出行,距离工作地点近者建议步行。医疗机构可以考虑为医护人员上下班专门调配车辆,医院可以根据实际情况为医护人员提供住宿。在国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒防控指南(第一版)》中,特定场所防控指南之五提出,疾病流行地区,公众应尽量

减少前往公共场所,尤其避免前往人流密集和空气流通较差的地方。根据此建议医护人员除上下班之外,避免外出,减少病毒感染的可能性。良好的身体状态是应对医院高负荷工作的基础,医护人员可在家时做一些简单运动,例如瑜伽、跳绳等,增强机体抵抗力<sup>[18]</sup>。

### 5 小结

目前新型冠状病毒肺炎的防控工作进入关键期,医护人员与新型冠状病毒肺炎病人的接触,使医护人员成为病毒感染的高危人群<sup>[19]</sup>,所以做好相关预防必不可少。医务工作者前往一线抗击疫情是其工作职责所在,也是其心中精神所往。在抗疫的艰辛时刻,医护人员不辞辛苦、无畏病毒的同时也应该保护好自己。保障医护人员的身心健康,对抗击新型冠状病毒肺炎疫情至关重要,因此需要从衣食住行方面加强对医护人员的防护。

#### 参考文献:

- [1] CHAN J F, YUAN S, KOK K H, *et al.* A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission; a study of a family cluster[J]. *Lancet*, 2020, doi:10.1016/S0140-6736(20)30154-9.
- [2] HUI D, ZUMLA A. Severe acute respiratory syndrome: historical, epidemiologic, and clinical features[J]. *Infect Dis Clin North Am*, 2019, 33(4):869-889.
- [3] ZHAO Z, ZHANG F, XU M, *et al.* Description and clinical treatment of an early outbreak of severe acute respiratory syndrome (SARS) in Guangzhou, PR China[J]. *J Med Microbiol*, 2003, 52(Pt 8):715-720.
- [4] GARNER J S. Guideline for isolation precautions in hospitals. The hospital infection control practices advisory committee[J]. *Infect Control Hosp Epidemiol*, 1996, 17(1):53-80.
- [5] 李六亿. 标准预防——防控多重耐药菌感染的基本策略[J]. *中国护理管理*, 2019, 19(8):1121-1125.
- [6] WENG M H. The effect of protective treatment in reducing pressure ulcers for non-invasive ventilation patients[J]. *Intensive Crit Care Nurs*, 2008, 24(5):295-299.
- [7] 冯尘尘, 马圆圆, 卢亚运, 等. 医疗器械相关性压疮的护理研究进展[J]. *中国护理管理*, 2016, 16(5):581-584.
- [8] 吉琳. SARS病人的管理与医护人员的防护[J]. *中华医院管理杂志*, 2003, 19(6):340-342.
- [9] 陈永强. 香港重症监护病房预防 SARS 感染控制措施[J]. *中华护理杂志*, 2003, 38(12):69-71.
- [10] 周玮婧, 孙智达. 鸡汤的营养成分及食疗功能研究进展[J]. *食品科技*, 2008(9):261-264.
- [11] 欧阳芬, 吴荷玉, 杨英, 等. 新型冠状病毒肺炎快速传播的应对措施[J/OL]. *全科护理*, 2020; 1-2 [2020-02-09]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/14.1349.R.20200131.1319.002.html>.
- [12] 高秀, 谷秋荣, 李亚丽, 等. 鱼腥草酥饼的研制[J]. *安徽农业科学*, 2019, 47(16):196-199.

- [13] 苏杰,李娜,惠伯棣,等. 鱼腥草作为保健食品原料潜力的概述[J]. 食品工业科技,2017,38(6):391-396.
- [14] 蔡红蝶,刘佳楠,陈少军,等. 鱼腥草化学成分、生物活性及临床应用研究进展[J]. 中成药,2019,41(11):2719-2728.
- [15] 夏伟,余永亮,杨红旗,等. 金银花化学成分及药理作用研究进展[J]. 安徽农业科学,2017,45(33):126-127;165.
- [16] 高立冬,殷文武,林伟生,等. 医护人员 SARS 医院内感染因素配对病例对照研究[J]. 中华流行病学杂志,2004,25(4):91-92.
- [17] 王鸣,杜琳,周端华,等. 广州市传染性非典型肺炎流行病学及预防控制效果的初步研究[J]. 中华流行病学杂志,2003,24(5):353-357.
- [18] 靳英辉,蔡林,程真顺,等. 新型冠状病毒(2019-nCoV)感染的肺炎诊疗快速建议指南(标准版)[J/OL]. 解放军医学杂志,2020:1-20[2020-02-09]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.1056.r.20200201.1338.003.html>.
- [19] 陈秋香,杨海红,戴莉. 基层医院应对 2019 新型冠状病毒感染的护理人力资源管理[J/OL]. 护理研究,2020:1-2[2020-02-09]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/14.1272.R.20200201.1949.002.html>.

(收稿日期:2020-02-10;修回日期:2020-02-14)

(本文编辑 卫竹翠)