公园广场“封印”解除

出门锻炼戴口罩 运动强度应适宜

本报记者 梅 杰

2月18日，杭州市政府再次调整“防控疫情、人人有责”十项措施。根据调整通告，全市公园、广场、露天运动场等将全部开放。这也就意味着，只要是持绿码、身体健康的市民，都可以在做好安全措施的前提下外出锻炼了。

那么，在当前新冠肺炎疫情警报还未完全解除的情况下，在公园、广场等公共场所锻炼有何注意事项，哪些健身项目适合进行，哪些项目当前不适合进行？记者采访浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任、副研究员薛亮。他首先强调了一点：“出门必须佩戴口罩。在人多的场所锻炼必须全程戴口罩；如果该场所只有你一个人，原则上锻炼时可以不戴口罩。”

薛亮表示，我省目前正推进防疫复工“两手抓”，所以现在不建议到健身房等室内场所运动，但可以到人流量较少的室外场所锻炼，在当前出台的措施下还是推荐的。他解释说：“市民居家的时间较长，难免会产生不同程度的情绪低落等心理波动，身体机能也有不同程度的下滑。”

薛亮告诉记者，市民在户外健身场所、健身时段的选择上有讲究。“一定要谨记选择‘人流量较少’的地方，可以提前到心仪的场所踩个点观察一下，看人群是否密集；时间段上，由于现在已经开启复工阶段，傍晚阶段的锻炼人数会有所增长，所以要尽量避开这个高峰期，避免扎堆。”薛亮提醒，目前已进入春季，早晚温差逐渐变大，外出切记保暖，否则万一感冒得不偿失。

很多人都有这样的感觉：口罩在脸上戴久了，会喘不过气来，而当戴上口罩跑动时，这种感觉更加明显。薛亮解释，戴着口罩锻炼，人体的氧气消耗要比平时多得多。也就是说，当训练上了一定强度，如果没有较好的运动基础，会增加运动风险。因此，要尽可能选择一些轻松舒缓的运动项目。

薛亮推荐散步和健步走。“散步时可以随意些，走走停停、赏赏风景。健步走建议不要走太快，步频一般在100-120步/分钟。”他还推荐健身气功、太极拳、八段锦等中国传统健身功法，“春节假期期间，有很多人在网上学会了这些动作，现在可以到公园里练习，还可以慢骑自行车、利用弹力带锻炼。”

需要注意的是，戴口罩锻炼期间，要仔细观察自己的身体反应。锻炼时可利用手机app、运动手环等实时监控心率，如果心率超过平时锻炼时的水平，则要降低运动强度。此外，如果次日晨起能明显感觉到经过前一天锻炼带来的乏力感、疲劳感，也说明运动强度过大。

关于运动频率，薛亮建议经常锻炼人群每周3-5次，每次30-60分钟。不经常锻炼的人群可以采用如运动初期20分钟左右/次，至少进行半个月以上的锻炼；适应阶段逐步达到30 -45分钟左右/次，一般进行两个月左右的适应期；维持阶段在适应阶段的基础上逐步达到目标水平，并逐步养成运动习惯。中老年人可以分段进行锻炼，例如每天锻炼40分钟，分成两次或三次完成。

未来几天的杭州，阳光和煦、气温向暖。戴好口罩外出锻炼，也记得锻炼后勤洗手。

涨知识 防新冠

Q：粪便中分离出新冠病毒，那么家中的卫生间应该如何防护？

A：目前新冠病毒的主要传播途径还是以呼吸道飞沫传播和接触传播为主。对于普通公众来讲，便后要认真洗手。如果家中无确诊患者、无症状感染者或密切接触者，卫生间做一般卫生清洁就可以。

Q：新冠肺炎可以通过气溶胶传播。那么什么是气溶胶传播，传播有什么特定条件？

A：气溶胶相当于阳光照射下，房间里飘浮着的很小的尘埃。所以气溶胶传播在呼吸道传染病中，是很重要的一个传播方式。但是，气溶胶传播有特定条件，环境的大小很重要，并且在特定工作环境，空气不流通也会产生传播风险。

专家建议，身处不通风的小的区域里要戴口罩，这本身就是针对气溶胶传播的防护措施。目前，这个措施对气溶胶的防护是有效的。

开工了，请看“办公室防疫手册”

本报综合报道

近日，已有不少单位正式复工，但复杂的办公室环境、密切的接触、密闭空间，有的甚至还开了中央空调，这对疫情防控提出了更高的要求。那么，在单位又该如何防疫呢？

请务必带好口罩。进入办公室，做好防护是对同事最大的尊重和爱护，所以在正常交流时，除了保持1米以上的安全距离外，口罩不能摘除。但要记得，如果口罩外面有污渍、被打湿或者口罩内因为呼吸的关系湿掉了就应该更换，连续佩戴4小时左右口罩也应该更换。

此外，洗手要比在家更勤、更规范。除了饭前便后，在接触多人传递的文件、脱口罩后以及换新的口罩前，都要使用肥皂或洗手液，通过7步洗手法清洗。除此之外，办公场所的用品经多人反复使用，可能传播病毒，特别是高频高人次接触的订书机、文件夹、打印机等风险更高，所以必须经常对这些物品进行消毒。

第三点需要注意的是，面对面的开会最好用视频会议取代，如果必须要进行现场会议，所有人必须带好口罩、分散就坐，而且要打开窗户保证空气的流通。

在就餐时也要“吃出上考场时的感觉”。这次的新型冠状病毒感染期长、潜伏期长，感染后不易发现，坐在一起吃饭非常容易感染，尤其是不要相互分享食物，一不留神就变成了分享病毒，特殊时期最好单人单桌。

值得一提的是，有流行病学史的员工，即使没有发现症状，为了自己和家人同事的健康，建议第一时间向单位报告，主动居家隔离14天。事实上，从春节前开始算起，这个14天的隔离期早已过去，但目前发现可能存在少数无症状感染者。所以如果有明确的疫区接触史，还是建议上班前做一下肺部CT和血常规的筛查。