

推动各项优化措施落地见效

儿童出现发热、咳嗽怎么办？

当前，本土疫情多点散发，儿童存在感染奥密克戎变异株的风险。如果孩子出现发热、咳嗽等症状，应该怎么做？在什么情况下需要就医？国务院联防联控机制组织专家进行解答。

首都医科大学附属北京儿童医院急诊内科主任王荃表示，秋冬季是儿童呼吸道感染高发的季节，实际上引起儿童呼吸道感染的病原体非常多，比如常见的鼻病毒、副流感病毒、流感病毒，当前一定程度上流行的新冠病毒，还有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌，以及一些非典型病原体，如肺炎支原体等。“绝大多数病原体引起的呼吸道感染，以发热、咳嗽为主要表现，一般情况下病程持续2—3天，病程大概在3—5天。”王荃说。

“家长有时候对孩子发烧特别紧张，觉得立马要去医院，其实不必要。”王荃说，家长应该注意观察孩子的情况，如果精神状态还可以，尤其是当体温降下来之后，如果和平时状态一样好，这时候就不必着急去医院，可以在家进行对症处理。也可以通过互联网诊疗、社区医院等其他途径，得到一些专业指导。

王荃介绍，发热时可以进行对症的治疗，家里可以常备一些退烧药，比如常见的布洛芬、对乙酰氨基酚等。如果是6个月以上的孩子，可以二者择其一；如果是6个月以下的孩子，只能选择对乙酰氨基酚；2个月以下的孩子不能服用退烧药。

3个月以下的婴儿一旦出现发热症状，应该尽早到医院就诊。此外，任何年龄段的孩子如果发热超过3天，或持续高热，或精神状态差，或出现呼吸加快甚至呼吸困难、频繁呕吐、腹泻、脱水等情况，都建议家长立即带孩子去医院就诊。

王荃表示，不建议交替使用两种退烧药，更不能同时使用。交替使用并不会实现更好的退烧效果，反而可能增加孩子肝肾负担，造成脏器的损害。

是否可以选中药治疗？“无论是新冠病毒还是流感等，中医对其认识都是外感病。”北京中医医院院长刘清泉说，在中成药的选择上，如果孩子体温不超过38.5摄氏度，目前在冬春季一般以风热病因为主，可以选择治疗风热感冒或者有辛凉解表功效的中药。

刘清泉提醒，“中药的退烧效果不会那么快，千万不能吃完一种中药，一两个小时没退烧，再吃第二种、第三种中药。如果高热超过38.5摄氏度，仍应该使用西药退烧药，中西医结合治疗的效果会更好，退烧快且不易反复。”（来源：《人民日报》）

“通信行程卡”服务正式下线

中国信息通信研究院12月12日通过微信公众号发布公告称，为深入贯彻党中央、国务院关于进一步优化新冠肺炎疫情防控措施，科学精准做好防控工作的决策部署，根据国务院联防联控机制综合组有关要求，12月13日0时起，正式下线“通信行程卡”服务。“通信行程卡”短信、网页、微信小程序、支付宝小程序、APP等查询渠道同步下线。（来源：中国新闻网）

推出“个人防护手册”，助力提升个人健康素养；制作短视频，普及新冠病毒抗原自测操作方法；通过网络发放就医指南，让更多人了解什么情况下该就医、去哪里就医……新十条优化措施出台后，各地各部门在有力有效落实各项优化防控措施的同时，切实加强健康知识普及，及时引导人们理性认识新冠病毒，做好自己健康的第一责任人。

专家指出，通过前期的努力，我们等来了奥密克戎病毒致病性明显下降，等来了有效的疫苗和药物，也等来了进一步优化疫情防控措施的时机。新十条正是根据对疫情趋势的研判、对防控措施的成效评价、综合考虑各方因素作出的重大决策，是对疫情防控措施的进一步完善和优化，能够更好地适应疫情防控的新形势和新冠病毒变异株的新特点。优化防控措施的目的之一，就是为了降低疫情对人民群众正常生产生活的影响，通过有效的资源配置，重点保障重症和高危人群的救治，更好地统筹疫情防控和正常的医疗服务，更好地满足人民群众的健康需求。执行好政策的关键是科学精准，从优

基础性疾病处于稳定期的人群，可以进行居家自我照护，对于重症或者有重症风险的患者要收治到定点医院。做好自己健康的第一责任人，要进一步提升对新冠病毒的认识和个人健康的意识，保持健康文明生活习惯，掌握个人防护和预防疾病的知识，让专业疫情防控知识转化为健康能力。尽职尽责做好分内事，该居家时真正居家，该报备时务必报备，自觉遵守各项防疫要求，这就是对自己的身体健康负责，也是对疫情防控大局的有力支持。

近三年来，我国始终坚持人民至上、生命至上，密切关注病毒和疾病的变化，因时因势优化完善防控措施，抓住最佳时机，确定最佳方案。实践证明，以习近平同志为核心的党中央确定的疫情防控方针政策是正确的、科学的、有效的。完整、准确、全面贯彻党中央决策部署，以防控战略的稳定性、防控措施的灵活性有效应对疫情形势的不确定性，朝着共同的目标凝聚共识、形成合力，使我们对疫情的抵抗力更有韧性和持续性，就一定能迎来抗击疫情的全面胜利。（来源：《人民日报》）

长三角示范区生态环境准入清单发布

沪苏浙生态环境部门和长三角示范区执委会近日联合印发《长三角生态绿色一体化发展示范区生态环境准入清单》，推动示范区“三线一单”（生态保护红线、环境质量底线、资源利用上线，生态环境准入清单）生态环境分区管控制度实施和落地应用。

《清单》将作为示范区各地各部门和企业事业单位有关政策制定、规划编制、区域开发、招商引资、项目建设、日常监管等工作的重要依据。

《清单》包括鼓励事项11条，主要说明示范区各区县以及先行启动区鼓励发展的产业类别，以优化各区域的生态格局和产业布局；引导事项8条，主要说明优先保护单元、产业集聚类重点管控单元、城镇生活类重点管控单元、一般管控单元对应的管控要求，以及传统产业和高耗能、高排放行业等的管控要求；禁止事项11条，主要明确自然保护区、风景名胜区、饮用水水源保护区、水产种质资源保护区、重要湿地、河湖岸线、水生生物保护区，以及化工园区、落后产能等管控对象的具体禁止事项。《清单》将根据示范区建设发展要求和形势变化，适时进行动态更新调整。（来源：新江苏·中国江苏网）



近日，大纵湖旅游度假区工会联合妇联、人力资源和社会保障服务中心，深入景区、建筑工地等，现场发放《工伤保险条例》手册，为职工提供现场咨询服务，让工伤保险更加深入人心。陆丽庆 摄

个人得知阳性后，如何生活起居？

当被通知核酸检测阳性或者自测抗原阳性时，请不要惊慌害怕，生活起居须注意：（1）居家康复期间严格做到不外出，谢绝一切探访。同住人应做好个人防护，一并遵守居家隔离要求；（2）感染者单独居住在通风良好的房间。衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤。单独使用餐具。房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶等防疫物资；（3）感染者进入家中公共区域应规范佩戴N95口罩。同住人与阳性感染者接触时，或处理其污染物及污染物体表面时，应当做好自我防护，佩戴N95口罩、一次性手套，与其保持1米以上距离，做好手卫生；（4）各居室应关闭房门独立开窗通风，房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风，每次30分钟以上；（5）生活垃圾要妥善处理，每次清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口，避免出现遗洒，并对其外表面和封口处消毒后，由同住人佩戴N95口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置；（6）除生活必需品和药品外，尽量不要订购其他快递。收取快递、外卖时采取无接触方式，开门时需规范佩戴N95口罩和一次性手套，并在开门前后做好手卫生。（来源：人民网）

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

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、普通人群怎么做好健康防护？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。

哪些人属于重症高风险人群？他们该怎么办？
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，还有人认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。急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种。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。

当前，个人做好健康防护还要注意什么？
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。

冬季是呼吸道病毒高发季节，要不要储备相应药品？

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。

经过近三年的抗疫，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。（来源：新华社）

疫情防控 5 还要

1 口罩还要戴

2 社交距离还要留

3 咳嗽喷嚏还要遮

4 双手还要经常洗

5 窗户还要尽量开

