

# 山东公路学会 通讯

2020年第 1 期

山东公路学会秘书处编

2020年2月4日

疫情专刊

## 山东公路学会关于抗击新型冠状病毒肺炎疫情倡议书

各会员单位、专业委员会和全省交通科技工作者：

当前新型冠状病毒感染肺炎疫情防控处于关键时期，党中央、国务院对做好疫情防控工作、打赢疫情防控阻击战提出了明确要求。省委、省政府启动了重大突发公共卫生事件 I 级响应。为贯彻落实党中央、国务院和省委、省政府防控工作部署和省科协倡议，坚决遏制疫情蔓延势头，维护人民群众生命安全和身体健康。为此，山东公路学会发出倡议：

一、认真学习贯彻习近平总书记重要指示精神，打赢新型冠状病毒疫情防控阻击战。要增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，深刻认识做好疫情防控工作的重要性和紧迫性，用实际行动弘扬抗击疫情正能量，依靠科技的力量，坚决打赢这场没有硝烟的疫情防控战。

二、大力普及科学防控疫情知识。密切关注疫情动态，统筹利用好网站及 QQ、微信群，广泛深入开展新型冠状病毒感染肺炎健康的科普工作，加强健康教育宣传普及和舆论引导，让广大职工掌握科学的防护知识，提高广大职工自我保护意识和技能。

三、发挥疫情防控表率作用，带头遵守疫情防控各项制度规定。以科学的态度认识疫情、应对疫情，自觉按照科学指引做好个人防护，减少人员聚集，减少不必要的出行，阻断疫情传播。要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，发现疫情要主动报告、主动隔离、主动就诊。要主动向身边亲友科普疫情防治知识和防控要求，督促身边亲友提高防范意识、做好防控工作。做到不信谣、不造谣、不传谣，传播正能量、汇聚精气神，自觉维护社会大局稳定。

四、做好个人防护工作。预防新型冠状病毒感染，要做好自我防护。勤洗手、戴口罩、保持个人和环境卫生、远离可能的传染源、保持良好的饮食卫生习惯、保持良好的生活习惯等；提倡居家和网络办公，近期到学会办理业务可优先通过电子邮件、微信、QQ 和快递等方式解决。

五、鼓励通过正规渠道进行物资捐赠。守望相助、同舟共济。鼓励有能力的会员单位通过正规渠道为疫区进行物资捐赠，表达爱心。

我们坚信，有以习近平同志为核心的党中央的坚强领导，有全国人民的团结一心、众志成城，我们一定能排除万难，赢得疫情防控阻击战的最终胜利！

2020年1月29日

## 山东每12小时发布一次疫情信息 透明是最好的强心剂

鲁网2月3日讯 在疫情突如其来的非常时期，公众难免产生恐惧的心理，如何引导公众理性对待、科学应对疫情，最首要的就是要把地方疫情信息公开透明。山东打响疫情防控战后，通过发布通报、召开发布会、发送公益短信等形式，让公众多渠道了解疫情信息。

### 迅速启动应对机制

### 每12小时通报一次

自武汉发现新型冠状病毒感染的肺炎病例后，各地陆续发现有患者感染。自己所在地市有没有发现相关疫情，疫情情况严重不严重，如何应对疫情等等是市民最为关心的话题，这个时候也最容易出现谣言，及时公布当地疫情情况，加大信息披露的力度，是做好防控病毒的基础。

山东疫情信息发布工作做得如何？据了解，为有效做好疫情防控工作，1月19日成立了全省新型冠状病毒感染的肺炎疫情处置工作领导小组，统筹负责全省疫情防控工作。

山东首例新型冠状病毒感染的肺炎病例出现在青岛。据山东省卫生健康委员会官网1月21日凌晨消息，1月20日，山东省青岛市发现1名来自武汉的疑似新型冠状病毒感染的肺炎病例。该患者病情稳定，正在定点医院隔离治疗，密切接触人员已实行医学观察。按照国家规定程序一旦确诊，将及时向社会公布。

1月21日，山东省卫生健康委员会和青岛市卫生健康委员会发

布公告称，青岛市疑似新型冠状病毒感染的肺炎病例被国家卫生健康委确认为确诊病例。公告内容还包括还病患的就诊经历。

从1月21日发现首例病患起，山东开始对新型冠状病毒感染的肺炎疫情情况进行及时通报，每12小时通报一次，一天通报两次。除了山东省卫健委通报全省情况外，山东各地市还对当地疫情情况进行详细通报，包括新病例流动、诊断等信息。

也就是说，在过去的12小时，我省及各市区新增了多少确诊和疑似病例，累计有多少病例，这些病例有什么特点，如何患病的，去过哪些地方，哪些人是密切接触者可能有感染的风险等等，这些信息都能被市民及时获知。

此外，如果出现疑似症状，该到哪里就医诊断，不少市民较为关心山东对新型冠状病毒感染的肺炎患者救治医院情况，1月22日，山东公布了新型冠状病毒感染的肺炎医疗救治首批定点医院名单，及时回应了民众关切。

就普通市民如何防范新型冠状病毒，山东省新型冠状病毒感染的肺炎疫情处置工作领导小组针对湖北来鲁、返鲁人员发布提示，希望这些人员主动居家隔离14天，不走亲访友、不与外人接触。出现发热、咳嗽等症状时，请第一时间戴好口罩到山东省卫生健康委指定的定点医疗机构规范就诊；而对省内居民来说，则提示减少流动，佩戴口罩，保持卫生，加强锻炼等等。

两天连开两场发布会

回忆关切提振信心

在及时公布新型冠状病毒感染的肺炎疫情情况及防范措施的同时，山东也及时发布了新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控动态。病毒扩散传染期是战“役”的关键时期，一方面，每天的确诊人数仍在增加，大众对病毒感到害怕；另一方面，在各个岗位上，无数人正舍生忘死在与病毒抗争，每个人都在为抗击病毒而努力，病毒来了，他们并未退缩，这些人的付出也给大众打了一针强心剂。

在疫情传入山东但尚未大面积扩散前，1月24日晚，山东省启动重大突发公共卫生事件Ⅰ级响应，第一时间摸排、发现、严控传染源，阻断潜在的传播途径，坚决遏制疫情传播扩散蔓延势头，全力保障人民群众生命安全和身体健康。

1月26日，山东发布防疫新举措，全面暂停省际班车客运、省际包车客运，市际班车实施严格的检疫、消毒、通风措施。1月27日起，全面启动环鲁防控圈，对所有来自湖北的车辆一律进行劝返，不听劝返的采取硬性隔离留观措施；省内市际客运班车全部停运；11处环京公安检查站全部启动查控勤务。

1月27日、28日，山东省连续两天召开新闻发布会，通报全省新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作有关情况，回应社会关切，提振社会信心。发布会对我省疫情发展态势有何特点，做了哪些防控工作，疫情形势走向如何，下一步疫情防控着力点在哪等市民关切的问题做了具体的说明。

发布会上，省委常委、常务副省长、省新型冠状病毒感染肺炎疫情处置工作领导小组副组长王书坚提到，山东对1月6日以来经武汉

进入山东的人员，在 21 日排查梳理出 44327 人基础上，通过进一步比对摸排，全省截至目前共排查出 69180 人，逐一落实了隔离留观措施。这组数据也被不少外地人在微信朋友圈转发，点赞山东防控疫情很扎实，让老百姓心里更踏实了。

各个地市根据当地的实际情况，也相应召开了新闻发布会，通报当地新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作有关情况。

此外，经过医护人员的努力，一些病患逐渐康复，一些地市也陆续通报了病人康复的好消息，这无疑也增强了民众战“役”的信心。

## 新型冠状病毒防控与各类化学消毒剂的安全使用

新型冠状病毒来势汹汹，但是它依然可防可控。采取有效的措施预防，戴口罩、勤洗手，给自己居住、生活的环境消消毒，都是非常行之有效的方法。

冠状病毒是一类具有包膜的 RNA 病毒，当包膜被消毒剂破坏后，RNA 也非常容易被降解，从而使病毒失活。由于有这个包膜，冠状病毒对化学消毒剂敏感，75%酒精、乙醚、氯仿、甲醛、含氯消毒剂、过氧乙酸和紫外线均可灭活病毒。

针对近期公众对消毒剂使用需求的急剧上升，今天，我们将为大家介绍各类化学消毒剂的使用方法及注意事项。

### 关于化学消毒剂

化学消毒剂是指用于杀灭传播媒介上病原微生物，使其达到无害化要求的制剂，它不同于抗生素，它在防病中的主要作用是将病原微生物消灭于人体之外，切断传染病的传播途径，达到控制传染病的目

的。常用的消毒剂产品按照成分可分为 9 种：含氯消毒剂、过氧化物类消毒剂、醛类消毒剂、醇类消毒剂、含碘消毒剂、酚类消毒剂、环氧乙烷、双胍类消毒剂和季铵盐类消毒剂。

消毒剂本身是具有一定危险性的化学品，必须严格按照说明选用。消毒剂不是浓度越高越好，过度使用会带来其他风险。如过氧乙酸是一种强氧化剂，可以轻易地将微生物杀灭，常用于衣物、地面、墙壁、房屋空间等的消毒，但使用浓度过高时可刺激、损害皮肤黏膜，腐蚀物品。同时，长期大量使用同一种消毒剂、灭菌剂，会使微生物产生抗药性，灭菌效果大大降低。为避免致病菌产生耐药性，可以轮换使用不同消毒剂。部分消毒剂一定程度可以在功能上相互替代，但各类消毒剂消毒原理不同，使用和禁忌事项也各不相同，必须慎重选用，才能做到安全消毒、有效消毒、绿色消毒。

## 常见化学消毒剂

### 及其安全使用注意事项

#### 1 醇类消毒剂

常见的醇类消毒剂是乙醇和异丙醇。95%的酒精能将细菌表面包膜的蛋白质迅速凝固，并形成一层保护膜，阻止酒精进入细菌体内，因而不能将细菌彻底杀死。如果酒精浓度低于 70%，虽可进入细菌体内，但不能将其体内的蛋白质凝固，同样也不能将细菌彻底杀死。只有 70%-75%的酒精即能顺利地进入到细菌体内，又能有效地将细菌体内的蛋白质凝固，因而可彻底杀死细菌。因此，WHO 推荐含量 70%-75%的乙醇作为手消毒剂。酒精不适宜用于大面积消毒。

## 安全使用注意事项

酒精是易燃易挥发的液体，当空气中的酒精含量达到 19%，温度等于或大于 13℃ 以上时，遇到火星就会闪燃，使用时切记远离火种。使用前彻底清除周围易燃及可燃物，使用时不得接触明火或靠近明火。

使用后必须将容器上盖封闭，严禁敞开放置。使用过的毛巾等布料清洁工具，在使用完后应用大量清水清洗后密闭存放，或放通风处晾干。

家中需要酒精消毒时，可购买小瓶装酒精（≤500 毫升）使用。家中不要囤积酒精。酒精容器必须有可靠的密封，严禁使用无盖的容器。存放时远离火种、热源，温度不宜超过 30℃，防止阳光直射。

酒精着火灭火简易方法。湿布盖火，断氧是最靠谱扑灭酒精起火方法。在实际操作中，有条件时，最好事先将覆盖物浸湿。最好使用覆盖面较大的湿布，灭火时不能有快速拍打动作。一旦被烧伤，第一要紧的事情，当然是灭火。伤者正确的应对措施应当包括以下几点：第一，立即脱去衣物。衣物沾上酒精，已经成为燃烧物，以最快速度去除衣物，脱离热源，可以最大限度的减轻损伤和后果。第二，避免高声喊叫。在头面部已经被火焰包围的情况下，喊叫会引起严重呼吸道烧伤。而呼吸道烧伤，是烧伤患者三大死亡原因之一。第三，设法灭火。应当就地打滚压灭火焰或至少压制火势，减轻损伤。

## 2 84 消毒液



84 消毒液属于含氯消毒剂，是以次氯酸钠（NaClO）为主要有效成分的消毒液，适用于一般物体表面、白色衣物、医院污染物品的消毒。NaClO 具有强氧化性，可作漂白剂，能够将具有还原性的物质氧化，使其变性，因而能够起到消毒的作用。84 消毒剂有致敏作用，具有腐蚀性，可致人体灼伤，该品放出的游离氯有可能引起中毒。该物品不燃。

#### 安全使用注意事项

84 消毒液有一定的刺激性与腐蚀性，必须稀释以后才能使用（按照说明书），使用时应戴手套，避免接触皮肤。

84 消毒液的漂白作用与腐蚀性较强，可腐蚀金属，对织物有漂白作用。必须用于衣物的消毒时浓度要低，浸泡的时间不要太长。

84 消毒液是一种含氯消毒剂，而氯是一种挥发性的气体，因此盛消毒液的容器必须加盖盖好，否则会很快失效，达不到消毒的效果，宜现用现配，一次性使用，勿用 50℃ 以上热水稀释。

不要把 84 消毒液与其他洗涤剂或消毒液混合使用，因为这样会加大空气中氯气的浓度而引起氯气中毒。尤其是洁厕灵（一般都含有盐酸）与 84 消毒液千万不能一起使用，否则会引起化学反应，产生有毒气体（氯气），轻者可能引起咳嗽、胸闷等，重者可能出现呼吸困难，甚至死亡。因此，清洁马桶时，应将这两种物品分开使用。可以先用洁厕灵刷一遍，用水冲干净后，再用稀释后的 84 消毒液冲一遍。

### 3 过氧乙酸

过氧乙酸属高效过氧化物类消毒剂，过氧乙酸的气体和溶液都具有很强的杀菌能力，能杀灭细菌繁殖体、分枝杆菌、细菌芽胞、真菌、藻类及病毒，也可以破坏细菌毒素，其杀菌作用比过氧化氢强，杀芽胞作用迅速。过氧乙酸又名过醋酸，无色透明液体，易挥发，有刺激性气味，为强氧化剂，具有强腐蚀性，有漂白作用，性质不稳定，易分解。过氧乙酸水解产物为醋酸和过氧化氢。因此，过氧乙酸为混合水溶液，除含主要成分过氧乙酸，另含过氧化氢、醋酸、硫酸等。

过氧乙酸可通过浸泡、喷洒、喷雾、擦拭的方式对物品进行消毒。市售过氧乙酸为加有稳定剂的过氧乙酸水溶液，浓度一般为 20%，消毒前稀释至使用浓度。另一种剂型为二元包装型：将加有催化剂硫酸的冰醋酸装于一瓶，将过氧化氢装于另一瓶，两瓶配套出售。临用前，将两瓶液体混匀，静置 2h 以上，即可产生预定浓度的过氧乙酸。

#### 安全使用注意事项

确保使用浓度。因过氧乙酸溶液不稳定，应贮存于通风阴凉处，或随时使用随时配制，用前先测定有效含量；用蒸馏水或去离子水配制稀释液，稀释常温下保存不宜超过两天。

不可用于地面消毒。过氧乙酸对大理石和水磨石等材料地面有明显损坏作用，切忌用其水溶液擦拭地面。

过氧乙酸对金属有腐蚀性，配制消毒液的容器最好用塑料制品，配制过氧乙酸时忌与碱或有机物混合，以免产生剧烈分解，甚至发生爆炸。金属器材与天然纺织品经浸泡消毒后，应尽快用清水将药物冲

洗干净。

高浓度药液具有强腐蚀性、刺激性，使用时谨防溅到眼内，皮肤上。如不慎溅到应立即用水冲洗。

在这里需要提到的是，空气消毒在呼吸道传染病控制中效果有限，在确诊病例或疑似病例转走后的终末消毒时有意义，建议由专业的卫生人员在无人状态下使用过氧乙酸或者过氧化氢处置或移动式紫外线消毒处理。空气消毒不能阻挡病人随时排出的病毒飞沫传给近距离接触的易感人群，所以个人防护也很重要。

#### 4 双胍类和季铵盐类消毒剂

双胍类和季铵盐类消毒剂都属于阳离子表面活性剂，这类化合物可以改变细菌细胞膜的通透性，使菌体胞浆物质外渗，阻碍其代谢而起到杀灭作用。双胍类是一类低效消毒药物，对细菌的繁殖体杀菌作用强大，但不能杀灭细菌的芽孢、分枝杆菌和病毒。用于皮肤和黏膜消毒，也可用于物体表面消毒。常用的有氯己定（洗必泰）、皮可洗定。

双胍类和季铵盐类消毒剂常与其他消毒剂复配以提高其杀菌效果和杀菌速度，将其溶于乙醇中增强杀菌效果，用于医院里非关键物品与手部皮肤的消毒。如氯己定-醇消毒药物是一种常用的皮肤、黏膜消毒药物，因具有杀菌范围广、合成简单、毒性小、成本低、性能稳定、加热不易分解、使用方便等特点，现得到广泛的应用。

#### 5 含碘消毒剂

含碘消毒剂包括碘酊和聚伏酮碘等。碘酊工艺简单，易于制作，

是早期主要的消毒剂,但由于其刺激性与腐蚀性,已逐渐被稳定性好、刺激性小的碘伏替代。碘伏是碘与表面活性剂的不稳定络合物,当其与细胞、细菌接触时可以释放游离的碘元素,游离的碘能迅速穿透细胞壁,依靠元素碘的沉淀作用和卤化作用,与蛋白质氨基酸上的羟基、氨基、烃基结合导致蛋白质变性沉淀,发生卤化,从而失去生物活性。

碘酊的常用浓度为 2%,聚伏酮碘的使用浓度为 0.3%~0.5%,它们可卤化病原体蛋白并导致其死亡。含碘消毒剂可杀灭细菌的繁殖体、真菌和部分病毒,多用于皮肤与黏膜的消毒,医院常用于手部皮肤的消毒,但是与含醇的消毒剂一样,它无法杀死病菌或者细菌芽孢。

## 6 醛类消毒剂

醛类消毒剂主要包括甲醛和戊二醛等。此类消毒剂为一种活泼的烷化剂,可作用于病原体蛋白质中的氨基、羧基、羟基和巯基,从而破坏蛋白质分子并导致其死亡。

甲醛和戊二醛可杀灭各种病原体,由于它们对人体皮肤与黏膜有刺激、固化作用并可使人致敏,所以不可用于空气、食具的消毒。制药企业常采用甲醛熏蒸法来进行洁净区的环境消毒。因其对人体有致癌作用,易造成皮肤上皮细胞死亡而导致麻痹死亡,近年来,有些企业已采用过氧化氢蒸汽(VHP)消毒法来代替甲醛熏蒸法。

## 7 酚类消毒剂

酚类消毒剂已有 100 年的历史,曾经是医院主要消毒剂之一,为预防和控制疾病的传播起过重要作用。酚类化合物是芳烃的含羟基衍生物,在高浓度下,酚类可裂解并穿透细胞壁,使菌体蛋白凝集沉淀,

快速杀灭细胞；在低浓度下，可使细菌的酶系统失去活性，导致细胞死亡。

酚类消毒剂是酸类化合物，呈弱酸性，一般都具有特殊的芳香气味，在环境中易被氧化，因此在使用过程中应注意避免与碱性物质接触。其代表产品有苯酚、煤酚皂溶液、六氯酚、对氯间二甲苯酚等。常用的煤酚皂又名来苏尔，其主要成分为甲基苯酚。卤化苯酚可增强苯酚的杀菌作用，例如三氯羟基二苯醚作为防腐剂已广泛用于临床消毒、防腐。

### 8 环氧乙烷

环氧乙烷又名氧化乙烯，属于高效消毒剂，对金属不腐蚀，无残留气味，可杀灭细菌（及其内孢子）、霉菌及真菌。它的穿透力强，常将其用于皮革、塑料、医疗器械、医疗用品包装后进行消毒或灭菌，而且对大多数物品无损害。如用于精密仪器、贵重物品的消毒，尤其因为对纸张色彩无影响，常被用于书籍、文字档案材料的消毒。

环氧乙烷具有毒性、致癌性、刺激性和致敏性，属于易燃易爆化学品，因此并不常见于日常生活消毒。一旦意外与人体接触需立即处理。

**皮肤接触：**应立即脱去污染的衣着，用大量流动清水冲洗至少15min，就医。

**眼睛接触：**立即提起眼睑，用大量流动清水或生理盐水彻底冲洗至少15min，就医。

吸入：迅速脱离现场至空气新鲜处。保持呼吸道通畅。如呼吸困难，给输氧。如呼吸停止，立即进行人工呼吸。呼吸心跳停止时，立即进行人工呼吸和胸外心脏按压术。

## 做好情绪调节，科学抵抗疫情

当疫情来临时，个体处于应激状态，这将引起各种不同程度的情绪反应，如焦虑、愤怒、敌意和自怜等。产生这些负面情绪是正常的也是可以理解的，适度的负面情绪有助于我们提高对疫情的警惕，但是，大家也要保持自我觉察，负面情绪一旦过度甚至影响人的正常生活和生理心理健康，必须引起重视，这种情况下有必要对其进行调节。

### 1、对于负性信息，如何克服焦虑心理？

(1) 减少因讯息带来的心理负担：这很关键，建议尽量控制自己每天接收有关讯息的时间不超过一个小时。不盲目从众，不道听途说而使自己心乱。

(2) 自我对话，自我鼓励 面对挑战，我可以这么告诉自己：“大家都不怕它，那我也可以应对它”“这对我来说会是一段很重要的经历”“生气和焦虑也无济于事，我要好好生活！”

(3) 运动：选择可以在家完成的运动，如太极、舞蹈、瑜伽等。

(4) 正向思维

①觉得辛苦，觉得无奈的时候，不妨关注一下身边忙碌的人群，你会立刻感到许多人仍然是很正常地过着他们的生活，而且有一线的执勤人员及医护人员正在守护我们的健康，不必太担心。

②回忆过去的危机是如何成功应对的，重新肯定自己的能力。

③保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略我们身边的美好事物，如美好的居家环境及良好的亲朋关系。

## 2、面对疫情新闻，如何减少恐慌

(1) 觉察自己的情绪，试着理解并接纳这部分情绪。

(2) 减少信息输入，减少关注相关的新闻。

(3) 放下手机，正常规律地生活，给自己拟订一份每日作息时间表。

(4) 减少自责，适当娱乐可以缓解我们紧张、焦虑的情绪，如听听音乐、唱唱歌等。

(5) 鼓励多表达与支持，如给自己的家人或好友打打电话互相倾诉鼓励和支持。

## 3、隔离期间，如何稳定自己情绪？

物理隔离，心不隔离，我们可以——

(1) 通过电话、微信、qq等方式保持与外界的沟通，理性获取权威来源的内、外部资讯，避免不必要的恐慌。

(2) 充分理解暂时的隔离是为了未来更重要的健康，平和心态，不抱怨、不生气，如果要隔离，那就愉快地接受吧。

(3) 保持与家人和朋友的联络，获取鼓励和支持。

(4) 不轻信谣言，自我鼓励，坚定战胜疾病的信念。

(5) 规律作息，合理饮食，用居家隔离的时间稳定好自己的情绪以及给自己充分的时间休息和调整心身。

建议大家通过国家正规渠道来了解疫情的实时状况和相关的防控知识，不信谣、不传谣，以免引发不必要的恐慌，调节好自己的情绪，做情绪的主人，必要的时候可以寻求专业医师的帮助。相信我们会战胜疫情，冬天可逾越，春天会来临！



