



# 吃大蒜可免受病毒侵袭？宠物也可以感染病毒？

## 世卫组织澄清新冠病毒13个不实之说



据英国《每日邮报》网站2月14日报道，世界卫生组织揭穿了新冠肺炎疫情13个最离谱荒诞的说法。尽管一些虚假的“治疗方法”并无害处，但其他一些疗法则具有潜在危险性。

### 1. 干手器不能杀死冠状病毒

单靠干手器无法杀死冠状病毒。最重要的是，人们应该重点保持手部清洁。

世卫组织说：“为保护你不受新冠病毒侵袭，应该经常用含酒精的洗手液清洁双手，或用肥皂和水洗手。应该在清洁双手后用纸巾或能吹出热风的干手器把手彻底吹干。”

### 2. 紫外线灯无法为皮肤消毒

紫外线灯无法为皮肤消毒。世卫组织警告说，它们反而可能刺激皮肤。

长期来看，紫外线辐射会破坏细胞中的DNA，进而可能引发癌症。正是出于这一原因，建议不要使用日晒床。

### 3. 吃大蒜没有保护作用

世卫组织说，大蒜是一种健康食品，可能具有某些抗菌性能。不过，从目前的疫情来看，

没有证据表明吃大蒜能保护人们免受新冠病毒侵袭。

网上一个帖子此前声称煮开的大蒜水可以治愈新冠肺炎，随后该帖被疯狂转发。

### 4. 芝麻油不能阻止新冠病毒进入人体

报道称，与流行的传言相反，往皮肤上抹芝麻油不会阻止新冠病毒进入人体。

世卫组织说：“不。芝麻油无法杀死新冠病毒。”这是因为，病毒传播被认为发生在感染者打喷嚏、飞沫微粒落到其他人口鼻中，或者其他从空气中吸入这些微粒时。

### 5. 在身上喷酒精或含氯消毒剂不会清除体内的新冠病毒

一旦新冠病毒进入人体内，在皮肤上喷洒酒精和含氯消毒剂等物质毫无用处。

目前尚不清楚，人们是否会因为触摸含有新冠病毒的表面或物体，随后再触摸自己的口鼻眼而感染该病毒。

但根据世卫组织的说法，通常情况下，一些强大的化学消毒剂可以杀死各种表面上的冠

病毒。这些消毒剂包括漂白剂和含氯消毒剂。不过这些消毒剂不应该用于皮肤，因为这很危险。它们可能对黏膜有害。

世卫组织说：“要注意到，酒精和含氯消毒剂均可用于给物体表面消毒，但需要根据恰当建议进行使用。”

### 6. 热扫描仪无法一个不漏地检出感染者

全球机场和火车站都在使用热扫描仪。热扫描仪能检测出发烧者。

世卫组织说：“不过，它们无法检测出已感染病毒但尚未发病的人。”

被感染者可能在两到十天后会发病和发烧。有些人在被感染14天后才发病。

### 7. 来自中国的信件和包裹不携带冠状病毒

世卫组织说，收取来自中国的包裹是安全的。分析表明，新冠病毒在物体上存活时间不太长。

在全世界处于疫情暴发早期时，人们问及新冠病毒究竟如何传播以及它是否可以通过包裹传播。报道指出，没有任何迹象表明该病毒可通过包裹传播。

### 8. 宠物不会染上冠状病毒

报道称，目前尚无证据表明宠物可以感染冠状病毒。

一些中国人给他们的猫咪

制作了临时口罩，担心自己的猫会感染这种致命病毒。

世卫组织说，这样的措施毫无必要。该机构说：“与宠物接触后用肥皂和水洗手一直是个有益观点。这可以保护你免受大肠杆菌和沙门氏菌等各种常见细菌侵害，这些细菌可以在宠物和人之间传播。”

### 9. 预防肺炎的疫苗无法抵御新冠病毒

新冠病毒疫苗仍在研制中，研制工作不太可能及时完成从而遏制当前疫情。

在世卫组织的支持下，全球各地的研究人员都在竞相研制药物。但是，“制药技术”网站说，研制工作可能需要一年或更长时间。

肺炎（新冠病毒可引发肺炎）疫苗对预防新冠病毒肺炎无效。

### 10. 盐水喷鼻剂无法保护你

世卫组织说，没有证据表明定期用盐水冲洗鼻子能保护人们不感染新冠病毒。

### 11. 漱口水无法提供保护

漱口水无法保护你不感染

新冠病毒。

某些漱口水可以清除你口中唾液里的某些细菌，但效果只能维持几分钟。

世卫组织说：“这并不意味着它们能保护你免受新冠病毒感染。”

### 12. 年轻人也可能感染新冠病毒

年轻人也面临感染新冠病毒的风险，尽管有例证显示老年人更易受病毒侵袭。

世卫组织建议，所有年龄段的人都要采取措施保护自己免受这种病毒的感染，例如保持良好的手部卫生和呼吸道卫生。

### 13. 抗生素无法治疗新冠病毒

新冠病毒是一种病毒，因此抗生素不应作为预防或治疗手段。抗生素只对细菌感染有效。

截至目前，尚无专门药物可预防或治疗这种新冠病毒。

一些特定治疗方法正在测试中，并将通过临床试验进行检验。

据新华社电

更多内容详见  
本报官方微信或“掌握鲁中”APP



## 抗击新冠肺炎心理减压技术 安心手册

②

### 如何获得平静感

#### 应对过度的焦虑紧张情绪

##### ● 接纳适度的焦虑紧张情绪

处于危机状态时出现焦虑和紧张情绪是自然而然的事情，一定程度的紧张焦虑会激发我们的身体机能，帮助我们迅速采取行动应对危机。过度的焦虑只会让我们身心疲惫，并且可能陷于情绪之中而无法采取有效行动。

##### ● 一些简单易行的减压方法

##### 1. 安抚自己

听舒缓的音乐、适度运动、打太极、做瑜伽、深呼吸、洗热水澡、散步、喝茶、做手工、看看或抱抱可以慰藉自己的美好物件、回忆以往美好的经历、与宠物玩耍、与亲友聊天、栽花种草等。还可以做安全地或平静之所的想象练习，以获得心灵滋养。

做几个深呼吸，让自己放松下来；想象一个自己喜欢的地方或者曾经去过的地方，通过视觉、听觉、嗅觉、触觉、温度觉及运动觉等体验那个地方；必要时可以把它设计或修改，然后再次用上述方式体验这个地方给自己带来的安全感、平静感或其他积极的感觉体验；以后想再去那个地方时可以随时去。

##### 2. 转移注意力

看喜欢的书籍、电视、玩不费脑子的小游戏等。

##### 3. 疏泄紧张焦虑

撕纸、涂鸦、扔枕头、运动、拳击、跳劲舞、大声喊叫，允许自己哭泣，写写日记等。



掌握一些简单的应对焦虑紧张情绪、处理睡眠问题、恢复有规律的生活等心理学方法，可以帮助我们增强平静感，也能去帮助我们关爱的人。

#### 挑战灾难性想法

面对此次疫情，当出现“好不起来了”“世界末日来临”等类似的灾难性想法时，可以运用如下思考方式：

1. 辩证地看问题，不要只往坏处看。有些网络文章也许只是在贩卖焦虑，不要一味相信，而要注意留意信息的来源、事实和数据，据此判定自己的担忧是否合理（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等）。
2. 多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对，重新肯定自己应对困难的能力。
3. 保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略在我们身边的美好事物。

#### 处理睡眠问题

1. 布置有利于睡眠的卧室环境。床的位置摆放合适，有遮光窗帘，床上放置让自己感到安心的物品（如抱枕），可以让卧室充溢着令自己平静愉悦的气味。
2. 不喝刺激性的饮料，睡前避免喝酒、不吃调味过重或含糖过多的食品；避免看暴力性的电视或书籍。
3. 养成良好的睡眠习惯。傍晚适当运动，结束后充分放松，睡前阅读轻松读物、听舒缓音乐、做放松练习，可以培养积极的心理定势（例如上床前写一篇感恩日记）。

#### 应对噩梦

1. 告诉自己现在是安全的；
2. 白天保持正常的学习、工作和生活节奏，定时睡觉起床，适当锻炼；
3. 白天与信任的人讨论所关切的担忧，防止过度接收疫情相关信息，留出交流轻松话题的空间和时间；
4. 将噩梦情境修改成一个正能量的故事，睡前可以把这个故事想一想；
5. 做想象练习，例如想象把影响睡眠的画面、想法、情绪等放入容器中（容器练习），待时机合适时再进行处理。睡前做安全地或平静之所的想象练习，之后逐步过渡到睡眠。

