

浙江明确： 全省各级党政机关带头 不再查验核酸阴性证明

记者从12月17日召开的浙江省新冠肺炎疫情防控工作领导小组会议上获悉，会议明确：倡导“非必要不做核酸，非必要不查核酸证明”。除养老院、福利院、托育托幼机构、中小学等场所，为方便群众办事，全省各级党政机关、企事业单位带头，不再查验核酸阴性证明。同时保持现有便民核酸采样点布局不变、规模不变、效率不变，方便确有需要的群众进行核酸检测。

据宁波发布

变成“小阳人”后， 别再变成“小黄人” 请注意 科学合理用药

这几天，通过线上线下渠道咨询医生用药问题的市民越来越多，除了已明确感染新冠病毒的市民外，还有很多未感染的市民也纷纷向医生求教，以应对可能遇到的感染。

宁波市第一医院感染科副主任钱国清表示，无论是在新冠还是在其他疾病的治疗中，科学合理用药都非常关键。

“不久前我们遇到一位中年男性患者，他因为感冒，自己在家乱服药，导致急性肝衰竭，送来时黄疸的症状特别明显，全身都黄了，变成‘小黄人’了。还有一位60多岁的大伯，切除肺癌后经常感觉不舒服，自行服用解热镇痛药，最终也导致了肝衰竭，我们询问得知，他吃的解热镇痛药竟然还是过期的。”钱国清说。

钱国清提醒，每个人对药物的敏感性和耐受性都不尽相同，对一些特殊体质的患者，药物或其代谢产物很容易导致其发生药物性肝损伤，若治疗不及时甚至可能出现肝衰竭。

对于新冠症状的药物治，钱国清提醒市民注意以下几点：

一、很多感冒药的成分都是相似或者相同的，没必要同时服用，

小贴士

针对新冠病毒，钱国清建议市民可以在家中适当准备以下几类药物：

解热镇痛类：泰诺(酚麻美敏片)，散利痛(复方对乙酰氨基酚片)，新康泰克(复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊)，布洛芬，洛索洛芬(乐松)片等。

中成药：莲花清瘟，清开灵，金花清感颗粒，宣肺败毒颗粒，清肺排毒颗粒，疏风解毒颗粒等。这些



同时服用容易导致用药过量，造成肝肾损伤。具有退热效果的西药不要和中药交叉使用，因为有些中成药中也含有西药成分，交叉使用的话同样可能导致用药过量。

二、服用感冒药时，应按照说明书或遵医嘱用药，不要自行随意加大剂量和频率，以免给肝功能带来损伤(严重的可能会导致肝衰竭)。特别是对于老年人或者肾功能不好的患者，千万不要自己乱用药。

三、不要随意服用解热镇痛药，否则可能会引发脱水、血压变化、消化道溃疡等症状；一旦出现这些症状，务必及时寻求医生帮助。

四、儿童应根据体重用药，最好按照说明书或遵医嘱用药。

五、孕妇群体要谨慎用药，很多药物是孕妇禁用的，服用前应咨询医生。

药物备1-2种即可。

止咳化痰类药物：复方甲氧那明胶囊，止咳祛痰药(氨溴索片或口服液、乙酰半胱氨酸、福尔可定、右美沙芬等，备1-2种即可)，孟鲁司特钠片，雾化液等。

抗过敏类药物：氯雷他定，酮替芬，孟鲁司特片等。

胃肠道类药物：泮托拉唑胶囊，奥美拉唑胶囊，黄连素片等。

记者 吴正彬 通讯员 陈静娜

如何防范 新冠病毒？ 注意个人卫生， 提高自身免疫力

随着疫情防控措施的优化调整，近期不少医院陆续接到咨询电话，其中有不少电话是咨询新冠病毒的防范方法。

宁波市第一医院门诊部主任谢浩芬表示，防范新冠病毒的入侵，关键是从平时的细节做起：

勤洗手，室内常通风，外出时戴好口罩；在公共场所活动时，注意保持社交距离，谨慎乘坐公共交通工具，不扎堆不聚集。

注意饮食结构，保持营养均衡，合理休息，适当运动，保持良好心态，这些都有助于提高自身

免疫力。

非必要不去医院，可通过互联网医院等线上平台咨询医生；若去医院就诊，可通过医院的线上预约平台提前预约，避免在院长时间等待。

家里如有新冠病毒感染者，应帮助其做好隔离，要坚持做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒，同时注意纸巾、餐具、寝具、洗浴用具等生活用品的清洗和消毒，且在用到这些生活用品时，应确保与感染者分开使用。

如果还没接种疫苗，应尽快根据相关规定完成疫苗接种，前往接种时务必做好个人防护。

小贴士

在中医学中，新冠病毒属于“疫病”范畴。新冠疫情发生以来，中医药和中西医结合在疾病预防和临床救治中发挥了重要作用。根据以往的抗疫用药经验，并结合宁波区域特点及临床经验，市第一医院传统医学中心的两位浙江省名中医——陈雪琴医生和朱可奇医生，经过反复斟酌，推荐两款适合宁波市民服用的预防方剂和食疗方子，供市民朋友参考：

一、预防方——苏佩翘芪汤(宣肺健脾汤)

药物组成：苏叶10g，荆芥

10g，佩兰10g，白芷5g，连翘10g，黄芪15g，甘草5g。

服用方法：连服7天，每日1剂，分2次口服。

功效：宣肺健脾，化湿祛浊。适合人群：普通人群。

二、食疗方——绿豆米仁汤

配方：绿豆30g，米仁30g，赤小豆30g，茯苓15g，陈皮6g。

服用方法：每日煮粥食用，连服7天。

功效：益气健脾化湿。适合人群：普通人群。

注意事项：备孕期间及孕妇慎用。

记者 吴正彬 通讯员 陈静娜

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880

海曙区：碇南街62号(都市仁利中心)20楼2011室
鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

●宁波金鼎紧固件有限公司遗失
深圳市中正国际物流有限公司
签发的海运正本提单一式三份
船名/航次CMA CGM JACQUES
JUNIOR/0AAKJW1,
集装箱号YMLU3434730,
提单号码SWOSZX22110763,
SHIPPER:NINGBO
JINDING FASTENING
PIECE CO.,LTD.卸货港
NAVEGANTES特此声明

物业信息 刊登热线：56118880

房屋出售
海曙区大雷村382号砖混三室二厅二卫，面积141m²，总价22万，单价1600元/m²，设施全，免费供水，离公路近，公交631-1直达，青山绿水，拎包入住，有意者请现场看房。
联系电话：87138909、18368481285

法律服务 ●离婚、房产、经济纠纷 87295238 ●千喜搬家搬厂特优 87778900
●民事免费法律咨询 56281878 ●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

宁波市灵峰墓园
本墓园是民政部门批准的正规陵园，位于阿育王寺东边环境优美，墓式多样、价位合适清明不受交通管制(灵峰有出口)，地铁一号线宝幢站下有车免费接送。
联系人：张先生 13605741522、姚先生 13165906973