

出行时准备好防护用品,到达目的地后避免人员聚集

返乡过年,请收好防疫指南

春节假期临近,返乡人员增多,国务院联防联控机制农村地区疫情防控工作专班发布倡议书,提倡返乡途中要做好个人防护。曾感染过新冠病毒的人员在返乡路上如何做好防护?乘坐火车、飞机是否有风险?回家后是否会感染还没“阳”的家人?节日期间如何健康生活?针对公众关注的焦点问题,记者采访了有关专家,这份防疫指南请收好。



在D376次列车上,列车员梁静璐为一对返乡的双胞胎宝宝作画。

新华社发

返乡前要做好哪些准备?

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾说,首先要合理安排出行,先判断自己是否已经“阳康”,返乡初期尽量少聚集、少聚餐、不扎堆;居家治疗的新冠病毒感染者非必要不返乡探亲;出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状的人员,建议未排除感染风险前暂不返乡。返乡前,关注气候变化,备齐保暖衣物;同时要准备口罩、手部消毒液、消毒湿巾等防护用品,携带体温计、抗原检测试剂和解热镇痛、止咳化痰等常用药品。

北京儿童医院急诊内科主任王荃表示,如果孩子生病,建议暂缓出行。适合出行时,除了准备好防护用品外,到达目的地后尽量不去人员过于聚集的地方,减少孩子感染机会。

乘坐交通工具如何做好防护?

李侗曾介绍,冬季也是呼吸道传染病的高发季节,在环境密闭、人员密集的公共场所,如乘坐飞机、火车、公交、地铁等公共交通工具时,建议全程规范佩戴口罩。在公共场所要与他人保持合理社交距离,尽量减少与他人近距离接触。

王荃表示,儿童乘坐公共交通工具出行也要做好防护。3

岁以下儿童一般不推荐佩戴口罩,主要做好儿童手卫生,避免到处乱摸后再触摸眼、口、鼻。

“阳康”后会传染家人吗?

北京地坛医院感染性疾病临床中心主任陈志海表示,若已经“阳康”,且核酸、抗原检测均为阴性,一般不再具有传染性。但仍建议返乡后做好健康监测,密切关注自身及家人的身体状况。

李侗曾说,每个人的体质不同,病情发展和恢复能力也不一样,有的感染者转阴时间长,有的人时间短,因此并不能单纯依据感染的时间来判定是否转阴。若要探视高龄老人、婴幼儿,最好距离发病时间10天以上,症状完全消失,再进行探访。

“阳康”后还会感染其他毒株吗?

李侗曾认为,通常来说,感染其中一种新冠毒株后,人体内会产生较高的中和抗体,短期内感染BA.5.2毒株后再次被BF.7毒株感染的概率较低。但长时间看,不同毒株存在重复感染的可能性。

李侗曾表示,XBB变异株有可能缩短我们之前感染BA.5或BF.7所获得的保护期,新突变株可能会逃逸之前

疫苗接种和自然感染所建立的免疫屏障。“一般认为3至6个月内二次感染的风险很小,健康人群的保护期可达半年以上,免疫功能较差的人通常认为也可以保护3个月以上。但如果XBB变异株出现流行,可能会缩短这一保护时间。”李侗曾说,根据国外的研究数据,XBB的临床表现和之前的毒株没有明显区别。

如果出现二次感染怎么办?

李侗曾认为,二次感染是指第一次病程恢复后再次出现感染,一般认为在三个月以后出现二次感染的风险会逐渐增加。二次感染有传染性,但感染后病情的轻重与病毒的致病力有关,一般会比第一次症状轻一些。目前,奥密克戎各变异株的致病力相差无几,曾经“阳”过的人再次感染,病情可能会相对第一次感染更轻。没“阳”过的人感染后,病情基本会与其他人第一次感染时程度类似。

陈志海表示,如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,要及时进行抗原检测,根据病情及时就医。有相关症状时尽量待在通风良好、相对独立房间,避免与同住人员近距离接触,尤其是在接触老年人或合并有基础性疾病的人员时,应规范佩戴口罩。

据新华社

新闻链接

重点人群需要注意什么?

“对于老年人和有基础疾病的人群,以及没有‘阳’过、没有打过疫苗的人群,要继续重点防护。”专家说,目前除了新冠,流感、合胞病毒等呼吸道传染病也在流行季。老人、儿童、孕产妇、有基础病的重点人群,要减少外出,远离有发热和咳嗽症状的人员。节日期间减少接待探访的次数,亲友探访要提前沟通,结束后及时对所接触的物品进行消毒。另外,接种新冠疫苗可以有效

降低发展为重症、危重症甚至死亡的风险,因此,建议老年人尽快完成疫苗接种。

专家表示,家中可常备一些适合儿童服用的退烧药等,但不建议过多存药。孩子生病后如果精神状态稳定,家长做对症处理、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,应及时带孩子就医。

节日期间能饮酒、熬夜吗?

“短期内‘阳康’的人群是有免疫能力的,但要特别注意春节期间不熬夜,避免劳累,不大量饮酒。”专家说,“酒精对身体会产生一定损害,康复之后一个月内要严格限制饮酒,因为此时胃肠道和肝脏等器官功能还未完全恢复正常。建议健康作息,不要暴饮暴食。”

专家称,春节期间聚餐、聚会要尽量少带或不带低龄儿童参加。节假日期间,儿童尽量要保持规律作息、保障充足睡眠,多吃水果和蔬菜,均衡营养,加强锻炼。北方冬季天气较干燥,家长要给孩子多喝水。

新华社记者王明浩
乌梦达 侠克

更俗剧院

最新演出信息

动画《龙珠超:超级人造人》
常远、李嘉琦主演《绝望主夫》
柯佳嬿、许光汉主演《想见你》
萨姆·沃辛顿主演《阿凡达:水之道》
2月4日19:30——2023南通新年音乐会

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

体彩情报站

三款新春主题票江苏热销 最高中100万送100万

近期,三款体彩新春主题即开票在江苏热销,分别是10元面值的“爱冰雪 一起赢”、20元面值的“瑞兔呈祥”和50元面值“新春大吉”。江苏体彩还针对“瑞兔呈祥”“新春大吉”独家开展派奖活动,最高中100万送100万!

“爱冰雪 一起赢”游戏主题响应“带动三亿人参与冰雪运动”目标,票面展示了人民群众参与冰雪运动的画面场景。该票每张10元,有10次中奖机会,最高奖为25万元。“瑞兔呈祥”共三个场景,延续了生肖系列游戏的设计风格和游戏玩法。该票每张20元,有20次中奖机会,最高奖为100万元。“新春大吉”同样为生肖系列游戏。该票

每张50元,有40次中奖机会,最高奖为100万元。

即日起至2023年2月9日,江苏体彩针对两款新春即开票独家开展1800万元的派奖活动。活动期间,对单张彩票兑取面值20元“瑞兔呈祥”游戏100万元、50万元、200元、100元、30元奖级的中奖者,分别派送100万元、50万元、100元、50元、15元的固定奖金。对单张彩票兑取面值50元“新春大吉”游戏100万元、50万元、200元奖级的中奖者,分别派送100万元、50万元、100元的固定奖金。

大家可以走进身边的体彩店选择自己喜爱的品种。

公益体彩 乐善人生

福彩直通车

福彩刮刮乐2亿大派奖来啦!

福彩兔年迎春主题即开票“癸卯兔-玉兔送福”,奖上奖活动火热来袭!

自2023年1月15日0时起至2月23日24时(最终截止时间以派奖活动公告为准),中福彩中心对“癸卯兔20元”“癸卯兔30元”及“癸卯兔50元”即开型福利彩票游戏的100万元、100元、60元三个奖级的中奖彩票进行派奖,派奖金额均为相应设奖金额的50%,派奖奖金预计2亿元。

另外,自2023年1月5日0时起至2023年2月28日24时止,江苏省福彩中心对“癸卯兔-玉兔送福”10元即开票单张兑取40万元、1000元、60元和50元奖级的中奖彩票分别派奖40万元、1000元、40元、25元。本次派奖奖金共计1000万元,若派奖奖期内派奖奖金派发完毕,则派完当日24时停止派送。

玉兔送福,双倍惊喜。动动指尖,快来参与,迎接兔年第一份好运吧。

福彩双色球 2元可中1000万