

防疫课堂

奥密克戎变异株持续蔓延

国家卫健委:现有感染防控措施依然有效

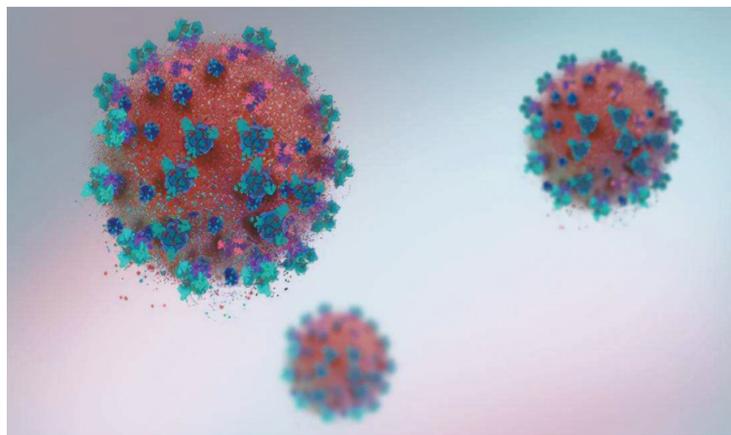
近日,国务院联防联控机制召开发布会,介绍科学精准做好疫情防控有关情况,并答记者问。

国家卫生健康委疾控局副局长、一级巡视员雷正龙表示,近期全球已有多个国家和地区发现奥密克戎变异株感染病例,我国天津、广州、长沙等地报告发现奥密克戎变异株输入病例,个别地区报告奥密克戎变异株输入病例导致的本土病例,这提示对于奥密克戎变异株的防范丝毫不能放松。

雷正龙介绍,近期,国家卫生健康委将重点从以下几个方面部署和加强奥密克戎变异株防控工作:

一是坚持“人物同防”,强化口岸外防输入。落实联防联控机制《关于加强口岸城市新冠肺炎疫情防控工作的通知》的各项部署,严格落实入境人员全流程闭环管理。对口岸高风险岗位人员,落实规范防护、闭环管理和高频次核酸检测等防控要求。加大高风险国家入境物品抽检比例,做好物品表面的预防性消毒。

二是强化集中隔离场所管理,严防交叉感染。严格落实集中隔离场所工作人员规范防护、闭环管理等防控要求。落实离



离人员足不出户、错峰就餐、避免交谈等措施,防止交叉感染。强化隔离点公共区域的通风和消毒措施,对被污染的区域进行终末消毒,严格隔离人员解除标准,满足人、物、环境三样本阴性方可解除隔离。对于集中隔离场所内发现的核酸检测阳

性人员,要立即回溯流调,对风险人员重新计算和延长隔离时间。

三是强化监测预警。密切关注全球和我国周边国家奥密克戎变异株流行趋势,加强新型变异株监测,对所有符合条件的输入病例、入境物品及相关环境阳性样本

开展病毒基因序列测定,如测序结果为奥密克戎等新型变异株,立即报告当地联防联控机制,组织专家研判疫情传播风险,强化针对性防控措施,坚决果断开展疫情处置。

四是强化疫情应急处置。疫情发生后立即启动应急响应体系,尽快完成流行病学核心信息调查,精准划定和管控相关风险人群和区域,及时追踪判定密切接触者,并实施闭环管理。对发热患者进行闭环管理和核酸检测,增强“早发现”的意识和能力。医疗机构内的所有人员均应落实标准预防措施,新住院患者、陪护人员和机构工作人员要进行核酸检测。制订不同情形下的应急预案并实施应急演练,确保一旦发现新冠感染者能够精准快速有效处置。

雷正龙强调,我国现有的医疗机构内感染防控措施对奥密克戎变异株依然有效,在医疗机构内感染防控工作中,仍然要坚持落实现有的防控措施。要进一步完善本机构的疫情防控方案和流程,落实预检分诊和首诊负责制,对发热患者进行闭环管理和核酸检测,增强“早发现”的意识和能力。医疗机构内的所有人员均应落实标准预防措施,新住院患者、陪护人员和机构工作人员要进行核酸检测。制订不同情形下的应急预案并实施应急演练,确保一旦发现新冠感染者能够精准快速有效处置。(人民网)

出血热知多少 专家带你划重点

近日,出血热相关话题冲上社交媒体热搜榜,引发关注。什么是出血热?出血热如何传播?吃草莓会得出血热吗?网络上发酵的这些问题,记者采访相关专家,为您解答。

什么是出血热?

西安交通大学第二附属医院感染科主任党双锁介绍,流行性出血热,又称肾综合征出血热,是一种经鼠传播、由汉坦病毒引起的自然疫源性疾病。每8至10年左右有一个发病高峰,一年四季均可发病。每年有两个发病高峰,10月至次年1月出现的高峰,称为秋冬峰;4至6月(或5至7月)出现的小高峰,称为春峰。

出血热是如何传播的?

西安交通大学第一附属医院感染科主任医师何英利介绍,我国以黑线姬鼠和

褐家鼠为汉坦病毒主要宿主动物和传染源,主要通过鼠的唾液、尿液等含有病毒的排泄物、分泌物形成气溶胶,进入呼吸道感染人,也能通过食用被污染的食物、鼠咬及密切接触、螨媒传播、垂直传播等途径感染人。

得了出血热有哪些症状?

西安国际医学中心医院感染肝病中心主任贾成生介绍,出血热临床上以发热、出血和肾损伤为主要特征,严重的可能会导致死亡。出血热在发病早期会出现“三痛”(头痛、腰痛、眼眶痛)及“三红”(脸、颈和上胸发红)等症状,与流行性感冒非常类似,因此容易因误诊误治、自行服药导致病情拖延而加重。专家提醒,治疗出血热一定要强调早发现、早休息、早

治疗,就近到规范性医疗机构治疗。

如何预防出血热?

陕西省西安市疾病预防控制中心副主任孙亚辉介绍,防鼠灭鼠、做好自身防护,是预防出血热的主要措施。人应尽量避免在水边、草地等老鼠容易出没的地方活动,避免接触鼠类及其排泄物、污染物。在村周、果园、菜园、养殖场等重点场所长期实施灭鼠防鼠的措施。在野外,应尽量穿长裤、长衫,不露脚趾的户外鞋,以防被鼠类咬伤。接种出血热疫苗是个人预防出血热最有效的办法。出血热高



发地区的16至60岁的人群,要积极到就近的接种单位,进行全程规范的出血热疫苗接种,在流行区进行野外探险、旅游、耕种等活动,或者有较长期的野外户外工作任务,可以提前接种出血热疫苗进行预防,防止被感染。(新华社)

寒冷冬季,如何保护好脆弱的脑血管?



你知道吗?室外温度每降低10摄氏度,人的血压就会升高6个毫米汞柱。据统计,大约70%的脑卒中发生在冬季,这个季节里,老年人和心脑血管病人要特别预防脑卒中的发生。

除了常见的心脑血管疾病共同关注的注意事项:稳定血压、调节情志、戒烟限

酒、合理膳食、避免过度劳累和超负荷工作,选择座便器而不是蹲便器之外,脑血管疾病(包括脑梗死和脑出血)的高危人群还请记住以下几点。

1. 注保暖,开空调,避免温差

冬天老人的缺血性卒中发病率明显升高。因此,寒潮来袭时,要注意保暖,不要不舍得开空调和暖气,否则,外周血管收缩,血流动力学改变,血压容易上升,导致脑血管意外。此外,血液内血小板活性升高,容易形成血栓。除了根据体感温度适当增减衣物外,老年人可进行一些适合自己的有氧锻炼,如散步、做广播体操等,以促进血液循环、改善机体氧供。

尤其重要的是,环境变化时一定要避免前后温差过大,特别是老人应避免从家中27摄氏度的空调房去到寒冷的室外,而应当在关闭空调后,在10~20摄氏度的房间过渡下再外出,短时间内剧烈的温差变化也是诱发脑血管事件的重

要因素。

2. 打太极,练平衡,防跌倒

对老年人来说,跌倒除了可能导致软组织损伤、脱臼、骨折等并发症之外,还有颅内血管破裂的危险。老年人多有动脉硬化,血管弹性显著下降,跌倒后有发生颅内血管破裂的危险。因此,老年人活动时特别要小心。合理的锻炼(如打太极)可以增强肌肉力量,加强身体柔韧性,锻炼平衡能力。另外,构建安全的居家环境,如选购防滑的鞋具、保持卫生间干燥及加装安全扶手等。

3. 动左手,促右脑,防出血

人的单侧肢体运动由对侧大脑半球控制。例如,右利手者左侧大脑半球工作负担较重,则左侧大脑中动脉血流速度较快。长期的高速血流冲击易使动脉弹性减弱,更易发生破裂出血。对于大多数右利手者,多用左上肢及左下肢,尤其多用左手,可减轻大脑左半球的负担,又能锻炼大脑的右半球。推荐老年人在早晚时分,用左手转动两个健身球,帮助右半球的功能正常发挥。类似地,左利手患者需要多锻炼右手,以防左脑出血的发生。

4. 多喝水,稀血液,避免血栓

多喝水十分重要。要维持体内有充足的水,稀释血液,防止血栓形成,同时可避

免因血容量不足导致大脑灌注不足而诱发的脑梗死。

平时要养成多饮水的习惯,特别是晚睡前、晨起时,饮1~2杯温开水。特别提醒需要外出的老人:在乘坐交通工具(长途汽车、高铁或飞机)时,一定要每隔1~2小时起身运动下,并不断饮水,防止形成下肢血栓。不要为了少上卫生间而不动不饮,导致严重后果。

5. 注重先兆,及时就医

中风会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥,有的突感肢体麻木、乏力或一时性失明,语言交流困难等,应及时就医检查治疗。对于卒中患者而言,“时间就是大脑”。早发现、早就诊、早干预能够明显改善卒中患者预后。

国内外公认的“FAST”方法可以帮助快速识别脑卒中:

F即face(脸):面部不对称,尤其是微笑时;

A即arm(上肢):举起上肢,出现抬举无力的乏力表现;

S即speech(言语):重复单句话,言语(语音、语调、语速等)异常;

T即time(时间):当周围老年人或自己出现上述任一种症状,请立刻联系“120”就诊。

(学习强国)

年节将近,要开心更要“护心”

心脏到底有多重要?它就像一台机器的发动机,想要好好工作就必须提高引擎。人体各个器官的正常运行,需要血液循环提供营养和氧气,而这些都得益于心脏的催动。心脏不停,生命不止,心脏不好了,人体自然也就不灵便了。

注意这些“伤心”的行为

暴饮暴食:规律的三餐、荤素搭配才能给人体输送所需要的养分,这样心脏自然也会受益。如果经常不吃早餐、饮食过于油腻和重口味,不仅对胃肠是一种负担,心脏同样会受累。

不爱运动:心脏虽然一直都在工作,但是它也需要“锻炼”。一个人如果长期不

运动,即使没有产生肥胖,身体各项机能包括心脏的免疫力也会有所下降,容易滋生各种疾病。

吸烟酗酒:这两种不健康的行为对人体的伤害很大,烟草中的有毒物质和酒精能够刺激心脏和血管,长期发展下去就可能诱发各种心血管病。

负面情绪:竞争激烈、工作压力大,常滋生负面情绪,此时交感神经系统受到刺激,血管收缩、心跳加速,时间久了容易引发高血压和心悸等问题。

熬夜失眠:有些人因为加班熬夜,还有些人喜欢通宵玩手机、打游戏,以至于睡眠不足。有研究显示,经常熬夜失眠的人,发生心血管病的概率比作息正常的人

高出一倍之多。

护心大法了解一下

年节将近,如何在开心过年的时候又保护好心脏,避免发生意外事件呢?

首先,节假日不要太劳累。节日前后,置办年货、操办饭菜忙得不亦乐乎,特别是空巢老人在这段时间会格外兴奋与繁忙,容易出现血压升高、头晕、胸闷、睡不好觉等情况。而这些,有可能就是“假日心脏病综合征”的前兆。

年轻人在节假日前调休,连续加班,往往休息不好。更多人在假期作息不规律,晚上三四点才睡,甚至整夜不休息,生物钟完全紊乱。这样更容易引起心脏损伤。所以,建议老年人过节假日不要太劳

累,也不要太激动,适当控制一下情绪;年轻人要合理安排好工作与休闲,减少熬夜,保证睡眠质量。

其次,建立科学合理的生活观。现代社会生活节奏快,许多人平素缺乏锻炼,身体多少都有点“虚”。节假日期间,亲朋好友见面容易暴饮暴食、饮酒过量,导致身体负担过重,很容易被“压垮”。建议大家平时坚持锻炼身体,增强身体素质,建立良好的生活习惯,不要等到身体出了问题,才想到去锻炼。

最后,避免饮酒,千万不可贪杯。饮酒不利于健康,建议大家尽量不要喝酒,以免造成不良后果。

(学习强国)

春节期间外出六大注意事项

编者按:春节期间,为有效控制疫情传播和扩散风险,确保广大人民群众度过一个健康、平安、祥和的节日,强化人员安全有序流动,日前,国务院联防联控机制综合组印发《2022年元旦春节期间新冠肺炎疫情防控工作方案》,重点对跨省份流动的人员出行提出明确要求。

总体要求

考虑到我国幅员辽阔,各地自然和社会经济状况不同,疫情形势、传播风险和防控重点存在差异,各省(自治区、直辖市)要根据当地疫情形势和实际情况,按照科学精准防控要求制定辖区内的人员出行要求并对外发布。请大家关注春节期间出行要求,自觉落实疫情防控措施。

情况一

所在的县(市、区、旗)发生疫情,是否能外出?

发生本地疫情后,所在的县(市、区、旗)人员严格限制出行,落实当地流行病学调查、风险人员排查、核酸检测、健康监测和社区防控等要求。

执行特定公务、保障生产生活物资运输等人员确需出行的,经当地联防联控机制批准,须持48小时内核酸检测阴性证明,做好旅途个人防护,遵守目的地疫情防控规定。当地联防联控机制要公布审批要求和流程。

情况二

中、高风险地区所在地市的其他无疫情县(市、区、旗)人员能否出行?

发生本地疫情后,中、高风险地区所在地市的其他非疫情县(市、区、旗)人员非必要不外出,按照要求配合开展流行病学调查、风险人员排查等工作。

确需出行的须持48小时内核酸检测阴性证明,做好旅途个人防护,遵守目的地疫情防控规定。

情况三:是否可以前往中、高风险地区所在县(市、区、旗)?

为防范感染风险,严格限制前往中、高风险地区及所在县(市、区、旗),已经前往的人员须遵守当地疫情防控规定。

执行特定公务、保障生产生活物资运输等确需前往的人员,按照当地有关防控政策和规定执行。

非必要不前往中、高风险地区所在地市的其他县(市、区、旗),已经前往的人员须遵守当地疫情防控规定。

情况四:高风险岗位人员出行会受到限制吗?

高风险岗位人员工作期间接触感染人员、病毒污染的物品和环境的机会较多,如果防护不到位,感染风险较高。近期,我国部分地区出现口岸从事进口货物的搬运人员、集中隔离点工作人员等感染情况,有的地方甚至造成了社区的传播和扩散。

有关部门和企业事业单位要对口岸接触入境人员、物品、环境的高风险岗位人员以及集中隔离场所、定点医疗机构、发热门诊、进口冷链食品加工企业等的高风险岗位人员登记造册,工作期间严格落实规范防护、闭环管理、高频次核酸检测、每日健康监测零报告等措施。

春节期间,高风险岗位人员应尽量避免出行,确需出行应向所在单位报备,满足脱离工作岗位14天以上、持48小时内核酸检测阴性证明等条件。旅途中做好个人防护,遵守目的地疫情防控规定。

情况五:出现发热、咳嗽等呼吸道症状,还能出行吗?

出行前,如出现发热、咳嗽等呼吸道症状,应暂时中止出行计划,避免旅途劳累症状加重,并及时就医,待康复后再安排出行。旅途中做好个人防护,遵守目的地疫情防控规定。

情况六:健康码变成“黄码”对出行有哪些影响?

健康码“黄码”人员应履行个人防控责任和义务,主动配合当地做好健康监测和核酸检测,避免外出。在健康码由“黄码”转为“绿码”且无异常症状后,可正常出行。旅途中做好个人防护,遵守目的地疫情防控规定。