

划重点

一图看懂优化疫情防控新十条

12月7日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组发布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。

不得采取各种形式的临时封控

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。

进一步缩小核酸检测范围减少频次

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。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。

具备条件的一般采取居家隔离

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。

高风险区“快封快解”

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。

不得限制线上线下购买四类药

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。

提高60-79岁人群接种率

加快推进老年人新冠病毒疫苗接种。各地要坚持应接尽接原则,聚焦提高60-79岁人群接种率、加快提升80岁及以上人群接种率,作出专项安排。通过设立老年人绿色通道、临时接种点、流动接种车等措施,优化接种服务。

加强重点人群健康情况分类管理

加强重点人群健康情况摸底及分类管理。发挥基层医疗卫生机构“网底”和家庭医生健康“守门人”的作用,摸清辖区内患有心脑血管疾病、慢阻肺、糖尿病、慢性肾病、肿瘤、免疫功能缺陷等疾病的老年人及其新冠病毒疫苗接种情况,推进实施分级分类管理。

非高风险区不得限制人员流动

保障社会正常运转和基本医疗服务。非高风险区不得限制人员流动,不得停工、停产、停业。保障正常医疗服务和基本生活物资、水电气暖等供给,尽力维护正常生产工作秩序,及时解决群众提出的急难愁盼问题,切实满足疫情处置期间群众基本生活需求。

严禁以各种方式封堵单元门小区门

强化涉疫安全保障。严禁以各种方式封堵消防通道、单元门、小区门,确保群众看病就医、紧急避险等外出渠道通畅。

无疫情学校要开展正常线下教学

进一步优化学校疫情防控工作。各地各校要坚决落实科学精准防控要求,没有疫情的学校要开展正常的线下教学活动,校园内超市、食堂、体育场馆、图书馆等要正常开放。有疫情的学校要精准划定风险区域,风险区域外仍要保证正常的教学、生活等秩序。

来源:中国新闻网

有哪些症状 奥密克戎轻型



药师详解 对症处理妙招

随着病毒变异,以及疫苗接种的普及、防控经验的积累,奥密克戎导致的住院率、重症率、病死率都在大幅降低。近日,呼吸危重症专家、首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖表示,从当前全国病例来看,感染奥密克戎后,以上呼吸道症状为主,主要表现为嗓子不舒服、咳嗽等。无症状和轻型大约占了90%以上,普通型(出现肺炎症状)已经不多,重症(需要高流量氧疗或接受无创、有创通气)的比例更小。

感染了奥密克戎,轻症通常会出现哪些症状?该如何对症处理?近日,北京天坛医院在官方微信号中发布文章,医院药学部的药师们针对轻症患者可能出现的六大症状分别给出了应对措施和护理建议。

症状一——发热

当新冠病毒进攻人体的时候,免疫系统积极运动起来,与病毒进行激烈的厮杀,这个阶段新冠病毒感染者可能会出现发热的症状。

应对发热小妙招:

卧床休息。你体内的免疫系统正在与新冠病毒激烈厮杀,作为主人,你需要保证良好的休息,为冲锋陷阵的前线“战士”做好后方的支援。

多喝水。发烧的时候需要多喝水,可以补充体内丢失的水分,防止虚脱,而且有利于通过代谢,帮助人体散热;另外多喝水还能够增加尿量,尿液可以帮助人体带走体内的毒素、病毒和细菌。

吃清淡、易消化的食物。发热的时候大部分身体能量都用于和病毒作战,这个时候就要尽量吃清淡易消化的食物,避免身体分出太多体力,让消灭病毒的战争功亏一篑。

药物治疗。对于感染性发热而言,发热本身是机体免疫系统清除感染源的表现之一,除高热及患者严重不适外,通常可不急于使用解热药等药物。但对于高热患者必须进行降温处理,可选择的解热药有对乙酰氨基酚和布洛芬。

症状二——咳嗽

咳嗽是新冠感染患者另外一个常见的症状,多为干咳,是新冠病毒感染后肺组织受到损害、呼吸道受影响等原因所致。

应对咳嗽小妙招:

轻度咳嗽不吃药,心情良好抵抗强。咳嗽对于病人来说本身也是一种反射,是最基本的一种反应,可以通过咳嗽把呼吸道内的病原体以分泌物的形式咳出来。如果咳嗽症状不是特别严重,不应该吃止咳药。

重度咳嗽影响大,止咳药物来帮忙。若咳嗽症状非常严重,有出现呼吸困难的倾向或影响到正常睡眠与休息时,可以适当服用止咳药进行对症处理,可选择的药物有氢溴酸右美沙芬片、右美沙芬愈创甘油醚糖浆、盐酸氨溴索片、乙酰半胱氨酸泡腾片、连花清瘟颗粒(胶囊)、宣肺止嗽合剂、荆银颗粒、痰热清胶囊等。

症状三——疲劳乏力

新冠肺炎属于急性病,高热、高消耗状态往往是导致患者全身疲劳乏力的原因之一。疲劳乏力可能会影响患者的日常生活和工作,对患者精神状态也会造成一定影响。但如果采取积极的心态,根据自己的身体情况和精力状态,能够在疲劳乏力的状态下把生活和工作中的事情

安排得妥妥当当。

应对疲劳乏力小妙招:

良好休息。休息可以给疲劳乏力的身体补充充电,也可以缓解焦虑情绪。

保持节奏。是一种在不加重症状的情况下帮助你避免崩溃和管理活动的策略,制定计划应该具有灵活性,避免“过度疲劳”,需要充分考虑自己的身体状况,做力所能及的事情。

做好计划。确定自己工作和生活中需要优先完成的事情,先集中精力去完成重要的事情,这样可以减轻心理上的负担,不会因为疲劳乏力未完成相应工作而感到懊恼,要知道不好的情绪会反过来影响身体恢复的进度。

症状四——嗅觉或味觉减退

不少新冠病毒感染者出现了嗅觉或味觉减退的症状,不要惊慌,这些症状一般在治愈后会消失。

应对嗅觉或味觉减退小妙招:

每天刷牙两次,确保口腔卫生。

有条件的可以按照世界卫生组织的建议进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香和桉树,一天两次,每次20秒。

可以尝试在食物中添加香草和香料,比如辣椒、柠檬汁等。但对于同时伴有腹泻或平素胃肠道功能不良的患者,建议谨慎使用。

症状五——腹泻

感染新冠病毒后,病毒不仅会侵害肺部,还会影响消化系统,其中腹泻是常见的消化系统症状。

应对腹泻小妙招:

注意饮食。饮食清淡,不要吃重油重盐和对胃肠道刺激性大的食物。

多喝水。腹泻会导致大量水分的丢失,因此腹泻患者应该多喝水,及时补充丢失的水分。

症状严重患者可使用药物缓解症状。可服用蒙脱石散、藿香正气胶囊(或丸、水、口服液)。

症状六——咽痛和肌痛

嗓子干疼、肌肉酸痛等症状也是新冠病毒感染患者的常见症状。若新冠患者出现咽痛、肌痛或身体其他任何部位疼痛的时候,都不能掉以轻心,需要采取措施,把疼痛带来的影响控制在最小化。

减轻疼痛小妙招:

转移注意力,放松心情。听放松的音乐或者冥想有助于缓解疼痛。

适度运动。温和的运动有助于释放身体内部被称之为内啡肽的化学物质,可缓解疼痛。

多喝水。可以有助于咽痛的缓解。

药物治疗。对于关节、肌肉或者全身疼痛,可以服用对乙酰氨基酚或布洛芬等非处方镇痛药进行治疗,中药疏风解毒胶囊和六神丸也具有一定疗效。

需要特别提醒的是,在轻症患者身上,以上症状可能单独、两个或者多个合并出现,但大多症状轻微,且具有一定自限性。因此,千万不要自乱阵脚,反而应该沉着冷静应对。

患者须仔细阅读说明书,避免重复、超量用药。冬季是呼吸道疾病高发季节,可适当备药,但自主用药需谨慎,没有必要盲目跟风囤药。如果出现病情加重,及时就医。(秦立玲)

陕西出台10条 物流保通保畅优化措施

本报讯(记者 郝佳伟)12月5日,记者从省交通运输厅获悉,我省日前印发《关于落实国务院联防联控机制二十条优化措施科学精准做好全省物流保通保畅工作的通知》,提出10条物流保通保畅优化措施,高效统筹疫情防控和物流保通保畅工作。

取消省物流保通保畅机制办公室相关文件关于中风险区货运车辆及司乘人员通行管理的要求。

对公路口岸直接接触进口冷链货物的人员等高风险岗位从业人员结束闭环或封闭作业后,执行5天居家健康监测,期间落实属地赋码管理要求。

高速公路服务区临时关停期间,必须保留加油(气)、如厕等基本公共服务,严禁以任何理由限制货车司机进入服务区加油(气)、如厕。

各交通卡口对持48小时内核酸检测阴性证明、双码正常(健康码绿码、通信行程卡无7日内省外旅居史)的货车司乘人员直接放行。

对行程码显示有7日内省外旅居史的人(返)陕货车司乘人员扫“陕西一码通”场站码并完成后(返)陕填报,查验健康码,进行“落地检”,不得增加其他查验条件。

对有涉疫地区行程的货车司乘人员,落实“即来即走即追”+闭环管理措施。

对站点设置不合理、易导致车辆拥堵缓行

的公路防疫检查点应撤尽撤,对未经批准或变相设立的公路防疫检查点一律撤除。

根据需要引导货车分区停放,设置货车停放及司乘人员休息专区。鼓励探索服务区以功能区、独栋建筑等为单位划定高风险区,最大程度保障设施基本运转。各公路服务区经营单位继续坚持“一区一策”“两点一线”闭环管理,保障服务区稳定运行。

打通物流“堵点”,持续落实“两通道两单元”保畅机制,及时启用应急物资中转站和临时接驳点,保障产运销各环节衔接有序、中转转运安全有序、末端配送畅通。保障物流枢纽、服务区不因疫情原因而中断运行。

在物流园、服务区、交通卡口等为滞留货车司机、闭环管理司机提供必要的饮水、用餐、如厕等基本生活服务和医疗救助服务。组织收货较集中的乡镇(社区)、民生保供企业、工业园、物流园等派专人人驻交通卡口,配合实施闭环管理,减少货车滞留现象。

严禁擅自关停关闭交通物流基础设施和限制运输服务,严禁以车辆地、户籍地为依据或有涉疫地区行程为由限制货车通行,严禁“一刀切”限制封闭区域末端物流配送,严禁实施“静默”或封控管理的城市一律限制货车进出,严禁以等待核酸检测结果为由限制货车通行,不得以任何理由对货车进行强制劝返。

近期,一种名为“围炉煮茶”的都市新风尚在寒冬里持续升温。在朋友圈和社交软件上,陶罐、铁壶、炉火、铁网烤盘,中间摆上一壶茶,茶壶外围摆上栗子、柿子、年糕,丝丝暖意溢出精美画面。

入冬以来,在不少城市年轻人中突然兴起的“围炉煮茶”主要有两种形式:一种是由经营性茶室、茶馆提供“围炉煮茶”需要的各种物品,包括炉子、茶壶以及茶叶和各种可以烤制的零食,然后以套餐的形式向消费者出售;另一种是由消费者自己采购“围炉煮茶”的各种用具、物品、吃食,在家里“围炉煮茶”。

“围炉煮茶”兴起是多种因素综合作用的结果。比如,进入冬天,天气寒冷,一个烧得通红的炉子,冒着热气 and 香气的茶壶,不但可以让参与“围炉煮茶”的人感受到温暖,而且可以给人以精神上的轻松和慰藉。再如,正在如火如荼进行中的卡塔尔世界杯,让大家有更多机会和意愿,围坐在一起,一边喝茶一边看球。

实际上,“围炉煮茶”之所以能够受到诸多年轻人的欢迎,还有一个重

要因素就是,它所具备的社交属性及社交功能。在疫情防控的背景下,年轻人原来的一些社交活动可能受到了不同程度的限制,“围炉煮茶”可以填补一些空白,同时喝茶也代表着一种更健康,更有节制的生活方式,代表了一份诗意和惬意,也有一定的文化传承意味。在多个短视频平台和购物平台上,有关“围炉煮茶”的话题都展现出了较高热度,相关产品和套餐的销量大增。

目前来看,“围炉煮茶”的兴起有点像今年春夏季的户外露营、飞盘等“网红”项目,引来无数跟风者,但其能否持续获得年轻人喜爱,这种国风国潮消费能否保持市场热度,还是未知数。

年轻人的喜好没有高下之分,不同潮玩之间也不是非此即彼的关系,对这份入冬的仪式感,人们完全可以多些支持和鼓励,其未来发展和前景则是商家需要思考的事情。(苑广阔)

2023年上半年征兵报名开始

本报讯(郑斐)12月5日,陕西省军区发布消息,2023年上半年征兵报名已开始,18周岁至26周岁,身高不低于160厘米、158厘米的男女青年,皆可报名应征。

据介绍,此次应征报名具体年龄要求为:男青年研究生毕业生及在校18周岁至26周岁,普通高等专科学校专科毕业生、符合毕业条件的应届毕业生18周岁至24周岁,高中(含中专、职高、技校)毕业生及高校在校生、新生18周岁至22周岁,初中毕业生18周岁至20周岁;女青年普通高等学校和科研机构全日制应届毕业生及在校生18周岁至22周岁,2022年普通高等学校全日制本科专科应届毕业生18周岁至23周岁,全日制研究生应届毕业生及

在校生18周岁至26周岁。体重要求为:男青年17.5≤身体质量指数<30(17.5≤男性身体条件兵身体质量指数<27),女青年17≤身体质量指数<24,且空腹血糖<7.0mmol/L。视力要求为:任何一眼裸眼视力不低于4.5,任何一眼矫正视力不低于4.8或矫正度数不超过600度,屈光不正的经准分子激光手术(不含晶体眼人工晶体植入术等其他术式)后半年以上,无并发症,任何一眼裸眼视力达到4.8,眼底检查正常(条件兵除外)。

符合条件的有志青年可登录全国征兵(https://www.gfbzb.gov.cn/)进行报名,或者关注“三秦国防”“陕西征兵”微信公众号,及时了解有关政策法规和征兵动态。



大雪至 灌香肠

12月7日,迎来二十四节气的
大雪。人们在西安东二路的一家
肉店前选肉,由老板代加工香肠。
“小雪腌菜,大雪腌肉。”随着

气温降低,不少人都到家附近的肉
店灌香肠,红红的香肠晾晒起来,
西安人冬日的“仪式感”也就得到
了不少满足。 魏永贤 摄



陕煤运销轮运公司:集装箱月度发运量首破百万吨

本报讯(刘燕)陕煤运销集团轮运公司集装箱11月发运煤炭量345列103.26万吨,完成年计划任务进度141.03%,月度发运量首次突破百万吨。11月份以来,该公司在紧盯发运、

返箱环节跟踪的同时,做好煤源分类分级,打通堵点难点,缩短运行周期,实现了高位运行。同时,紧盯迎峰度冬保供目标,扩大销售区域,有效推动了煤炭发运量稳步上升。

延安炼油厂:党的二十大精神宣讲进车间

本报讯(张一帆 曹锋)近日,延长石油炼化公司党委书记、总经理乌忠理深入党建工作联系点延安炼油厂联合三车间宣讲党的二十大精神。该厂要求把贯彻落实二十大精神

与关心关爱职工结合起来,切实为一线职工减负,让职工立足岗位干好工作,勤学苦练练就本领。通过新技术的运用,务实高效的管理,确保未来千万吨炼化一体化项目装置高水平运行。

陕建总安装工程公司:开展暖冬爱心慰问活动

本报讯(安健)近日气温骤降,陕西建总安装工程公司在得知西安心羽爱心家园病患儿童家庭需要过冬物资后,第一时间组织开展“冬日送暖 衣旧情深”爱心捐赠活动,为困难

就医儿童家庭送去冬日里的爱心。该公司志愿者看望困难就医儿童及其家属,达成了常态化志愿帮扶结对共识。本次活动旨在切实展现国企担当,让孩子们过一个“暖”冬。