



重点关注

# “乙类乙管”后这些防护措施要做好

2023年1月8日,新冠病毒感染防控正式实施“乙类乙管”。当前全球大流行尚未结束,疫情走向仍有不确定性,世界大部分国家和地区对新冠疫情仍保持着高于普通传染病的防控措施。从“乙类甲管”降级为“乙类乙管”,并不意味着放开不管,而是将工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”,更加强调落实“每个人都是自己健康第一责任人”的理念,继续做好个人防护。

### 日常应该做好哪些防护?

1. 提前接种疫苗,科学佩戴口罩,勤洗手,注意咳嗽礼仪,少聚集。
  2. 保持规律作息、锻炼身体、多喝水、健康饮食、良好心态等健康生活方式。
  3. 居家和工作场所定时开窗通风。做好居室日常卫生。
  4. 出差或旅行前,关注目的地疫情流行情况,做好出行计划。
  5. 乘坐飞机、高铁、火车、空调大巴等公共交通工具时,应佩戴口罩,随时注意手卫生。
- 老年人、儿童等重点人群在防护方面有哪些注意事项?

1.60岁及以上老年人、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群等重症高风险人群尽快完成全程接种和加强免疫,降低重症发生风险。

2. 在疫情流行期间,老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童和伤残人士等人群尽量减少前往人群密集的公共场所,确需前往应全程佩戴口罩。

3. 在疫情流行期间,不建议老年人、孕妇、儿童等免疫力较弱的人群进行长途旅行。

4. 老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等人群如出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,及时开展抗原或核酸检测;症状加重时,及时去医疗机构就诊。

5. 应根据相关指南合理使用对症药物,注意药品适用人群范围和多种药品合并使用禁忌,患者本人或监护人要密切关注其健康状况,必要时及时就诊。

### 新冠病毒感染者,如何做好个人防护?

1. 感染者居家期间,尽可能待在通风较好、相对独立的房间,减少与同住人员近距离接触,如条件允许使用单独的卫生间。避免与同住

人员共用餐具、毛巾、床上用品等日常生活用品。

2. 感染者非必要不外出,避免前往人群密集的公共场所,不参加聚集性活动。如需外出,应全程佩戴口罩N95或KN95口罩。

3. 感染者根据相关指南合理使用对症药物,做好自我健康监测,尤其老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童和伤残人士等特殊人群要密切关注自身健康状况,必要时及时就诊。

4. 陪护人员尽量固定,首选身体健康,完成全程疫苗接种及加强接种的人员。

5. 做好居室台面、门把手、电灯开关等接触频繁部位及浴室、卫生间等共用区域的清洁和消毒。使用常规家用清洁产品并按说明使用,注意清洁剂和消毒剂的安全存放。

### 春运途中如何做好防护?

春运途中,乘坐公共交通工具时,建议全程规范佩戴口罩,如果条件允许可以佩戴N95级别的口罩。手尽量少触碰扶手、车门、栏杆等,随时做好手部的消毒;乘坐网约车时尽量开窗通风。外出时注意与他人保持安全距离,不去人群密集、通风不良的场所,尽量减少参加聚会、聚餐等聚集性活动。

风不良的场所,尽量减少参加聚会、聚餐等聚集性活动。

### 首个春节,普通人如何健康过大年?

1. 继续做好个人防护。坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制、保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等卫生习惯,感染康复以后也应做好个人防护。

2. 要保持规律作息、合理膳食、适量运动、良好心态等健康的生活方式,提高自我抵抗能力。

3. 尽量不举办、不参加一些大规模家庭聚集活动,减少家庭亲朋聚餐聚会人数,缩短聚餐时间,尤其是要避免把感染风险传递给中老年人。

4. 符合疫苗接种条件的人员尽快完成全程接种和加强免疫,保护自己和家人的健康。

5. 要加强健康监测,密切关注自己和家人健康状况,如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,或者检测阳性,要尽可能待在通风好、相对独立的房间,尽量减少与同住人员接触,密切关注病情进展,如果病情加重要及时就医。

区疾控中心 张川



疾控动态

## 2022年度区疾控中心质量管理体系内部审核工作开展

近日,2022年度区疾控中心质量管理体系内部审核工作顺利开展。本次内审按照2022年中心内审活动计划,对涉及管理体系要素的相关科室开展了内部审核。

中心内审员以《检验检测机构资质认定能力评价检验检测机构通用要求》《食品检验机构资质认定条件》和中心质量管理体系等相关文件为依据,通过现场查看、查阅档案、人员座谈等方式,对资质授权书等人员文件、ICP-MS等仪器设备、新冠病毒检测试剂等试剂耗材、检测方法、结果质量控制、量值溯源、

结果报告等方面进行全范围、全要素的审核,充分验证实验室管理体系运行的符合性和有效性。

本次内部审核重点突出、不走过程,在整个审核过程中,领导高度重视,内审员认真负责,工作人员协同配合,积极沟通。区疾控中心主任傅参君说:“针对发现的不符合项,责任科室要制定整改措施,限时整改,并制定长效预防机制,提高质量管理体系运行的有效性,降低检验检测工作风险,促进质量管理体系持续改进和高效运行”。

区疾控中心 汪晓敏



健康沙龙

52/ 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。

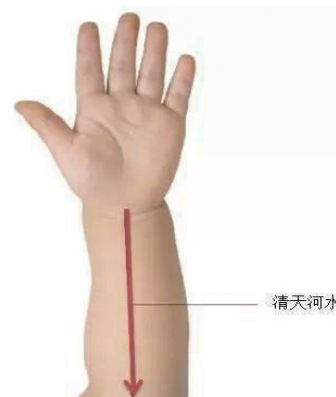


母乳喂养好! 母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的全部营养和抗体;母乳喂养能增进母子感情,促进母亲产后恢复。如有可能应坚持母乳喂养至2岁左右。



可添加的辅食有: 蛋黄、豆腐、肝泥、稠粥、煮烂的面、饼干、碎菜、碎水果等。

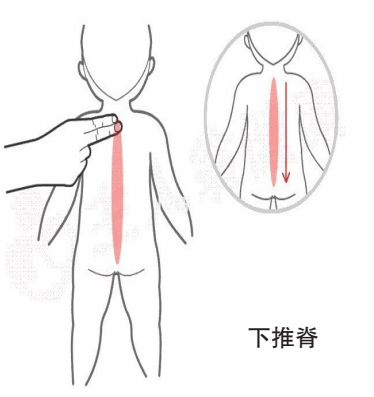
## 中医推拿——小儿退烧有妙招



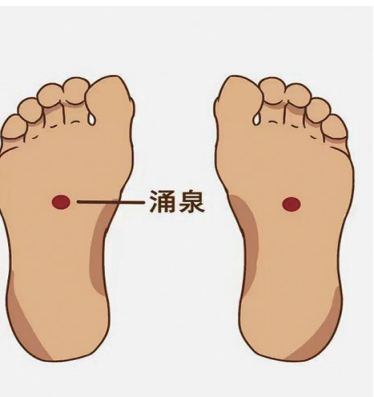
清天河水



退六腑



下推脊



涌泉

纹中点呈一线型推至肘横纹中点。 技术要点:推法轻柔,用食、中两指以每分钟120次以上的频率推穴位2分钟。

2. 退六腑 部位操作:前臂内侧,由肘部呈一线型推至腕部。

技术要点:推法轻柔,用食、中两指以每分钟120次以上的频率推穴位2分钟。

3. 下推脊 部位操作:沿脊柱由后颈呈一线型下推至骶尾部。

技术要点:推法轻柔,用食、中两指以每分钟120次以上的频率推穴位2分钟。

4. 揉涌泉 部位操作:脚底人字纹缝顶点处,以大脚趾往小脚趾方向揉1分钟。

技术要点:力度渗透,要做到肉动皮不动,频率每分钟60至100次。

以上操作方法简单易学,但最好在专业医师指导下操作,通过辨证配穴才能达到预期效果。如孩子有持续高热不退、频繁呕吐、惊跳或抽搐,精神反应差等请及时就医。

区妇保医院 孙银洁

## 新冠病毒感染者康复期食养建议

新冠病毒感染者康复期如果出现咳嗽、腹泻、胸闷气喘、乏力、自汗、失眠、全身疼痛、嗅觉味觉下降等情况该怎么调理? 中医、临床和食品营养等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和感染者康复期的临床症状,在合理膳食的基础上,针对性给出食养建议。

### 1. 黄芪陈皮饮

配方:黄芪15克,陈皮5克,红枣(去核)2至4枚。

制法:将上述原料放入锅中,加适量清水煎煮约30分钟即可。

### 2. 红枣桂花茶

配方:红枣100克,桂花3克,茶叶10克,白糖30克。

制法:红枣洗净,加水1000毫升煎煮至枣熟烂,再加桂花、茶叶、白糖煮沸。

服用方法:代茶饮。 功能:补肺固表健脾。 适用于:疲倦乏力,平常容易感冒、咳嗽。

贴士:糖尿病患者勿需加白糖,可减少红枣量,可适量增加

桂花。

3. 牛奶红茶 配方:牛奶200克,红茶10克。

制法:红茶煎煮,去渣取汁,牛奶加热与红茶混合,酌情加白糖调味。

服用方法:趁热饮。 功能:补气养血,提神醒脑。 适用于:神疲乏力,精神不佳,思睡。

贴士:糖尿病患者勿需加白糖;牛奶不宜煮沸,以免破坏营养成分,温热即可;乳糖不耐受者可改用豆浆煮沸与红茶混合饮用。

4. 五指毛桃煲鸡汤 配方:鸡肉350克,五指毛桃(新鲜)50克,茯苓15克,山药(新鲜)120克,生姜2至5片,红枣(去核)2至4枚,盐适量。

制法:将上述食材洗净,鸡肉切块放入沸水中焯水备用;把其他食材一起放入锅中,加适量清水,大火煮沸后改为小火煲1小时,放入少许盐即可。

服用方法:喝汤、吃肉。 功能:补中益气,健脾化湿。 适用于:脾胃虚弱而出现疲倦乏力,食欲不振等。

5. 当归羊肉补血汤 配方:当归10克,生姜5至10片,羊肉500克,盐适量。

制法:羊肉洗净、切块,用开水焯过,沥干水。当归、生姜分别用清水洗净,生姜切片。将生姜下锅内

略炒片刻,再倒入羊肉炒至血水干,铲起,与当归同放砂煲内,大火煮沸后撇去浮沫,改用小火炖至羊肉熟烂即可加入少许盐等调味食用。

服用方法:喝汤、吃肉。 功能:温中补虚,益气养血。 适用于:畏寒体弱,气血两虚者。

6. 人参苹果梨汤 配方:人参5至9克,苹果梨一个,冰糖适量。

制法:苹果梨去皮切小块,人参清洗洗净,去芦头,切成薄片,一起放入炖锅中炖两小时,加少许冰糖即可食用。

服用方法:饮汤。 功能:滋阴润肺,生津止咳。 适用于:乏力气短,口咽干燥、喘息干咳等。

贴士:糖尿病患者勿需加冰糖。

7. 羊肉粥 配方:羊肉150克,粳米(东北大米)50克,生姜10克,葱10克。

制法:羊肉切丁过水、去浮沫,粳米淘洗,加姜葱熬制1小时,出锅前加少许盐。

服用方法:饮粥,可根据个人喜好加生葱花与粥同饮。 功能:扶阳补气。 适用于:乏力气短,畏寒,腹冷、腹痛等。

8. 西洋参炖瘦肉 配方:猪瘦肉200克,西洋参6

克,生姜2至4片,盐适量。

制法:将诸物洗净,猪瘦肉切块备用;上述食材一起放入炖盅,加入适量清水,炖约2小时,放入少许盐调味即可。

服用方法:喝汤、吃肉。 功能:补气养阴生津。 适用于:气阴两虚而疲倦乏力,口干咽干等。

贴士:煎煮忌铁锅。

9. 葱姜红糖饮 配方:葱白30克,生姜15至20克,红糖适量。

制法:葱白切小段,生姜切丝,加红糖,再煎煮片刻即可。

服用方法:代茶饮。 功能:发汗解表,宣肺散寒。 适用于:肌肉酸痛。

贴士:煎煮忌铁锅,糖尿病患者勿需加红糖。

食养小贴士 1. 脘腹冷痛等症:建议食用姜、葱等。

2. 咽干口渴、口干舌燥和热病心烦等症:建议食用绿茶、豆豉和杨梅等。

3. 咳嗽、咯痰等症:建议食用小白菜、梨、百合、乌梅、橘皮、紫苏等。

4. 出现食欲不振、脘腹胀满等症:建议再加炒麦芽、焦山楂、茯苓等,制作成粥食用。

来源:健康中国

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。

“奉化疾控”微信公众号 “奉化疾控”抖音号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)  
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心  
公益咨询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。  
预约电话:88920903  
24小时心理热线:88956969  
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。  
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!  
7月15日起,宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注宁波市康宁医院微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾病预防控制中心内。

健康之窗  
2023年 第1期  
奉化区卫生健康局  
奉化区疾控中心  
奉化区健康教育所