

“乙类乙管”检测方案等五文件公布

60岁及以上老人尽快完成全程接种

新华社北京12月27日电 为进一步平稳有序实施新冠病毒感染“乙类乙管”，根据《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》有关要求，国务院应对新型冠状病毒感染疫情联防联控机制综合组26日印发《新型冠状病毒感染“乙类乙管”疫情监测方案》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”检测方案》《重点人群、重点机构、重点场所新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控指引》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”个人防护指南》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控培训方案》。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”疫情监测方案》旨在及时动态掌握人群感染发病水平和变化趋势，科学研判和预测疫情规模、强度和流行时间，动态分析病毒株变异情况，以及对传播力、致病力、免疫逃逸能力及检测试剂敏感性的影响，为疫情防控提供技术支撑。方案

从监测内容和方法、监测信息报送、监测预警分析等方面作出工作指引。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”检测方案》明确三项总体检测原则，即社区居民根据需要进行“愿检尽检”，不再开展全员核酸筛查；对不同群体分类采取抗原和核酸检测策略，及时发现重症高风险人群中的感染者；疫情流行期间，核酸检测应以“单采单检”为主。

《重点人群、重点机构、重点场所新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控指引》旨在指导各地做好重点人群、重点机构和重点场所防控工作，防范传染源引入后引起疫情传播和扩散。防控指引明确养老机构、社会福利机构等重点机构要结合设施条件实行内部分区管理，加强疫苗接种组织动员，提高机构内服务对象疫苗接种率。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”个人防护指南》按照个人

日常，老年人、儿童等重点人群，感染者三类给出防疫行为准则。指南指出，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。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控培训方案》为平稳有序实施新型冠状病毒感染“乙类乙管”，要求对疫苗接种、药物储备、医疗资源准备、分级分类诊疗、疫情监测、检测、宣传引导等工作开展培训和政策解读。方案要求对相关工作人员做到应训尽训、全员覆盖，将工作责任落实到位、明确到人，加深对我国新型冠状病毒感染疫情防控进入新阶段的认识，全方位提升相关工作人员对总体方案及其配套方案的理解和把握；推动各地、各行业主管部门及时调整相关政策，加快做好应对准备，确保相关要求落实到位。

康复期如何做好营养管理？

权威专家解答防疫热点问题

近期，部分新冠病毒感染者进入康复状态，但仍遗留咳嗽、嗓子不舒服等一些症状。感染新冠病毒后是否会影响心血管系统？出现哪些症状可能是心血管疾病风险，需要就医？康复期如何做好营养管理，能否进行运动锻炼？围绕公众关注的热点问题，国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

感染新冠病毒后是否会
影响心血管系统？

北京安贞医院常务副院长周玉杰介绍，感染新冠病毒5~7天后，大部分人群能够症状好转、逐步康复，但也有少数患者会累及心肌，一般发生在感染新冠病毒两周以后。但只要做好自我健康管理、科学防范，就可以避免损伤，安全度过窗口期。

引起的心肌炎，要引起重视，及时就医。

心肌炎一般在中青年人群中居多，一般通过血液检查能够看到心肌损伤的标志物，通过动态心电图、心脏超声检查也能及时诊断。

康复期如何做好营养管理？

北京协和医院临床营养科主任于康表示，要把营养管理贯穿于整个新冠病毒感染防治前中后全过程。康复期食物要尽可能易消化、种类多。

良好的营养基础对提升老年人免疫力十分重要。一些老年人因为生活习惯或子女不在身边等因素，长期吃得较为单调素淡，身体营养基础相对较弱，一定程度上会影响免疫状况。

于康建议，老年人饮食要做到荤素搭配、丰富多样，摄入优质蛋白质。在正常饮食基础上，可以补充一些复合维生素等营养补剂。把功夫用在平时营养摄入，对维持整体抵抗力非常有帮助。

康复期能否进行运动锻炼？

周玉杰表示，更好度过康复期和免疫反应窗口期，不能突然剧烈运动，要避免熬夜，戒烟戒酒，做好生活方式管理。

同时，有基础心血管疾病的患者要着重控制好基础疾病，按时规律服用药物，药物的增量、减量、停药，一定要在医生的指导下进行。

出现哪些症状可能是
心血管疾病风险，需要就医？

周玉杰提醒，假如在感染新冠病毒的康复期内出现严重胸痛、胸闷、气短、心悸，甚至晕厥等症状，要及时到医院就医。

可通过观察是否存在轻微症状的突然变化，判断主观感受与就医信号的不同。假如前述症状出现由轻到重的快速变化，有可能是病毒

导致的损害大多和免疫反应联合叠加产生，而人体免疫反应驱动会有所滞后。比如感染新冠病毒后发烧退烧了，只是度过了新冠病毒感染的第一个恢复期，不能掉以轻心。此后产生免疫反应的过程，仍要注重休养，做好生活方式管理。

同时，也要“动静结合”，不能躺着一点也不动，容易出现血栓等栓塞性疾病。科学适量运动，可以将运动标准下降到低于原体能的1/3。

新华社记者顾天成 董瑞丰

外交部发言人介绍中外人员往来暂行措施

48小时核酸阴性者可来华

新华社北京12月27日电 外交部发言人汪文斌27日在例行记者会上介绍了中外人员往来暂行措施。他表示，有关内容与国内疫情防控措施相接轨和协调，这有利于更好统筹疫情防控和经济社会发展，使中外人员往来更加便利、安全、有序、高效。

汪文斌说，经认真研究，国务院联防联控机制相关单位制定了新型冠状病毒感染实施乙类乙管后中外人员往来暂行措施。一是来华人员在行前48小时进行核酸检测，结果阴性者可来华。检测结果填入海关健康申明卡，无需向中方驻外使领馆申请健康码。如呈阳性，相关人员须在转阴后再来华。

二是不再对入境人员实施全员核酸检测，对健康申报正常且海关口岸常规检疫无异常者，可放行进入社会面。健康申报异常或出现发热等状人

员，由海关进行抗原检测。结果为阳性者，若属于未合并严重基础疾病的无症状感染者或轻型病例，可采取居家、居所隔离或自我照护，其他情况提倡尽快前往医疗机构诊治。结果为阴性者，由海关依惯例按照《国境卫生检疫法》等法律法规实施常规检疫。

三是取消国际航班的客座率限制，分阶段增加航班数量，优化航线分布。各航司继续做好机上防疫，乘客乘机时须佩戴口罩。

四是进一步优化复工复产、商务、留学、探亲、团聚等外籍人士来华安排，提供相应签证便利。

五是调整口岸“客停货通”等政策，逐步恢复陆路、水路口岸客运出入境，并为中外籍船员在中国境内换班提供更多便利。

六是本着试点先行原则，有序恢复中国公民出境旅游。

汪文斌说，上述暂行措施

将于北京时间2023年1月8日起实施。中国各驻外使领馆亦将发布相应通知。请来华人员密切关注。同时，请注意加强个人防护，降低感染风险。中方将根据疫情的新发展、新形势，持续提高防控的科学精准水平，为中外人员安全健康有序往来创造更好条件。

当有记者问及制定上述措施的考虑时，汪文斌表示，疫情发生三年来，中国政府高效统筹疫情防控和经济社会发展，本着科学精准、因时因势的原则优化疫情防控措施。根据二十条优化措施、“新十条”规定和新型冠状病毒感染乙类乙管措施精神，国务院联防联控机制相关单位制定了中外人员往来暂行措施。有关内容与国内疫情防控措施相接轨和协调，这有利于更好统筹疫情防控和经济社会发展，使中外人员往来更加便利、安全、有序、高效。

马卓言

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布App首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



登录请扫码



咨询请扫码

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友 家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156 小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008

红星养老院

用心呵护,建设有温度的养护院

地址:青年东路422号

电话:0513-69983330