

进一步优化落实疫情防控“新十条”来了

中国铁路:乘火车不查核酸证明和健康码

综合新华社、中新网报道 根据当前疫情形势和病毒变异情况,为更加科学精准防控,切实解决防控工作中存在的突出问题,国务院联防联控机制综合组7日公布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。通知指出,各地各有关部门要坚决纠正简单化、“一刀切”、层层加码等做法。

一是科学精准划分风险区域。按楼栋、单元、楼层、住户划定高风险区,不得随意扩大到小区、社区和街

道(乡镇)等区域。不得采取各种形式的临时封控。二是进一步优化核酸检测。不按行政区域开展全员核酸检测,进一步缩小核酸检测范围、减少频次。根据防疫工作需要,可开展抗原检测。对高风险岗位从业人员和高风险区人员按照有关规定进行核酸检测,其他人员愿检尽检。除养老院、福利院、医疗机构、托幼机构、中小学等特殊场所外,不要求提供核酸检测阴性证明,不查验健康码。重要机关、大型企业及一些特定场所可由属

地自行确定防控措施。不再对跨地区流动人员查验核酸检测阴性证明和健康码,不再开展落地检。三是优化调整隔离方式。感染者要科学分类收治,具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离,也可自愿选择集中隔离收治。四是落实高风险区“快封快解”。连续5天没有新增感染者的高风险区,要及时解封。五是保障群众基本购药需求。各地药店要正常运营,不得随意关停。不得限制群众线上线下购买退热、止

咳、抗病毒、治感冒等非处方药物。六是加快推进老年人新冠病毒疫苗接种。七是加强重点人群健康情况摸底及分类管理。八是保障社会正常运转和基本医疗服务。九是强化涉疫安全保障。十是进一步优化学校疫情防控工作。

另据“中国铁路”7日发布消息,按照防控政策要求,自即日起,购票、乘车及进出站停止查验48小时核酸证明和健康码,各项进京防控措施调整时间另行通知。

专家解读

疫情期间如何保护儿童和高龄老人?

据央视新闻报道 目前,我国新冠肺炎疫情形势依然严峻复杂,多地病例仍然持续增长,尽管奥密克戎变异株致病力和毒力相较原始株和德尔塔等变异株明显减弱,但家中有儿童、高龄老人的公众依然有不少顾虑,就相关疑问,一起看专家解答。

儿童
孩子应当接种几针疫苗? 中华预防医学会常务副会长兼秘书长冯子健表示,我国已为3到17岁的儿童提供了

疫苗接种,但目前是基础免疫,加强针的接种还未出台方案。
正值呼吸道疾病高发季节,孩子发烧、咳嗽是否需要去医院? 首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃表示,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。孩子生病后如果精神状态稳定,家长做对症处理、在家观察病情即可。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。

老人
中华预防医学会常务副会长兼秘书长冯子健表示,老年人感染新冠后发生严重疾病风险较高,高龄和慢性病是感染新冠后发生严重疾病甚至死亡的两个独立危险因素,大多数老人往往都具备这两个独立的危险因素,所以更需要疫苗预防和额外防护,预防重症。

冯子健强调,尤其要尽量防止高龄老人、较严重慢性病患者在疫情高峰阶段感染,因为这时候往往医疗资源比较紧张。所以在疫情上升阶段,尤其应该做好对这些高危人群的保护。

高龄老人指多少岁? 冯子健指出,现在各个国家的患者感染新冠后发生严重疾病甚至死亡的平均年龄基本在80岁以上。年龄越大,发生严重疾病的风险越高。所以排序是80岁以上,接下来是75岁以上,70岁以上,再往后是65岁以上。

新华社北京12月7日电 若居家时出现类似于感冒的症状,如何判定是否感染了新冠病毒? 若感染,服用中药要注意什么? 国务院联防联控机制组织权威专家——首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉、北京大学第一医院感染科主任王贵强就公众关心的问题接受采访。

1.问:若居家时出现类似于感冒的症状,如何判定是否感染了新冠病毒? 感染了如何应对?

王贵强:从当前全国病例来看,感染奥密克戎毒株后以上呼吸道症状为主,重症化的比例明显降低。随着疫苗接种的普及,逐渐形成了一定程度的免疫力,病毒致病力下降。

我们强调分层诊疗和救治,一般病人可居家观察治疗,重症或有重症风险的病人需到医院进一步诊治。居家时若出现发热咳嗽等症状,可用解热镇痛药,物理降温或者在医生的指导下吃一些中药、抗病毒药等,同时建议抗原自测。

做完抗原检测后,如果是阳性应及时上传报备,并密切监测自己的身体状态,观察是否有异常症状,如果有明显的病情变化,比如呼吸困难、气短、基础病加重等,要及时跟社区医生联系报备,必要时到医院进一步诊疗救治。

2.问:若感染病毒,服用中药要注意什么?

刘清泉:从原始株到德尔塔再到奥密克戎,病毒的致病性越来越弱,而传染性强了。从中医角度看,核心病机的变化是一种风热夹湿夹毒的特征,表现出来的症状可能一是发烧,热程大概是1至2天;二是咽喉疼痛、咽干;三是乏力,有些人会在发烧前或者发烧中出現骨节酸痛、全身酸痛等。随着3至5天的变化,这些症状会逐渐消失。

对这种风热引起的外感类疾病,治疗上一般给予病人具有疏风、清热、化湿、解毒、解表功效的这一类中成药物。

新华社北京12月7日电 若居家时出现类似于感冒的症状,如何判定是否感染了新冠病毒? 若感染,服用中药要注意什么? 国务院联防联控机制组织权威专家——首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉、北京大学第一医院感染科主任王贵强就公众关心的问题接受采访。

1.问:若居家时出现类似于感冒的症状,如何判定是否感染了新冠病毒? 感染了如何应对?

王贵强:从当前全国病例来看,感染奥密克戎毒株后以上呼吸道症状为主,重症化的比例明显降低。随着疫苗接种的普及,逐渐形成了一定程度的免疫力,病毒致病力下降。

我们强调分层诊疗和救治,一般病人可居家观察治疗,重症或有重症风险的病人需到医院进一步诊治。居家时若出现发热咳嗽等症状,可用解热镇痛药,物理降温或者在医生的指导下吃一些中药、抗病毒药等,同时建议抗原自测。

做完抗原检测后,如果是阳性应及时上传报备,并密切监测自己的身体状态,观察是否有异常症状,如果有明显的病情变化,比如呼吸困难、气短、基础病加重等,要及时跟社区医生联系报备,必要时到医院进一步诊疗救治。

2.问:若感染病毒,服用中药要注意什么?

刘清泉:从原始株到德尔塔再到奥密克戎,病毒的致病性越来越弱,而传染性强了。从中医角度看,核心病机的变化是一种风热夹湿夹毒的特征,表现出来的症状可能一是发烧,热程大概是1至2天;二是咽喉疼痛、咽干;三是乏力,有些人会在发烧前或者发烧中出現骨节酸痛、全身酸痛等。随着3至5天的变化,这些症状会逐渐消失。

对这种风热引起的外感类疾病,治疗上一般给予病人具有疏风、清热、化湿、解毒、解表功效的这一类中成药物。

心血管病、糖尿病患者如何做好健康防护

——权威专家回应防疫热点

问：心血管病患者如何做好防护？

答：冬季气温低，又有疫情风险，有心脏病、高血压等心血管疾病的人群要注意防护，坚持正常服药，但不必焦虑。

从目前临床情况看，除了发病对部分心脏病患者救治有一定影响，其他心血管病患者感染奥密克戎后的治疗手段没有太大变化。

防病胜于治病。劳累、激动、饱餐、寒冷、恐慌等因素，都可能增加心脑血管疾病的发病率。日常保持良好心态，合理膳食，戒烟限酒，适量运动，可以更平稳地保持健康。

问：有人担心，新冠治疗药物与一些降压药相互影响。有无必要停用降压药？

答：从目前国内外的临床经验看，常用降压药跟新冠治疗药物的作用点没有太大关系。对于高血压患者，如无特殊情况，需长期服用降压药，不应随意停药。

一些老患者如果出现血压升高等情况，可以服用备用的一些快速降压药，往往血压就能回到较安全的范围。

问：糖尿病患者如何做好防护？

答：血糖控制不太好的糖尿病患者，免疫力偏低，但如果把血糖以及各项代谢指标控制良好，抵抗力就会明显增强，感染风险也会明显下降。

控制好血糖，让血糖总体水平平稳，并且减少血糖波动，这就要求健康饮食、适度增加营养，适当运动，包括有氧运动（快走、慢跑等）、力量锻炼，坚持药物治疗。疫情期间切忌停药，尤其是对于那些过去血糖控制不好的患者，应进行更加密集的血糖监测，实时调整治疗方案，争取将血糖控制在一个合理水平，同时也关注血压、血脂等指标，使各项指标尽可能接近良好状态。

问：一些糖尿病患者担心感染奥密克戎，有焦虑情绪，有何建议？

答：有学者做了相关研究发现，糖尿病患者的焦虑情绪会影响血糖控制。增加血糖波动。对于糖尿病患者来说，应注意避免焦虑尤其是长时间的焦虑。

一旦出现焦虑等负面情绪，人体内的糖皮质激素、甲状腺激素、儿茶酚胺激素等都会增加分泌，这些是拮抗胰岛素作用的激素，激素水平的紊乱容易导致体内血糖异常。同时，焦虑还可能导致睡眠结构和节律的紊乱，这也容易导致血糖紊乱。因此对于糖尿病患者来说，特别要注意保持平和心态，避免焦虑等负面情绪，控制好血糖，而良好的血糖控制可以降低感染的风险。

新华社发

捡到公鸡炖了 道歉赔了3000元



心爱宠物公鸡被附近居民偷偷炖了

生活报记者从哈尔滨市巴彦县人民法院了解到,原来,程某因父亲离世,心情悲痛,就养了一只宠物公鸡,取名“大花”,并悉心饲养。有了“大花”的陪伴,程某逐渐走出失去亲人的阴霾,一人一“鸡”的感情日渐深厚。但今年8月7日这天中午,“大

花”突然走失,程某经多方寻找,通过邻居家的监控视频锁定了“嫌犯”刘某。经派出所调查发现,“大花”被刘某抓住并炖熟吃掉了。程某怒从中来,誓要为“大花”讨回公道,追究刘某的“杀鸡”责任,让其“血债血偿”。

男子失足坠落阿什河桥 被困水中面临失温

冰城民警及时“套圈”救出

生活报讯(记者史天一)1日17时许,哈尔滨市公安局阿城区局站前派出所接到指令:阿什河糖厂桥下,有群众不慎落水被困,请立即前往救援。接到报警后,站前派出所综合指挥室立即指派街面巡逻车组迅速赶赴现场处置,同时值班副所长郭建华带领值班警力前往现场增援。

民警到达现场后发现,一名青年男子不慎失足坠落到桥下,由于落水区域附近有热管道经过,河水没有结冰,男子被困水中浑身颤抖,言语不清,疑似出现失温状况。民警立即疏散围观人群,设置警戒区域,同时大声询问被困男子身体状况,提醒男子保持清醒,指导他采取双臂环抱姿态保持体温。男子情绪趋于稳定,并按照民警的指令向桥面施救人员转身移动。

返乡学生过安检口忘拿背包 包内有奖学金 民警找到送还

生活报讯(王瀚彬 记者栾德谦)近日,刚刚放寒假准备乘车回家的小李同学不慎把背包忘在了安检口,包里还有刚刚到手的奖学金,好在被民警找到,没有丢失。

1日12时10分许,哈尔滨西站派出所民警韩旭在西安检岗执勤时发现,安检仪末端有一个灰色背包一直无人认领。民警开包查看发现,包内有一个笔记本电脑、衣服,还有现金等物品,民警在包内找到了一张印有联系方式的申请书。随即,民警立即拨通了上面的电话,背包的主人小李竟没有注意到背包遗失。原来,小李是哈尔滨一高校的学生,放寒假准备乘车前往老家沈阳,

“高三学生突发疾病住进ICU 母亲欲卖房救子”后续 朱思赫出院啦 待二次术后有望痊愈



生活报讯(实习生孙静盈 记者栾德谦)自9月27日本报刊发“肇东高三学生朱思赫突发急性胰腺炎,住进哈医大二院ICU,母亲欲卖房救子”的消息后,社会各界爱心人士纷纷伸出援手。近日,朱思赫母亲告诉生活报记者,朱思赫暂时出院了,并对社会各界爱心人士表达感激之情。

5日晚,朱思赫母亲赵毓珉告诉记者,当天中午11时许,朱思赫已从医大二院出院,截至当天,他们已花费医疗费105万。现在一家人住在医大二院附近的小旅馆内,按计划继续锻炼恢复。目前,朱思赫身上还有四根管,其中两条是肠道造瘘的冲洗管,另外两条分别是引流管和鼻饲管。现在只需每日用生理盐水冲洗,待半年左右肠道漏点自然恢复后,做回流手术才会痊愈。

“孩子的造瘘还比较危险离不开人,需要24小时看护。我们夫妻俩现在轮流照看。”朱思赫母亲赵女士说。

思赫妈妈说:“虽然现在孩子只能吃流食,喝点水、汤粥,主要还是依靠营养粉维持体能,但是孩子现在每天都坚持锻炼,医生说再有一两个月身上的管子就可以拔掉了。生活举步维艰,可看到孩子状态一天天变好,做父母的再辛苦也值得了。”

生活报经营管理办公室 2022年12月8日