

这些健康防护知识,你要知道

这几天,重庆市民开始陆续出门了、逛街了、上班了。在疫情防控形势趋稳向好之际,重庆正在尽快有序恢复正常生产生活秩序。“有序恢复”不等于“放松警惕”,重拾烟火气的市民们仍需做好自身健康防护。本版特搜集了孕产妇、儿童、重症高风险、普通人群等群体如何做好自身健康防护知识点,以飨读者。

做好健康防护 理性储备药物

崔兴毅

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累,我国疫情防控面临新形势新任务。时下正是呼吸道传染病的流行季节,如何做好健康防护?如何看待用药需求?

国务院联防联控机制医疗救治专家组成员王贵强指出:“戴口罩、保持手卫生,对防控呼吸道传染病都是非常有效的手段,对流感、新冠肺炎都可以有效防控。尤其在人群聚集的地方,不通风的地方,比如地铁、地面公交、电梯、狭小的空间,一定要戴口罩,进行个人防护。”

“感冒没有季节性,一年四季都可能发生,因为抵抗力下降就可以出现局部的病毒繁殖导致症状,流感主要是秋冬季为主,新冠病毒一年四季都可能发生,但秋冬季是高发季节。”据王贵强介绍,从临床表现上看,感冒比较轻,一般在上呼吸道的一些症状,流鼻涕、鼻塞,个别的会有一些低热,很少有高热。而流感常常是有全身的症状,头疼、发热、咽喉痛、肌肉关节酸痛等。

在治疗方面,王贵强表示,普通感冒如果不治疗,本身自限,一般1至3天就好了,多喝水注意休息就可以。流感有特效药,通过抗病毒治疗可以减轻症状,减少并发症的发生。新冠目前也有抗病毒药,所以对新冠治疗更要积极,尤其是有基础病的老年人更要早期进行干预避免病情恶化,包括抗病毒治疗、氧疗、中药等综合治疗。

“当前,奥密克戎病毒致病力在减弱。”王贵强表示,万一感染了奥密克戎变异株,一部分人会出现发热、咳嗽、咽喉痛等症状,使用一些对症支持的药物包括中药就可以。60岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群是主要的重症高风险人群,对他们来说,最有效的保护就是接种疫苗。如果使用已获批的治疗新冠肺炎的小分子药物,要遵照医生指导。

冬季是呼吸道疾病高发季节,要不要储备相应药品?对此,王贵强表示,我国治疗呼吸道感染的药物有充足储备。家里可以适当储备一些解热镇痛的日常药物,但没有必要去抢购、囤积。“保持良好的身体状态,合理膳食、适当运动、良好心态以及充足的睡眠,是提升免疫状态非常好的办法。”来源:光明日报

返岗复工,这份安全出行指南请收下

连日来,重庆多地正有序恢复正常生产生活秩序。返岗,你准备好了吗?出行防疫需要注意什么?要准备哪些物品?这些小贴士为你的出行安全保驾护航。

·出门准备时·

- 保持室内通风和卫生清洁
- 自测体温,若异常及时报备
- 佩戴好口罩,装好备用口罩
- 随身携带一次性手套和纸巾
- 乘坐地铁或公交车时·
- 尽量错峰出行
- 保持距离,有序上车
- 全程佩戴好口罩
- 打喷嚏遮掩口鼻

·乘坐出租车或网约车时·

- 双方佩戴好口罩
- 尽量减少交流
- 适度开窗通风
- 上下车时用纸巾,不直接接触车门
- 下车及时洗手消毒

·骑行自行车或共享单车时·

- 及时对车座、车把手等位置消毒
- 避开人群,路程中减少停留
- 注意安全,遵守交通规则

·乘坐办公电梯时·

- 较低楼层建议走楼梯
- 乘坐电梯全程佩戴口罩
- 严格控制乘坐人数
- 避免直接接触电梯按键和厢壁
- 等候和进入电梯与他人保持距离

·在单位用餐时·

- 分批错峰就餐
- 不近距离围坐聚餐
- 不分享餐食
- 外卖及时丢包装
- 餐前餐后洗手

来源:华龙网-新重庆客户端

@老年人 没有禁忌症、符合条件的,请尽快接种新冠疫苗

12月2日,重庆市政府新闻办举行第156场重庆市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会,市疾控中心主任医师罗飞回答媒体记者提问。

中央广播电视总台记者:我想问一下最近疫情政策调整了,老年人属于易感人群,按照现在的疫情防控政策,老年人怎么保护好自己呢?尤其是在接种疫苗这块他们应该怎么做呢?

市疾控中心主任医师罗飞介绍,关于加强老年人在疫情期间的防护事宜,除了一般性的措施之外,最为重要的就是接种疫苗。根据近期国务院联防联控机制综合组颁布的《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》的要求,需要发挥新冠病毒疫苗的保护作用,降低老

年人感染新冠病毒后发生重症、危重症和死亡的风险,“坚持应接尽接”的原则,加快提升80岁以上人群接种率,继续提高60~79岁人群接种率。

罗飞表示,目前国内外对新冠病毒和疫苗的共识是普及疫苗接种和加强针接种,能有效增加接种者短期内的中和抗体水平和长期的免疫记忆功能,显著减少感染后发生重症和危重症的风险。

通俗地说,可以把体内的免疫系统看作身体的一个防御部队,一旦有病原体入侵,防御部队就会启动各种抵御行动,抗体就是先锋部队,他们能与病原体结合,使其失去原有的破坏功能,不能继续入侵体内的细胞,这就叫抗体的中和功能,抗体还能标记病原体,让免疫系统的吞噬细胞杀死病原体,这是它的标记功能。

罗飞介绍,所谓接种疫苗,可以看成是在没有病原体进入身体的时候,通过注入微量的灭活、减毒或重组的病原体,激活身体的免疫系统防御部队,开展对病原体的入侵的军事演习,通过演习积累大量的应对经验,免疫系统可以产生“连续的防护形式”,这就叫做免疫记忆,它可以在下一次出现相同的病原体的时候迅速识别出病原体,开展有效的抵御行动。

罗飞表示,所以建议没有禁忌症、符合接种条件的人群,特别是老年人,应当尽快接种新冠病毒疫苗,符合加强接种条件的要尽快加强接种。另外,除了及时规范接种疫苗外,在疫情期间老年人也需要加倍注意保护自己,非必要不要前往人群密集、空间密闭的公共场所,日常生活中也继续保持戴口罩、勤洗手、常

通风、保持社交距离等良好卫生习惯。

另根据统计数据,截至12月1日,全市60岁以上总人群的疫苗第一剂接种率已经达到了90%以上,但还是需要继续做好60~79岁,特别是80岁以上人群的全程接种和加强免疫工作。为此,我市制定了《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》,方案中优化了接种的间隔时间,根据国内外现场研究和临床试验数据,结合我市老年人群疫苗接种的实际情况,60岁以上人群的第一次加强免疫与全程接种时间间隔调整为3个月以上。

罗飞表示,对于加强免疫疫苗的选择,可以咨询各接种点。同时也根据老年人群的实际接种情况,接种点会设立老年人接种绿色通道、临时接种点、流动接种车等措施,最大限度为老年人提供便利。来源:重庆发布

孕产妇、儿童如何做好健康防护?

——权威专家回应防疫热点

新华社记者

冬季流感等呼吸道疾病高发,疫情下孕产妇、儿童等特殊人群该如何做好健康防护?有孩子的家庭是否需要多储备一些药品?国务院联防联控机制组织权威专家——北京大学第三医院院长乔杰、首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃作出专业解答。

1.问:孕产妇与普通人群相比是否更易感染新冠病毒?该如何做好防护?

乔杰:从总体人群表现看,孕产妇感染新冠病毒和普通人群接近,出现症状的表现类型也和普通人群接近,如咽干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发烧等。总体而言,与普通人群相比,感染没有给孕产妇的健康带来更多影响。

患有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要加强自我保护。有妊娠计划的女性最好在孕前接种新冠病毒疫苗,增强自身免疫力。尽量调整好身体状况再怀孕。

孕产妇需注意防护,做到以下关键点:出门、在公共场所戴口罩,到医院就诊时戴N95口罩,少去人员聚集场所;居家或在办公室时经常通风,保持空气流通;外出回来勤洗手。

2.问:如遇封闭隔离,孕产妇无法按时就诊,该如何处理?

乔杰:孕产妇如遇封闭隔离无法按时就诊,不要着急、焦虑,要和自己的助产机构及时联系。就诊属常规体检的,可以更改时间;如属紧急就诊,可与社

区及时沟通,通过特殊通道就诊。

3.问:正值呼吸道疾病高发季节,孩子发烧、咳嗽,是否需要去医院?

王荃:秋冬季是儿童呼吸道疾病高发季节,发烧和咳嗽是儿童呼吸道疾病常见症状。导致发烧、咳嗽症状的病原体非常多,以流感病毒等病毒为主,也包括某些细菌、肺炎支原体。孩子生病后如果精神状态稳定,家长做对症处理、观察病情即可。如果连续发热超过三天、持续高热、频繁咳嗽或呕吐,甚至出现包块、频繁腹泻、脓血便、尿量减少、呼吸增快、呼吸困难、意识障碍等情况,家长应带孩子及时就医。

在住院期间,家长应做好自身和孩

子的健康防护,戴好口罩,做好手卫生。回家后应立即脱掉外套、鞋帽并认真洗手。

4.问:有孩子的家庭眼下是否应该多备一些药品?

王荃:家里备一些适合儿童服用的退烧药等即可,不建议家里过多存药。给孩子服药时应遵医嘱并认真阅读药品说明书。为了确保安全,家长不要只凭经验给药。

孩子居家时,要保持规律作息、充足睡眠、合理膳食、均衡营养、加强锻炼,多吃水果和蔬菜。北方冬季天气较干燥,家长要给孩子多喝水,加强亲子沟通,保持心情愉悦。(新华社北京12月4日电)

重症高风险、普通人群怎么做好健康防护?

——国务院联防联控机制专家回应防疫热点

新华社记者

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累,我国疫情防控面临新形势新任务。当前,重症高风险、普通人群如何做好健康防护?如何看待用药需求?国务院联防联控机制医疗救治专家组成员王贵强作出专业解答。

1.问:哪些人属于重症高风险人群?他们该怎么办?

答:重症高风险人群主要有三类:60岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群。对他们来说,最有效的保护就是接种疫苗。

没打疫苗的人对新冠病毒感染的

风险可能意识不足,还有人因为自己有基础性疾病,不敢接种;部分老年人担心接种不方便。如果感染新冠病毒,有基础疾病的老年人容易发展为重症甚至导致死亡。国务院联防联控机制最新出台办法,要求进一步提高大家对疫苗接种的认识,加快推进老年人新冠病毒疫苗接种工作。

医务人员应科学判定接种禁忌,比如既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿。急性感染性发热患者,如发热阶段暂缓接种。正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期等暂缓接种。积极接种疫苗,也是为

自己的健康护航。

2.问:当前,个人做好健康防护还要注意什么?

答:对于普通人群,要做到勤洗手、外出时戴好口罩、常通风、不聚集。均衡营养,适当休息,合理运动,保持良好的心态。

慢性基础疾病患者要按照医嘱坚持用药。气温骤降等恶劣天气时,慢性呼吸疾病患者尽量减少外出。

如果出现发热、咽痛、咳嗽等不适,做好健康监测。如果重症高风险人群出现持续高烧不退、呼吸困难等情况,要及时到医院就诊,避免疾病加重。

3.问:冬季是呼吸道病毒高发季节,要不要储备相应药品?

答:我国治疗呼吸道感染的药物有充足储备。家里可以适当储备一些解热镇痛的日常药物,但没有必要去抢购、囤积。

经过近3年的抗疫,我国医疗卫生和疾控体系经受住了考验。当前,奥密克戎病毒致病力在减弱。万一感染了奥密克戎变异株,一部分人会出现发热、咳嗽、咽喉痛等症状,使用一些对症支持的药物包括中药就可以。针对重症高风险人群,如果使用已获批的治疗新冠肺炎的小分子药物,要遵照医生指导。(新华社北京12月3日电)

