

春节期间返乡和外出要注意什么

当前,新型变异株不断出现,我国持续面临较大的疫情输入压力。春节期间,境外回国人员增多,境内人员流动性增加,疫情输入和传播风险加大,防控形势严峻复杂。

为做好春节期间疫情防控工作,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组制定了《2022年元旦春节期间新冠肺炎疫情防控工作方案》。春节期间,返乡和外出的居民应注意什么?个人应做好哪些防护措施?健康码“变黄”对出行有何影响?相关专家进行权威解答。

返乡和外出的居民应注意哪些防控要求?

专家提示,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。春节期间,个人要关注出行要求,自觉落实疫情防控措施。

如果一个居民所在的县(市、区、旗)发生疫情,那么他能否外出?

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。

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)人员非必要不出行,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。

可以前往中、高风险地区所在县(市、区、旗)吗?

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。

高风险岗位人员出行会受到限制吗?

有关部门和企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、定点医院、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注册,工作期间严格落实规范防护、闭环管理、高频次核酸检测等措施。

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。

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。

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。

寒假结束或春节后,对于高校学生返校或务工人员返岗有什么具体安排和要求?

为降低疫情发生风险,避免集中返校返岗时人员聚集,提倡高校或企业安排错峰返校返岗;并可根据实际情况,要求学生或务工人员返校或返岗时持48小时内核酸检测阴性证明。

能否组织宴会等聚集性活动?规模是否要有所限制?

近期,部分地方发生本地疫情后,通过聚餐、婚宴、丧事等人群聚集活动,引起疫情的快速传播和扩散。

为降低疫情传播的风险,春节期间应严控庙会、大型文艺演出、展销促销等活动,尽量不举办大规模人员聚集性活动,家庭聚餐聚会等不超过10人,提倡“喜事缓办,丧事简办,宴会不办”,确需举办的尽可能缩小活动规模。自行举办5桌以上宴会等聚餐活动的个人,须向属地社区居委会或村委会报备,落实疫情防控规定。抵边乡镇避免举行大规模人员聚集性活动。

个人应注意哪些防护措施?

节假日期间,公众应加强自我防护,在公共交通工具、电梯等密闭场所以及人群聚集的室外场所全程规范佩戴口罩。注意勤洗手,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡,保持1米以上的社交距离。室内经常开窗通风,保持空气流通。60岁及以上老年人和严重慢性病患者等人群,应尽量减少去人群聚集场所。

据(新华社)

患有静脉曲张能汗蒸吗

冬季,桑拿、汗蒸等养生馆的生意火爆,但我下肢有静脉曲张的毛病,请问我可以去做桑拿或汗蒸吗?

读者:冯先生

冯先生:

静脉曲张是由于长时间维持相同的姿势,血液蓄积下肢,日久破坏静脉瓣膜而造成静脉回流障碍、静脉压过高造成的。而汗蒸是人为的制造高温高湿的环境诱导人体出汗,无论是健康人还是患有静脉曲张者,适度汗蒸都可以促进气血循环,加快体内毒素排出,但汗蒸时间不宜过长,否则容易耗伤津液,损伤正气。

患有下肢静脉曲张的患者,在日常生活中要加强自我管理,如避免久坐久站,有条件的时候及时抬高患肢,以促进静脉血液回流;平时穿弹力袜或绑弹力绷带;避免冷水冲洗,不吸烟、不喝酒等,这样才能从根本上改善病情。



读者来信

公 示

按照《新闻记者证管理办法》《国家新闻出版署关于2021年度新闻记者证核验工作的通知》(国新出发函〔2022〕3号)要求,吉林农村报社对新闻记者证持有人员的法定许可条件、遵规守纪情况进行认真审核,现将我单位拟通过年度核验的新闻记者证持证人员进行公示,公示期为2022年1月22日—2月2日。本单位监督举报电话为:0431-88600732。省委宣传部传媒监管处监督举报电话为:0431-88905530。

拟通过年度核验人员名单:孟繁杰 石巍 韩铁英 初慧 张立蕴 王树彬 吴连祥 徐文君 邹铁韵 孙晓光 郭小宇 梁纯志 姚远

吉林农村报社

手足出现疱疹警惕手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的常见传染病,多发于5岁以下儿童。本病目前尚无特效治疗方法,主要以对症治疗为主,如无严重合并症,大多数患儿预后良好,一般一周左右可自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症,个别重症患儿病情发展快,可导致死亡。

由于本病重症病例病情发展迅速,家长一定要尽早识别六大典型症状,尽早就医。

发热。当细菌或病毒进入人体后,机体会产生应激反应,体内白细胞增多,出现发热。当孩子出现发热症状时,应该及时就医,明确发热原因。

精神状态差。小孩子大多时候都是活泼好动的,当孩子突然变得精神状态差,情绪低落,

这个时候就要警惕是否生病了。

口腔疱疹。口腔疱疹与口腔溃疡不同,溃疡是由于炎症导致的口腔粘膜糜烂,而疱疹则是由病毒感染所致。一般情况下,溃疡会有明显的痛感,而疱疹不会痛。

手足疱疹。除了口腔疱疹外,手足口病另一个典型特征就是手、足疱疹,如果发现孩子口腔、手、足均出现疱疹,就要赶紧去医院,以免耽误病情。

手脚冰凉。发生手足口病后,人体会发热,但孩子四肢末梢的血管会收缩,出现手脚冰凉等症状。

厌食。口腔疱疹会影响患儿进食,不容易咀嚼食物,以至于不想吃饭。不吃饭菜就会导致其身体营养跟不上,无法给身体提供足够的能量。



提个醒

从衣、食、住、行防风湿



冬季寒风刺骨,天气阴冷,许多患有风湿病的人旧疾复发,关节疼痛难忍。寒冬季节应该怎么预防风湿性疾病?风湿病的预防重在日常生活中衣食住行的细节以及改变不良的生活习惯。

衣。寒冬时节应及时添加衣物,以免风寒湿等邪气侵入人体,外出时更应该穿戴严实,戴上围巾、帽子、手套等,尤其是体质虚弱或者平时就有怕冷、手足冰冷的寒性体质者,尽量不穿超短裤、超短裙。

食。尽量不吃冷食,如冰冷的水果、饮料等,中医讲寒凉伤脾胃,一则可导致腹痛腹泻,二则会影响脾胃的运化功能,导致水湿内停,加重风湿性疾病的发作。可以吃些黑豆筒子骨汤:取筒子骨200-250克,黑豆80-90克,大枣5-10枚,生姜5-10片,砂仁12克,加适量水,小火熬煮2个小时左右,至黑豆熟烂为宜,加适量盐调味食用。此方可以强筋健骨、祛风除湿、通络止痛,特别适用于久患风湿性疾病肝肾气血亏虚的患者。

住。尽量避免居住在一楼等寒湿之气较重的地方,有条件的话,就安装空气除湿机,定期给房间除湿,天气潮湿的时候关紧门窗。

行。经常锻炼可以增强体质,但很多人在寒冬锻炼后反而出现感冒、无力等症状,甚至诱发风湿性疾病的发作,究其原因,就是没有选对锻炼的时间,寒冬季节锻炼时间不宜过早也不宜过晚,因早晚寒湿之气较重,最佳的锻炼时间为上午9-11点,下午3-5点。

教你一招



可乐的六种妙用

清洁烧糊的锅。把可乐倒入锅内然后煮沸,可以去除锅底烧糊的物质。

染发后发现颜色有点深,用可乐洗头可以让颜色变浅一些。

把脏旧首饰放到可乐里面,然后用牙刷清洁,能让首饰重现光泽。当然,对那些贵重或带有钻石之类的首饰千万别这么

干。把可乐倒入水壶里面,放上一天,这样能够清除水壶里面的残渣,让内部变得清洁。

把可乐倒入马桶内,能起到清洁厕所的作用,因为可乐中含有酸性成分。

把可乐和番茄酱

以1:1的比例混合起来,能够做出美味的烧烤酱。



生活小窍门