

世卫组织： 新冠肺炎与季节性流感有4大不同

世界卫生组织总干事谭德塞3日在例行记者会上说，世卫组织正在加深对新冠肺炎的认识，并发现它与季节性流感存在4个重要区别。

第一，现有数据显示新冠病毒的传播效率低于季节性流感。谭德塞指出，无症状感染者是流感病毒的主要传播者，而新冠病毒并非如此。“来自中国的证据显示只有约1%的确诊病例没有症状，且这些病例中的大多数会在两天内出现症状。”

第二，与季节性流感相比，新冠病毒引发的疾病更严重。谭德塞说，目前全球新冠肺炎导致的死亡率约为3.4%，而季节性流感的死亡率通常远低于1%。全球许多人已经具备对季节性流感病毒毒株的免疫力，而新冠病毒是一种新病毒。

这意味着新冠肺炎的易感人群更多，有些人会出现重症。

第三，目前尚无针对新冠病毒的疫苗和专门疗法。谭德塞说，目前有20多种针对新冠病毒的疫苗正在研发，一些疗法也在进行临床试验。

第四，流感不可控，但新冠肺炎疫情可以得到控制。谭德塞说：“我们不会针对季节性流感进行接触者追踪，但各国应追踪新冠肺炎患者的密切接触者，这样可以阻止传染并挽救生命。”

谭德塞强调，正因为新冠肺炎疫情可被控制，世卫组织呼吁各国采取全面的防控措施，特别是那些已建立流感检测和防控体系的国家可对现有体系进行相应调整，无需从零开始。 □据新华社

□ 医药安全

运动员、孕妇及哺乳期妇女 慎用复方甘草片

3月3日，国家药监局于官网发布《关于修订复方甘草片说明书的公告》(以下简称“公告”)称，为进一步保障公众用药安全，国家药品监督管理局决定对复方甘草片说明书【不良反应】【注意事项】等进行修订。修订要求显示，运动员、孕妇及哺乳期妇女和胃炎及胃溃疡患者慎用该药品，高血压患者服用本品期间应注意监测血压。

公告显示，所有复方甘草片生产企业均应依据《药品注册管理办法》等有关规定，按照复方甘草片说明书修订要求，提出修订说明书的补充申请，于2020年5月20日前报省级药品监管部门备案。修订内容涉及药品标签的，应当一并修订；说明书及标签其他内容应当与原批准内容一致。在补充申请备案后9个月内对所有已出厂的药品说明书及标签予以更换。

公告要求，复方甘草片生产企业应当对新增不良反应发生机制开展深入研究，采取有效措施做好使用和安全问题的宣传培训，涉及用药安全的内容变更要立即以适当方式通知药品经营和使用单位，指导医师、药师合理用药。

公告提醒，临床医师、药师应当仔细阅读复方甘草片说明书的修订内容，在选择用药时，应当根据新修订说明书进行充分的效益/风险分析。患者应严格遵医嘱用药，用药前应当仔细阅读说明书。 □据人民网

□ 健康心理 | 十大调适“药方”给心理“消毒”

中国心理学会心理危机干预工作委员会专家李慧杰表示，“随着疫情逐步被控制，一些心理应激反应会有好转。”建议大家可以尝试一些对自己有帮助的心理调节“药方”。

1. 你的健康你做主。一定要把自己当成自己身心健康的第一责任人。目前举国上下要求的不流动、戴口罩、勤洗手、多开窗等事项，都是需要认真去做的。

2. 积极主动地配合当地政府和社区的疫情防控工作。因为面对巨大灾难，个人的抵御能力是有限的。只有把自己放在整个社会组织框架下，才会有更好的保障。

3. 试着把你的情绪表达出来。用倾诉、绘画、唱歌、运动等方式都可以，感觉能够让自己好好表达感受就可以，这会让你感到好一些。

4. 多和别人交流沟通。不要因为不好意思或忌讳，而避开和别人谈论这次经历，他们可能也希望说一说，互相了解、治愈。

5. 不要勉强自己去忘掉。面对这样的非常事件，谁都不容易忘记，甚至会铭记一生，这是正常的，不影响正常工作生活就可以。

6. 和身边人聊一聊。你身边的人和你有一样的经历和类似的感受，试着和他们谈谈。

7. 按时作息。要花时间好好睡觉、休息，并且和你的家人在一起，回归规律生活。

8. 寻求家人或社区的帮助。如果你有任何需要，请向家人或社区说出你的需要，其他人也许能够帮助或者提供更多的方法缓解你的不适感。

9. 向心理热线求助。如果感觉面对心理困惑自己确实难以调适，要主动寻求心理热线专家和其他心理专业人员的帮助，目前每个城市都有官方的公益心理求助热线。

10. 试试一些身心平衡、简单易学的小方法。比如深呼吸，可以帮助缓解紧张、焦虑的情绪，放松身心，促进睡眠。

□综合《科技日报》《中国妇女报》

□ 健康提醒

商超消费者增多，疾控部门提醒： 做好防护，放心购物

星报讯(邱向峰 记者 马冰璐) 最近，去商场、超市购物的人明显增多了，昨日，合肥市疾控中心提醒市民，做好防护，放心购物。

在家就要列好购物清单，减少购买次数，不在商场、超市内闲逛、闲聊、长时间停留，缩短购物时间。出门要全程佩戴口罩。购物来回最好“独行”，尽量不乘坐公共交通工具。优先选择通风好、人流量比较少的商场超市。

进入商场、超市前，自觉接受体温检测。低楼层购物推荐走楼梯或安全通道。高楼层购物时优先乘坐自动扶梯，相互之间保持1米以上距离，避免与扶手直接接触。不乘坐厢式电梯。避开人多拥挤的地方，人与人之间至少保持1米以上的间距。自助购物、自助结算，尽量使用移动支付方式。减少排队付款时间。

回家后立即洗手。脱下外套，摘下口罩，将外套挂在通风的地方晾晒。带有外包装的物品可以直接去掉包装袋，或用消毒剂喷洒表面进行消毒后再取出，购买的食物彻底做熟方可食用，水果、蔬菜要清洗干净，必要时可用专用清洗剂清洗。

□ 防疫课堂

带孩子外出回来后，需要做什么？

应减少外出，尤其是不要去密闭空间和人流较密集的地方。如必须外出，必要时给孩子戴好口罩，注意与其他人保持1米以上的距离；养成良好的卫生习惯，不要到处摸，不要用不洁净的手触摸或揉搓口、眼、鼻等部位。外出回家脱去外衣并换鞋后，第一件事就是认真洗手。在家中，普通肥皂或洗手液都可以，一定要用流动的水冲洗，并且按照规范步骤洗手，仔细揉搓手上的每个部位。洗手完成后可以清洗面部，如果孩子配合，可以清洗鼻腔和漱口。

儿童外出必须戴口罩吗？

新型冠状病毒流行期间，儿童到医院、密闭空间、人流密集的场所等，以及儿童自身出现发热、流涕、咳嗽、打喷嚏等症状时，都应佩戴口罩。在通风良好、人员密度低的户外场所/场地，可不佩戴口罩。 □据人民网健康

□ 消费警示 | 省消保委：理性购口罩，遇违法行为请举报

星报讯(记者 王玮伟) 口罩是面对疫情个人防护的“第一道防线”，近期因为疫情防控的原因，口罩消费成了新的消费热点，同时相关消费纠纷也集中产生。

据统计，1月24日至2月26日，全省各级12315工作机构共接医疗器械类投诉、举报、咨询共计24849件，其中97.84%是关于口罩方面，口罩的投诉举报占同期投诉举报总量的47.75%。主要反应问题有：销售假冒、三无产品、高价销售、捆绑搭售、强制下载APP、无证生产销售、超范围销售、网购口罩不发货等。

近日，随着各地企业的复工复产，出行人流增加，口罩销售又出现了一个新的高潮。安徽省消保委依据前期投诉情况提醒广大消费者在购买口罩时注意以下几点：

科学防控理性购买。消费者在购买口罩时，要有正确的认知，不要盲目追求最高等级，应针对不同的场合及防护的需要做到按需使用、按功能使用，避免过度使用和不当使用，避免浪费。

正规渠道购买防上当。消费者购买口罩要到证照齐全的正规商家、药房、平台购买，要认准商家是否具有营业执照和医疗器械经营资质，依据相关规定，售用于防疫的医用口罩经营者必须要有“医疗器械经营许可”在网上销售的还需同时进行“网络交易备案”。千万不要在无证照企业、个人或微信群、朋友圈等不正规渠道购买。拒绝捆绑搭售、强制下载APP等不法行为。

学习商品知识，掌握“硬核”技能。消费者在购买时要认准执行标准，仔细查看包装上的

厂名、厂址、联系电话、生产日期、有效期限等。要注意查看产品包装是否完好、产品表面有无破损、变形等问题。消费者选择网上购物时，要仔细问清楚发货及到货时间等信息。相关企业生产信息、批准文号等信息，可以在国家药品监督管理局官网“医疗器械”栏目中查询(<http://www.nmpa.gov.cn>)。同时消费者还要关注相关政府部门和近期发布的一些打假、识假报道和知识宣传掌握第一手的资讯。

价格虚高可举报。日前，省政府对哄抬价格的标准进行首次认定，在疫情防控期间严格执行一次性使用医用口罩、消毒酒精产品终端价格管理，政府统一调配的普通口罩价格不得超过1元/只。经营者销售同品种商品，不得超过1月19日前最后一次实际交易价格或进销差价率不得超过30%。

证据留存好维权。消费者在购买时一定要做好相关证据留存。如索要发票、做好消费记录、聊天内容和截图等。

特别提醒：2月14日安徽省市场监管局、省委网信办、省公安厅、省生态环境厅、省商务厅、省卫生健康委、合肥海关、省药监局等八部门在全省范围内联合开展打击整治非法制售口罩等防护产品专项行动，严厉查处违法生产销售口罩等防护产品行为，切实维护人民群众生命健康安全。因此消费者发现经营者有趁机涨价、囤积居奇、哄抬价格、销售假冒伪劣口罩的行为，可及时拨打电话或者通过互联网、微信公众号、手机APP等渠道进行投诉、举报。