

晨报记者 何雅君

1963年出生的翁卫民，是黄浦区科协的一名科技工作者。今年上半年，疫情封控期间，翁卫民在淮海中路街道做了61天社区防疫志愿者。但在严格防护下，他本人、家人和所在楼栋，61天里实现了“零感染”。

最近这段时间，面对疫情变化，翁卫民发现，身边不少熟人朋友都心存担忧。但他认为，面对病毒，除了做好日常防护，保证营养和休息，增强抵抗力，还要打消负面情绪，学会用平常心对待，减少心理压力。“我相信，疫情终有消解之日，信心就是最好的抵抗力。”翁卫民如是说。



六旬老人做了61天防疫志愿者，全栋楼实现“零感染” “信心是最好的抵抗力”

清洁防护要做到位

翁卫民在社区担任防疫志愿者和临时党支部书记那段时间，黄浦区面临着很大的防疫压力。他所在的淮海中路街道，老旧小区丰裕里是形势最严峻的片区之一。而丰裕里与翁卫民值守的重庆南路巴黎公寓同属于一个街坊，两个小区之间只隔了一道铁门，也给巴黎公寓带来了极大的防疫挑战。

这两个小区同属于复四居民区。封控的两个多月里，干到最后，10个居委干部里只有2个人没有感染，他们都是中青年男性。也正是那个艰难的时期，居民区书记找到翁卫民，请他担任临时党支部书记，组织党员们做好防疫志愿服务。

翁卫民分析，居委干部因为工作原因，接触的人非常多和杂。可见，接触的人越多，被感染的概率就会越高。

说到防疫，翁卫民的第一个建议就是：尽量减少在人群密集场所活动。眼下时值冬季，本身就是各种流行性疾病的高发期，尤其要注意这一点。遇上买菜这种不可避免的情况，可以把大米、易于储存的荤菜、干货、速冻食品多备一点，便于应急，也能减少逗留在市场的时间和频率。

在一线开展志愿者工作时，翁卫民自己不可避免地要与众多居民、居委干部、快递小哥打交道。而在志愿服务的初始阶段，防护物资的资源又极其有限。翁卫民有着自己独特的防护诀窍——晒太阳。“一开始，我们没有什么防护用品。我就有意识地晒太阳杀菌。当时也确有这个气候条件，气温节节升高。太阳晒的时候，有的志愿者会躲到阴凉处，但我就直接站在太阳底下。实践证明，晒太阳可能是个比较有效的措施。现在是冬天，但午后阳光不错，大家也要注意多晒太阳。”

在有条件进行日常防护时，翁卫民觉得，能做的事更多了。“后来我们有了防护用品，每天工作结束，我就把防护用品全部脱下来装在马夹袋里，按照规定的流程处理。”

有一个关键的防护方式，翁卫民认为

值得推广：每天回家进门前，他会先把外面穿的衣服全部换下来，把鞋子放在屋外过道上，不进门。

全部弄完之后，他回家清洗手、脸、鼻子和嘴。“这些都是暴露在外面的部分，要按规范逐个清洗一遍，不厌其烦，每天坚持。然后就是洗澡，从头到脚彻底洗一洗。”

换下来的衣服和留在户外的鞋子，都可能沾染病毒，如何清洗？翁卫民告诉记者，清洗之前，他把家里房间门先关好，防止病毒扩散，自己戴好口罩再洗。对于鞋底、鞋帮这些重点部位，要认真刷洗。“比较花时间，但坚持必有效果。总之，卫生清洁工作一定要做到位。”

情况总会好起来的

除了清洗和防护，增强自身抵抗力也是必不可少的。比如，饮食要注意营养全面均衡，荤素搭配。要注意休息，不能太劳累，避免身体疲劳。要保证充足的睡眠时间，提高自身免疫力，这样被感染的几率就小。

在一线担任志愿者期间，尽管十分辛苦，翁卫民还是想办法做到劳逸结合。他一般早上6点起床，夜里10点睡觉。每天中午午饭后，他会回来睡个短暂的午觉。

“我也是将近退休的年纪了，平时在居委搬物资，体能消耗很大，有些物资一份就是二三十斤，志愿者一共要搬1500份，才能把所有居民家庭的物资发完。越是这样，越是要注意调节和休息，否则没有体力打持久战。”他这样总结。

翁卫民住的地方是一栋两层楼的老洋房。整栋房子一共住了十户人家，其中还包括外国租户。但无论是他做志愿者的两个月，还是后来，全楼没有人感染。

“我做志愿者那段时间，大家都是各自在家不串门的。但我们有个微信群，经常在群里沟通防疫形势、注意事项。”翁卫民建议大家注意观察疫情发展大趋势，每天

看新闻，心里有个底，再决定行动方向。

疫情防范是一场持久战，身处一线的工作人员风险更大。为了稳住心态，翁卫民早早告诉自己，疫情一时半会儿不会结束，要有这个准备。同时也要相信，无论这场“战疫”持续多久，它都是一个非常态的现象，情况总有一天会好起来的。

重塑信心，共同努力

疫情之下，有人会因为担心感染而避免去医院。翁卫民介绍了自己最近“不得不去医院”的一段经历以及防护心得。“上周，我家九旬老人去三甲医院动手术，我和太太作为家属前往。这种时候，必须要戴好口罩，比如我们去医院都是戴的N95口罩。”

翁卫民先陪老人去急诊，之后，他太太陪老人住院，负责术后照料。按照医院规定，陪护家属中途不能离院，要等老人出院的时候一起出来。他的太太在医院里一直坚持佩戴N95口罩，除了与医护人员必要的沟通外，会有意识地减少与其他人的接触。

面对当前这波疫情，夫妻俩都没有特地进行药物储备。常规的感冒药、咳嗽药、消炎药，家里平时都有。翁卫民觉得，如果一家人都能做好防护，问题不大。万一发生感染，那么注意营养、休息，接受必要的治疗，就可以了。

现在社会上多少有些恐慌情绪，但他认为，不应该自己给自己制造心理危机。负面的心理暗示，对人的健康、免疫力都有无形的伤害。一旦精神上垮了，病来的时候更加扛不住。

他说，信心就是最好的抵抗力。1988年，上海爆发了甲肝。当时翁卫民还是一个25岁的小伙子，住在南昌路一幢老房子里。他记得很清楚，全楼唯一得了甲肝的那个邻居，是平时公认最讲卫生的人。那个居民因为紧张，进门出门都要洗手消毒，平时也很注意，更不会吃毛蚶，邻居们忍不住给他起了个绰号，叫“大卫生”。

“但是有可能，越紧张越容易感染。那幢楼最终中招的，就只有这位‘大卫生’。”翁卫民说，面对疫情，与其惶惶不可终日，不如大家一起重塑信心，共同努力，渐渐地让我们的城市、生活走向正常，重新恢复活力。

受访者供图 制图/张继



居家消毒这样做

晨报记者陈里予报道 随着疫情防控措施进一步优化，具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例都可采取居家隔离治疗。消毒是阻断新冠病毒传播的有效措施，如果家庭中出现感染者，我们该如何做才对呢？上海市环境整治消杀工作专班、上海市健康促进中心温馨准备10个问答。

■居家隔离消毒有哪些关键点？

居家隔离期间，加强室内通风，做好重点区域（共用卫生间等）和物品（餐具等）的消毒。

隔离人员单独房间居住且具有完全自理能力的，可对单独房间自行消毒，其他房间由同住人员实施，消毒可分房间进行，尽量避免人员在场。

家庭宜选用消毒湿巾，或低腐蚀、刺激性小的消毒剂，尽量采用擦拭（拖拭）消毒的方法。

隔离期结束后，应对居家环境进行一次全面消毒。

■空气消毒应该怎么做？

保持家居通风，开窗时应该注意关闭居室房门，独立开窗通风，每日开窗通风2-3次，每次至少30分钟。中央空调应关闭回风，按照全新风模式运行。不能自然通风，用排气扇等机械通风。卫生间内应加强开窗通风，或开启排气设备进行通风换气。

■餐具如何消毒？

居家隔离人员不要与同住人员共同用餐，餐具应当分开使用。隔离人员的餐具首选煮沸消毒15分钟或碗具消毒柜消毒，也可用250mg/L-500mg/L含氯消毒液溶液浸泡15分钟后再用清水洗净。

■日用家居如何消毒？

日常物品表面，如台面、门把手、电话机、开关、洗手盆、水龙头、坐便器等日常接触频次较多的物品表面，可用酒精含量75%湿巾、1%过氧化氢湿巾或季铵盐湿巾擦拭消毒，也可用含有效氯1000mg/L的含氯消毒液擦拭，一般30分钟后用清水毛巾擦拭去残留，每天至少1次。地面每天用1000mg/L的含氯消毒液进行湿式拖地，待30分钟后再用清水拖地1-2遍。

■衣物、毛巾、被褥等纺织品如何进行消毒？

煮沸消毒15分钟，也可用1000mg/L的季铵盐类消毒剂或其他衣物消毒液浸泡30分钟后，按常规清洗。

■卫生间应如何消毒？

有条件的隔离人员可单独使用一个卫生间，一日一消毒；如和家人共用卫生间，居家隔离人员每次用完厕所要及时消毒，便池及周边可用2000mg/L的含氯消毒液擦拭消毒，作用30分钟后用清水擦净。

■配置消毒液时应该注意什么？

消毒剂应按照使用说明书，根据不同消毒对象，配制合适浓度，以适当的消毒方法开展。消毒时做好个人防护，配制消毒液需佩戴口罩、手套，并在通风良好的环境下进行，配制好的消毒液尽快使用。家中老人和儿童尽可能避免待在正实施消毒的房间内，以免消毒剂对人体呼吸道和皮肤造成损害。

■家中可以采用喷洒酒精式消毒吗？

不可以。居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险，用于消毒的酒精浓度应为75%，切记避免采用大面积喷洒酒精式的消毒方式。电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行，否则可能引起爆燃。

■消毒剂可以随意放置吗？

不可以。化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品，存放和使用过程中应注意安全。应放置于避光、避热的阴凉处，确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品，在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。存放消毒剂的容器必须有盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。

■不同类型的消毒剂可以混合使用吗？

不可以。两种及以上消毒剂混合使用，易产生化学反应，可能造成伤害。如84消毒液与洁厕剂混合，会产生有毒气体，刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。