

# 预防新型冠状病毒感染 公众佩戴口罩指引

(2023年4月版)

科学佩戴口罩是预防新型冠状病毒感染的重要措施。根据《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》(《新型冠状病毒感染防控方案(第十版)》)要求,为指导公众科学佩戴口罩,有效保护公众健康,制定本指引。

## 一、应佩戴口罩的情形或场景

1. 新型冠状病毒抗原或核酸检测阴性期间。
2. 出现发热、咽痛、咳嗽、流涕、肌肉酸痛、乏力等疑似新型冠状病毒感染症状期间。
3. 生活、工作或学习的社区、学校发生聚集性疫情时。
4. 前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。
5. 外来人员进入养老机构、社会福利

机构等脆弱人群集中场所时。

6. 养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校、校外培训机构等重点机构医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。

## 二、建议佩戴口罩的情形或场景

1. 乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时。
2. 进入超市、影剧院、客运站等场所环境密闭、人员密集场所时。
3. 老年人、慢性基础疾病患者、孕妇等前往室内公共场所时。
4. 参加人员来源较广、流动性较强且没有核酸检测或抗原检测、健康监测等防控要求的大型会议或活动举办时。

## 三、可不佩戴口罩的常见情形或场景

1. 露天广场、公园等室外场所。
2. 人员相对固定的室内工作场所和会

议室等。

3. 参加人员来源较广、流动性较强但有明确核酸检测或抗原检测、健康监测等防控要求的大型会议或活动举办时。

4. 对于定期开展核酸检测或抗原检测、健康监测等的特定人员,如庆典活动演职人员、仪仗队队员等,在参加大型活动时。

5. 进行运动的人员,佩戴口罩可能导致呼吸困难时。

6. 3岁及以下婴幼儿。

7. 学校师生在校期间。

## 四、口罩选择

新型冠状病毒感染者和疑似感染者建议佩戴N95或KN95颗粒物防护口罩或以上级别的口罩(无呼吸阀),其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

## 五、其他注意事项

1. 除以上情形或场景外,个人可根据自身健康状况和需求自主选择是否佩戴口罩。

2. 心肺功能障碍人员应在医生指导下佩戴口罩。

3. 有关公共服务人员所在机构应当为其配备符合相关要求的口罩,并设立独立废弃口罩收纳装置。

本口罩指引将根据疫情防控需要动态优化调整。各地各部门可根据本地和行业实际,参照本口罩指引制定本地的本行业的口罩指引。

· 健康你我他 ·  
涇县疾控中心宣

# 酒量越练越大 喝酒养生 医学专家 这是真成瘾 + 真忽悠



“感情深呐,一口闷啊!”  
“喝点小酒,身体好呀!”  
“三分天生七分练,酒量越喝越好!”  
这些话你是不是很耳熟?

华西医生提醒:在酒桌上听到这些话一定要警惕,酒量越来越好,已经是酒精依赖的表现了。

如果每次都心存侥幸,觉得“少喝点没事”,那你很可能被酒精依赖盯上了!

## 啥子是酒精依赖?

千万不要觉得酒精依赖离我们很远,实际上很多人都有这个问题。那到底啥子是酒精依赖喃?

学霸版——  
酒精依赖(alcohol dependence,AD)是一种慢性易复发性脑病,主要特点是强迫性寻求酒精、强烈渴求酒精,对酒精的使用失去控制,并且在无法获得酒精时,出现负面情绪和躯体不适。

说人话就是——  
平时经常喝酒,时间长了后,一旦不喝酒,或者不喝够一定量的酒,身体就会不舒服,暴躁易怒,迫切希望通过酒精来产生愉悦感和满足感。

不是说适度饮酒有益健康吗?我每天喝一小口总可以吧?

我们这就来看看——  
每天喝点小酒,身体更健康?  
不是!

无论是少量多次地饮酒,还是长期大量饮酒,都会增加身体健康损害的风险。

因为酒精对人体的损伤是蓄积的,只要摄入酒精,人体器官就要承担分解酒精的压力,随着饮酒量的增加,时间长了,小损害就会积累成大损害,患上多种疾病的几率也会大大增加。

所以,最安全的饮酒量是0,也就是不喝!酒!

## 睡前喝点小酒有助于睡眠?

不是!  
睡前喝点小酒,确实更容易让人产生困意并快速入睡,但随着睡眠的加深,酒精会对深度稳定的睡眠产生干扰,打乱睡眠周期。

这也是睡前饮酒的人,第二天起来后会感到更加困倦、疲乏的原因。

酒量能越练越好吗?  
不能!

我们所说的酒量,就是身体代谢酒精的能力与酒精耐受能力。

身体代谢酒精的能力,主要取决于肝脏里两种酶的数量:乙醇脱氢酶、乙醛脱氢酶。而这两种酶的数量又主要取决于遗传,靠的是个人的“天赋”,并不能通过反复饮酒来改变。

因此,代谢能力是不能练出来的!  
喂,我有个朋友经常喝酒,酒量确实越来越好了,这是咋回事呢?

这就说到酒精耐受能力!  
虽然代谢酒精的能力不能改变,但对酒精的耐受能力却可以通过环境影响,定向练习、奖励作用来提高。

比如选择合适的饮酒场合,饮酒后做一些固定的事情,醉酒后设置奖励或回馈……都有助于让大脑逐步增加对酒精的耐受,降低对酒精的敏感程度。

需要注意的是,一旦养成不断醉酒以练习酒量的习惯,很快就会产生酒精依赖!

所以,千万不要逞能去锻炼酒量,如果发现自己酒量越来越好,说明你已经被酒精依赖盯上了,一定要引起重视。

## 酒精依赖是咋个形成的?

当我们进行正常的奖赏行为时,比如成功完成某些任务,或者进行有益的社会交往,我们的大脑里会释放出一种化学物质——多巴胺,它通过作用于中枢神经系统,使大脑产生愉悦感。

而我们大量饮酒时,由酒精引起的多巴胺释放较多,神经系统反应也更敏感,引起的愉悦感也就更强烈!

饮酒时间一旦变长,就会导致之前正常奖赏行为所产生的愉悦感地位降低,神经系统敏感度降低,不满足感出现,从而需要更多的酒来满足自己,形成酒精依赖。

## 小测试:判断自己有没有酒精依赖!

想晓得自己酒精依赖的风险高不高?

来做个简单小测试,这里为大家准备了WHO制定的《酒精使用障碍筛查问卷(AUDIT)》(根据近1年的情况填写),做完记得加一下得分:

	0分	1分	2分	3分	4分
1. 您多长时间喝一次酒?	从未喝过	每月1次或不到1次	每月2-4次	每周2-3次	每周4次或更多
2. 一般情况下您一天喝多少酒?	半瓶啤酒到1瓶啤酒; 38度白酒两两到1两; 56度白酒3两到6钱	1瓶啤酒到2瓶啤酒; 38度白酒两两到1两; 56度白酒3两到1两	2瓶啤酒到3瓶啤酒; 38度白酒1两到2两; 56度白酒2两到3两	3瓶啤酒到4瓶啤酒; 38度白酒半两到3两; 56度白酒1两到3两	5瓶啤酒或更多; 38度白酒半两或更多; 56度白酒3两或更多
3. 您一次喝酒达到或超过3瓶啤酒或2两56度白酒的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月不到1次	每月1次	每周1次	每天1次或几乎每天1次
4. 近一年来您发现自己一喝酒就停不下来的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月不到1次	每月1次	每周1次	每天1次或几乎每天1次
5. 您就因为喝酒而耽误工作的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月不到1次	每月1次	每周1次	每天1次或几乎每天1次
6. 近一年内您在大量饮酒后早晨第一件事是需要再喝酒才能提起精神来的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月不到1次	每月1次	每周1次	每天1次或几乎每天1次
7. 近一年来您酒后感到自责或后悔的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月不到1次	每月1次	每周1次	每天1次或几乎每天1次
8. 近一年来您由于饮酒以致于想不起前一天所经历的事情的情况多长时间出现一次?	从未有过	每月不到1次	每月1次	每周1次	每天1次或几乎每天1次
9. 您曾因喝酒伤害过自己或别人吗?	没有过	是,但近1年没有	是,但近1年没有	是,但近1年没有	是,但近1年没有
10. 您的亲朋好友、医生或别的保健人员曾经担心您的喝酒情况或者劝您至少喝一些吗?	没有过	是,但近1年没有	是,但近1年没有	是,但近1年没有	是,但近1年没有

AUDIT得分*	饮酒问诊判断	简短干预方案
0-7	低风险饮酒	饮酒健康教育
8-15	高风险饮酒	简单建议
16-19	有害饮酒	简单建议、简短咨询及持续监测
20-40	酒精依赖	转诊至专科医生进行诊断评估和治疗



当然,如果感觉自己有酒精依赖的症状,不管测试结果如何,建议前往正规医院的心理卫生中心或成瘾门诊就诊。

## 酒精依赖咋个治?

关于酒精依赖的治疗,现阶段主要采用药物治疗与心理治疗联合的方式。

常见的药物有:苯二氮类药物、抗抑郁药、抗癫痫药,以及针对酒精代谢的药物;

心理治疗包括:心理疏导机制,增强患者战胜酒精依赖的信心,克服其具有的各种不良情绪等。

## 如何预防酒精依赖?

这里有4个实用的小建议,可以帮助我们预防酒精依赖:

1. 严格控制社交性饭局、酒局的次数,他人劝酒时要保持理性,不逞一时之能。
2. 养成健康的生活习惯,不以喜欢饮酒为借口每餐都摄入大量酒精。
3. 日常生活中切忌以大量饮酒作为对工作、学业的奖励反馈,而是采用更有益的方式。
4. 生活中遇到压力时,采用理性健康的方式对待处理,切忌以酗酒来逃避现实、麻痹自我意识。



科普之窗  
主办:涇县科学技术协会