

感染后如何科学用药? 康复后要注意啥?

——权威专家解答防疫热点问题

新华社记者

当前,新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药? 康复后,有哪些注意事项? 多久能运动? 未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险? 针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

感染后如何科学用药?

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退烧药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒以后7至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧

以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动?

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能出现一些其他的问题。

刘清泉说,可以根据自身运动习惯选择适量运动,不超过平时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体来说,进入恢复期的过程会短一些,并不影响复工复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利于健康。

(据新华社北京12月26日电)

(上接第四版)

新冠病毒感染实施“乙类乙管”后,各有关部门继续分工负责、协调配合,重点推进以下工作:一是进一步提高老年人新冠病毒疫苗接种率,二是完善治疗新冠病毒感染相关药品和检测试剂准备,三是加大医疗资源建设和建立分级分类诊疗机制,四是完善人群核酸和抗原检测策略,五是做好重点人群健康调查和分类分级健康服务,六是强化重点人群、重点机构、重点场所防控,七是强化疫情监测,八是做好信息发布和宣传教育。各行业主管部门也将及时调整相关政策,加强督促指导,积极稳妥推进实施新冠病毒感染“乙类乙管”各项措施。

问:政策调整后,个人如何做好自身健康的第一责任人?
许文波:一是个人做好自我健康监测,坚持规律作息、锻炼身体、健康饮食、保持良好心态等健康生活方式。

二是应当注意自身防护,勤洗手、遵守咳嗽礼仪、文明用餐;保持居室整洁,常通风,清洁为主,必要时使用消毒剂;前往人群聚集场所时应规范佩戴口罩。

三是可适当储备相关药物,在出现疑似新冠症状后,可先进行自我抗原检测,若结果为阳性,且症状较轻时,可居家治疗;若出现症状加重趋势,要及时到医疗机构就诊。

四是新冠病毒检测阳性或具有发热、呼吸道感染等症状,应尽量避免外出。老年人、具有基础性疾病重症高风险人群、孕妇、儿童等特殊人群尽量不外出。

问:政策调整后,如何有效地保护老年人、孕妇、儿童等脆弱人群?

许文波:一是老年人、严重基础病患者、孕妇、儿童等脆弱群体首先要做好自我防护,勤洗手、规范佩戴口罩,避免前往人群聚集、通风不良的场所,如必须前往,要全程规范佩戴口罩。居室要经常通风,注意保持家庭环境卫生,接收快递等物品做好个人防护和适度外表消毒。

二是符合疫苗接种要求的,应当尽早完成疫苗全程接种和加强接种。尤其是60岁以上、有基础性疾病等重症高风险人群,应接尽接、应接早接,对保护自身健康极其重要。

三是尽可能减少老年人、孕妇、严重基础病患者、儿童等脆弱群体的感染机会,若家庭同住人员中感染者,居家治疗期间可单独安排在一个房间内,避免与相关人员接触。

四是社区摸清老年人、孕妇等脆弱人群群体底数,关注相关人员用药及治疗需求,为其提供必要的医疗卫生保障服务。

五是社区和家人关心关爱脆弱群体的心理健康,使其保持愉悦心情,适量运动,增强机体免疫力。

问:实行“乙类乙管”后,新冠疫情监测、数据收集、报告和发布要求有哪些变化?
李群:新冠病毒感染调整为“乙类乙管”传染病后,疾病监测、报告和对外发布等工作,也要做出一些调整:

一是调整公布内容。保留确诊病例、重症病例和死亡病例,不再公布密切接触者相关信息。

二是调整公布频次,根据疫情变化情况进行调整,最终调整为每月一次。

三是调整监测内容。将前期以每一个病例为重点的监测,调整为以疫情趋势、重点人群为重点的监测,在继续做好传染病网络直报的基础上,开展医疗机构和社区人群哨点监测等多种形式的监测,加强病毒变异监测,相关监测结果将在中国疾控中心网站上公布。

问:是否有可能再进一步将新冠病毒感染降至丙类传染病? 从乙类降至丙类需要具备哪些条件?

李群:根据传染病传播方式、传播速度、流行强度以及对人体健康、对社会危害程度的不同,传染病防治法将法定传染病分为甲、乙、丙三类。丙类传染病通常是一些常见、多发的传染病,像流行性感冒、流行性腮腺炎、风疹、手足口病等共11种。对这类传染病防控重点是关注其流行趋势,控制暴发流行。

是否进一步将新冠病毒感染调整为丙类传染病,取决于它的危害程度,需要持续监测疾病发病情况和病毒变异情况,有了充分依据后,经过科学评估,再考虑是否从乙类调整至丙类。一般来说,要从三个方面考虑:一是病毒毒株较为稳定,毒力致病力最好能进一步降低;二是对疾病的认识更加全面、

系统,预防和治疗手段更加成熟;三是群众对疾病风险有更为充分的认知,个人防护能力不断提高。目前尚需一定时间去观察研究,积累更多科学数据进行评估。

问:政策调整后,疫情应对对组织体系、应对体制是否会相应地进行调整? 群防群控、联防联控是否还会坚持?

李群:新冠疫情发生以来,我国疫情应对的组织体系、工作机制一直在根据全球疫情形势变化和病毒变异情况,并结合我国疫情防控实践,因时因势因地进行优化、调整、完善。

此次调整后,各地可以根据防控工作需要和防控措施实施效果,深入研究论证,继续优化、调整、完善疫情应对的组织体系、应对机制,以更好地统筹疫情防控和经济社会发展。

群防群控、联防联控一直是我国应对各类传染病疫情的成功经验总结。今后仍要坚持科学防治、精准施策,持续关注国际国内疫情形势变化,持续开展病毒变异监测和分析研判,持续优化疫情防控政策措施,用好群防群控、联防联控这一重要法宝。

(新华社北京12月26日电)

吉林银行股份有限公司关于寻找部分失联股东的公告

为进一步加强股权管理,核实股东情况,维护股东合法权益,本行持续开展股东所持股份的确权及登记托管相关工作。请以下失联股东或其合法的权利义务承继主体于2022年12月27日前与本行取得联系,以便本行协助办理确权及登记托管手续:

1. 四平市德利加油站
2. 吉林省政达集团有限公司
3. 长春市华美时装制衣厂
4. 四平市丰隆纺织有限公司
5. 长春拖拉机制造厂双阳分厂劳动服务公司
6. 长春市第三彩印厂
7. 长春市水电机械厂

未在2022年12月27日前与本行取得有效联系的前述失联股东所

减资公告

吉林东证鼎锐投资合伙企业(有限合伙)统一社会信用代码:91220101MA0Y68071K 经营需要,经公司全体合伙人大会决议决定,依法减资,从原登记注册资本壹亿叁仟玖佰玖拾玖万柒仟伍佰伍拾元减至玖仟玖佰玖拾玖万柒仟伍佰伍拾元,自2022年12月15日起生效。

遗失声明

●长春市双阳区山河街道赤松种植专业合作社统一社会信用代码:91220102MA0Y68071K 遗失,声明作废。
●中邦山水规划设计有限公司

持股份将放置于本行在吉林省股权登记托管中心有限公司开立的临时账户内进行统一管理。后续与本行取得有效联系的前述股东,本行仍可继续协助办理确权及登记托管手续。

如有知情人士,请见此公告后协助广而告之。

联系人:王珩
联系电话:0431-84999655 0431-84992752
联系时间:周一至周五 上午8:30-12:00,下午13:00-16:30(法定节假日除外)。
联系地址:吉林省长春市东南湖大路1817号吉林银行股份有限公司 特此公告。

吉林银行股份有限公司
2022年12月18日

拍卖公告

辽宁永盛拍卖有限公司受有关部门委托,定于2023年1月4日10时对一批松子进行拍卖。
标的展示时间:2022年12月27日—2023年1月3日
标的展示地点:标的物所在地
拍卖地点:本公司拍卖大厅
联系方式:13364289990

司遗失公章一枚编号:2201962547355,声明作废。
●姜树全将警官证丢失,警号102160,声明作废。



新人大礼包

做任务领吉米, 赢千元大礼包

即日起至2023年12月31日



>> 扫码参与 <<

