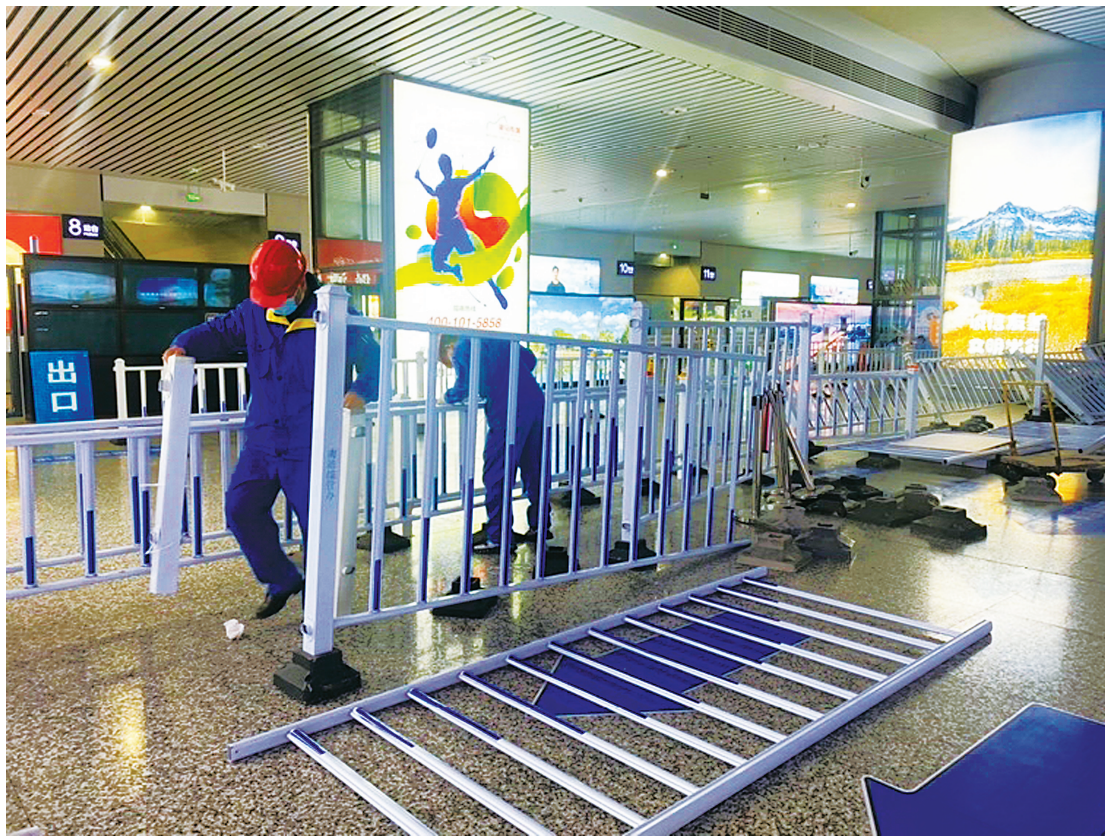


## 防疫优化 首日目击

### 铁路宁波站：拆除查验通道

本报讯(记者李芮 通讯员成方州)从昨天零时起,我市优化调整疫情防控措施。昨天中午12时,记者在铁路宁波站出发平台看到,旅客进站已无需扫“场所码”,工作人员仅查验旅客的绿码,以前搭建的查验通道也在逐步拆除。

在铁路宁波站到达层,记者看到现场工作人员正在加紧搭建新的出站通道。对于部分有核酸检测需求的旅客,铁路宁波站南、北广场共设置两组核酸采样点位,旅客可凭当日车票“愿检尽检”。海曙区南站综管办防疫专班负责人褚有山告诉记者,根据最新防疫要求,对红码人员、混管异常人员、阳性人员、密接人员,将按规定进行管控。



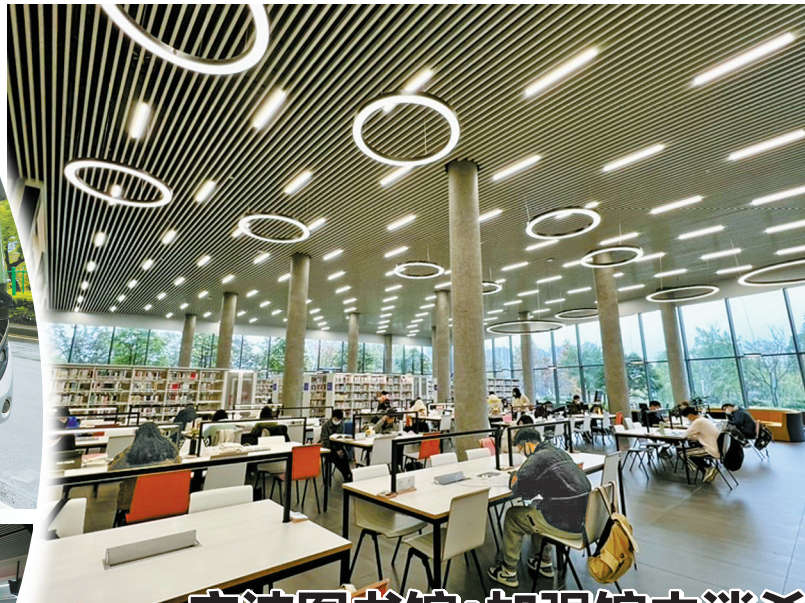
工作人员正在拆除查验通道。

(李芮 成方州 摄)



▲昨天,在公交候车亭,乘客自觉佩戴口罩,有序排队上车。(徐能 董美巧 摄)

▶昨天,在轨道交通1号线福庆北路站,工作人员仅查验乘客的绿码。(徐能 摄)



### 宁波图书馆:加强馆内消杀

昨天下午,记者在走访宁波图书馆时看到,入门门口已经贴出了最新提示,市民入馆不再需要扫“场所码”,凭绿码、预约码即可通行。除了喇叭外放播报提醒以外,入口有工作人员提醒市民佩戴好口罩。宁波图书馆后勤管理部主任周爱武说,图书馆将加强馆内的消杀工作。

(廖惠兰 陈莹 摄)

### 镇海老年人抓紧打疫苗

本报讯(记者沈孙晖 通讯员韩林雍 郑童 郭巧巧)昨天下午,记者来到镇海区龙赛医疗集团招宝山院区,看到前来咨询和接种新冠疫苗的市民络绎不绝。

在接种新冠疫苗前,医生贴心地为老年居民答疑,普及疫苗接种知识,消除他们的疑虑,并认真检查他们的健康状况,核查接种禁忌,规范实施接种流程。

家住西门小区的岑师傅刚刚打完第三针,正坐在留观区休息。他说:“接种疫苗是对自己负责,也是对别人负责,能够降低新冠病毒给老年人带来的健康风险。”

据了解,目前镇海各社区卫生服务中心在周一至周六的下午,均开设了新冠疫苗接种专场,有需要的市民可以就近前往接种。

▶疫苗接种现场。(沈孙晖 摄)



## 防疫政策调整了,但病毒没有消失

### 宁波疾控提醒市民做好自我防护

记者 陈敏 通讯员 林慧波

宁波优化调整疫情防控措施,不再开展常态化核酸检测。这则消息在宁波市民中引起不小的轰动。目前,新冠病毒毒性究竟如何?常态化核酸检测取消了,市民又该如何做好自我防护?该不该去接种疫苗加强针……针对市民的这些热点问题,记者特别采访了宁波市疾控中心免疫预防所的主任医师马瑞和传染病预防所副主任医师张栋梁。

**1 新冠病毒毒性减弱情况究竟怎样?感染率、重症率、死亡率都有些什么样的变化?**

张栋梁说,综合国内外的相关文献和数据,基本可以明确,新冠病毒进化到奥密克戎毒株后,与早期毒株相比,其典型特征就是传染力增强,传播速度加快,但致病能力减弱,反映到指标上就是经过一段时间后,人群感染率会明显上升,但重症率和病死率维持在较低

的水平。

**2 在取消了常态化核酸检测的情况下,防护要注意些什么?外出如何做好防护?外出回家要注意些什么?老人孩子有没有什么需要特别注意的?**

张栋梁说,疫情防控政策优化调整是国家根据疫情形势和病毒变化特征,充分研究综合评估后做出的决定,目前相关政策调整后,取消了常态化核酸检测,外出乘坐交通工具和进入公共场所也少了很多限制,但病毒并没有消失,而且人与人之间接触机会明显增加,疫情传播风险明显上升。为了预防感染,避免疫情暴发,我们要做到以下几点:

(1)调整心态,做好心理准备,主动适应新的生活状态,不必过于担心。

(2)做好疫苗接种,尚未接种疫苗的市民,特别是60岁以上的老年人,以及有基础疾病的人群要及时完成疫苗接种。

(3)提升身体素质,运动使人健康,加强体育锻炼,均衡膳食,提高自身免疫力。

(4)做好自我防护,我们依然要坚持疫情期间养成的好习惯,戴口罩、勤洗手、常通风,减少外出聚集,尽量避免去人群聚集的公共场所。

(5)提高认知水平,及时关注官方信息,辨别真假信息,不造谣、不传谣。

**3 老年人如果患有糖尿病、高血压等疾病,可以接种疫苗吗?**

马瑞说,只要健康状况稳定、药物控制良好,慢性病人可以接种新冠病毒疫苗。

**4 每天不出门的老年人要打疫苗吗?**

马瑞说,老年人虽然活动范围相比年轻人较为局限,但也会通过家里的长辈、周围接触的人感染病毒。而这些老人一旦感染,且没有接种疫苗,那么出现重症、死亡的

风险就会大幅度提高。

**5 为什么建议老年人要特别注意接种?**

马瑞说,随着年龄的增长,老年人的免疫力下降,且老年人基础疾病比较多,如果感染新冠病毒,发展为重症、危重症甚至死亡的风险较大。接种新冠疫苗仍然是当前预防新冠肺炎最经济有效的措施,老年人一定要积极接种新冠疫苗。

**6 为什么要打加强针?**

马瑞说,疫苗接种之后,免疫力和保护效果会随着时间的推移下降、削弱。因此,需要进行新冠病毒疫苗的加强免疫以提高保护效果。

**7 吸入疫苗何时投入使用?**

据介绍,我市根据省里统一部署和要求,将于近期在各区(县、市)陆续开展这项工作,市民可以关注各区(县、市)预防接种门诊的公告。

## 切实做好重点人群的保护工作

### 甬城晨笔

易其洋

我市疫情防控措施调整之际,市疾控中心专家提醒,老年人等特殊群体要倍加小心,切实做好防范和保护工作。

老人、基础病患者等特殊人群免疫力差,是病毒的易感人群。在疫情防控中,分类保障,让特殊群体得到重点照料,既是科学精准防疫的应有之义,也是大家关注的热点问题。

接种疫苗,是保护老年人等重点群体的关键手段,是在疫情广泛传播情况下降低人群重症和死亡风险的最有效手段。目前,还有一部分老年人尚未完成全程接种和加强

免疫接种,存在较大安全隐患。推动老年人群“应接尽接”,无疑是一项重要任务,既现实又紧迫。

各地各部门要加强宣传引导,让老年人充分认识到,接种疫苗既能保护自身健康,也能保护家人和周围人的健康,要消除对疫苗接种的误解,积极接种疫苗,当好自己健康的第一责任人。

特殊时期重点关照老人,也是一种孝心和爱心。子女、养老机构等要把老人当作要事大事,做好动员劝说和心理安抚工作,让老人尽早接种疫苗,防患于未然。

基层社区和村镇,要摸清特殊人群底数,做到情况了然于胸,责任落实到位。要采取更多便捷、个性化的服务方式,认真细致地做好疫苗接种工作,避免出现非理性的恐慌心理。

### 宁波机场：出港查48小时核酸阴性证明

本报讯(记者张燕 通讯员孙家怡)根据《宁波市优化调整疫情防控相关措施通告》,从12月5日起,进出港旅客均无需扫“场所

码”。进入宁波机场航站楼查验健康码,出港旅客凭48小时内核酸检测阴性证明乘坐飞机。进港旅客查验健康码,取消核酸落地检。

### 全市零售药店恢复销售“四大类”药品 感冒类药品热销

本报讯(记者王岚 通讯员孙浩)市市场监管局昨天发布通告,根据市疫情防控办要求,即日起,全市零售药店恢复退热、止咳、抗病毒、抗生素等四大类药品销售。

根据要求,全市范围内零售药店恢复“四大类”药品实名登记销售(包括网络销售)。通过药店购买“四大类”药品的人员,不再要求核酸检测和赋码促检。各零售药店在自觉遵守上述规定的同时,在销售“四大类”药品后,要及时将实名登记信息上报全省零售药店常态化疫情监测预警系统。继续配合做好常态化疫情防控相关工作,进入药店须严格落实测温、戴口罩、核验健康码等要求。

全市市场监管部门将重点督促指导辖区内零售药店做好药品质量查验工作,杜绝过期、变质药品销

售。市民如发现零售药店存在违法违规销售药品的行为,可按拨打12345热线进行举报。

通告指出,下一步我市将根据国家政策和疫情形势变化,持续优化调整相关防控措施。

记者昨天走访药店发现,药店人流量明显增加,治疗感冒类药品热销。在彩虹大药房福明菜市场连锁店,原本挡在门口的柜子被挪开了,买药人群可以自由进出。店员与消费者都自觉佩戴口罩。对于购买“四大类”药品的市民,店员表示仍会做好信息登记。

在海兴药房,记者看到,门口张挂以下提醒:戴口罩、测体温、亮健康码。该店执业药师说,目前连花清瘟已卖空,咳嗽、退烧类药品热销,个别药品如布洛芬紧俏。他说,市民不需要囤太多药,如有症状,也要对症下药。



进药店买药的市民明显增加。

(王岚 摄)

### 中医专家建议 提高免疫力,可加强锻炼适当进补

本报讯(记者张弛 通讯员陈君艳)作为自己健康的第一责任人,如何提高免疫力,成了众多市民关心的问题。昨天,记者专门采访了浙江省名中医、市中医院二级主任中医师王邦才。

王邦才告诉记者,当下是冬季流感的多发季。新冠肺炎和流感的易感人群是儿童和年老体弱的人。近期,中医院接诊的流感患者也有所增加。

王邦才介绍,从预防角度来讲,中医强调人的正气。《黄帝内经》中说:“正气存内,邪不可干。”正气,即人体的生理机能,主要指其对外界环境的适应能力、抗邪能力及康复能力;邪气泛指各种致病因素。因此,预防新冠肺炎和流感,增强自身的抵抗力是很重要的。最有效的办法就是加强体育

锻炼。此外,也可以适当进补。

王邦才提到,现在是冬令进补的季节,根据不同人的体质或症状,可以服用一些补方、膏方来调理,增强身体抵抗力。此外,中医强调“虚邪贼风,避之有时”,老人、小孩等易感人群尽量不要到人群密集的地方去,做好预防工作,“多戴口罩、勤洗手”。

针对记者提供的网络上流传的所谓“千古奇方”(黄芪、白术、防风泡水或者服用玉屏风散),王邦才表示,这三味药就是中药玉屏风散的成分,具有益气固表、抵御外邪的作用。

“对于气虚、表虚不固的人群,可以适当服用玉屏风散,但身体壮健康的人,没有必要服用。”王邦才说,大家最好在听取医生的建议后再行服用。