

- 清明“五一”假期能出游吗?
- 何时能回到曾经的生活状态?

疾控专家为您解读

3月16日起,低风险地区人员进京不再查验核酸证明,社区卡口应开尽开,不再测温。全国已连续29天无新增本土确诊病例,即将到来的清明、“五一”假期,大家能放心出游吗?中国疾病预防控制中心副主任冯子健为您解读。

不少地方“有序开放”看起来松了,但防疫更紧了

冯子健:我们在防止输入,特别是在防止输入以后引起疫情本土传播的“早发现”上,在发生疫情之后的有力防控上、在精准防控上,要付出更多努力,保持高度戒备和有准备的状态。

一方面是在防止输入,在我们边境的管控方面,入境人员的筛查、医学观察、隔离等措施,入境货品、物品检测,相关人员的健康监测等措施,都要做得更严谨、严密。另一方面就是医疗卫生要保持更高的敏感性,保证我们能够及时发现输入病例和输入病例所引起的早期疫情,一旦发现要做出快速反应。



全国连续29天无新增本土确诊病例,是否防住“外患”就无“内忧”了?

冯子健:我们一定要尽可能地做好疫情防输入工作,疫情的输入并再次引起本土传播,这种风险其实一直都存在,甚至在未来很长

的一个时期都会存在,都有可能发生。因此,仍然要保证整个工作体系的高度戒备状态,做好早发现、早控制、精准控制。这样的话,就能使每起疫情的控制时间非常短,涉及的范围可能小,对人民群众的日常生活造成的干扰和影响也尽可能小。



如何看待沈阳新冠肺炎患者复阳?

冯子健:沈阳的这个老人是沈阳上次疫情的最后一个病人,已经核酸转阴之后出院了。此后在例行检查中发现他核酸阳性,这种现象是有可能发生的。

在过去国内、国际上都有这样的现象,不过总体来说是较少见的,一般这种病人的传染性也非常低。

对于这个75岁的老人,他的PCR检测、核酸的CT值都比较高,说明他的病毒载量已经很低,他的传染性应该不高。



清明、“五一”假期将至,做好哪些防疫保障让出游更安心?

冯子健:大家不要忘记,现在全世界还处在新冠病毒大流行的阶段,境外输入风险依然存在,所以我们还要绷紧防范疫情传播这根弦。作为普通公众,应做好如下防护:

- 1.出行一定要佩戴口罩,平时注意保持个人卫生。
- 2.如果有发热呼吸道症状、腹泻等其他感染性疾病症状,最好不要出行,尤其是不要到人员众多的地方去,要及时就医。
- 3.在出行过程中,尽量保持一米以上的人际距离。
- 4.各个旅游景点的管理部门、服务部门要做好游人数量控制、密度控制,还要提供洗手设施等卫生设施,并采取测温措施。

接种疫苗是预防新冠肺炎最好的方法

冯子健:疫苗已经证实对防范新冠肺炎有非常好的保护作用,尤其在将来,我们在全球范围内真正克服这个大流行疾病的严重影响,最终还是要靠大量的、越来越高比例的人们,都接种上疫苗。

什么时候我们能回到曾经的生活状态?

冯子健:这个主要取决于我们人群免疫水平的建立时间。对我们国家来说,我们没有经历过大量的新冠肺炎自然感染,整个国民的感染水平非常低。国家要想使疫情不再对我们造成严重影响,一定要靠普遍接种疫苗。当我们国民有非常高的比例的人群都接种上了疫苗以后,疫情的严重影响就可以得到非常有效地克服,我们可以大体上回到准常态的状态。

(据科普中国网 图片均为资料图片)

接种新冠疫苗后多久可打其他类疫苗?

看官方解答

接种新冠病毒疫苗后多久才能打其他种类疫苗?多种疫苗交替接种是否会出现不良反应?近日,中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆在国新办新闻发布会上介绍,我们已组织专家组进行了专门研究和论证,最后结论是除“特殊情况”外,建议间隔2周以上接种。

王华庆特别提示,这里说的“特殊情况”是,比如有些公众遇到动物咬伤或者出现外伤,这时要接种狂犬病疫苗或者破伤风类毒素疫苗,在这种情况下,不建议按照2周间隔接种,“可以不考虑间隔,优先接种狂犬病疫苗或者破伤风疫苗”。

“疫苗对人体来说是外来抗原,接种疫苗后会出现一些不良反应,但绝大多数都是一般反应,不需要处理就能够自愈。但如出现症状稍重的不良反应,建议受种者及时就医,及时诊治。”王华庆提醒,临床医生若怀疑是新冠病毒疫苗引起的不良反应要第一时间报告,以便及时开展相关调查和诊断。

围绕疑似不良反应或者不良反应的发生情况,王华庆表示:“我们对新冠病毒疫苗以及其他种类疫苗,后续还会持续进行监测和评估。” (据新华社)

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



全国爱肝日

专家给出春季养肝五步法

肝脏是人体非常重要的器官,具有解毒、代谢、造血、储血等生理功能。3月18日是全国爱肝日,今年的主题是“维护肝脏,增进健康”。

“熬夜、酗酒、过度用眼、情绪郁结等不健康的生活方式可能导致现代人肝脏受损,而肝脏一旦受到损伤,在发病早期几乎无明显症状,极易被忽视,错过最佳治疗时机。”解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任王睿林提示,平时就要注重养护肝脏,尤其春季万物复苏,由寒变暖,正是养肝、护肝的好时节。

养肝第一步 要充足睡眠

“中医讲究夜间11点至凌晨3点是经脉运行到肝胆的时间。睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,如果经常熬夜导致睡眠不足,身体抵抗力就会下降,影响肝脏夜间的自我修复。”王睿林强调,青少年和中年人每天需睡足8小时;60岁以上老年人应睡7小时左右;80岁以上老年人应睡8到9小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

养肝第二步 饮酒要适度

长期过度饮酒,通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,而导致酒精性肝病,包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。

养肝第三步 要保护眼睛

王睿林介绍,中医上讲,肝藏血、开窍于目,眼睛的健康与肝脏功能息息相关。长期使用电脑、看电视、看手机或者长时间看书,都会造成用眼过度。“久视伤血”,很容易使肝血不足。

对于需要长时间面对电脑工作的人来说,工作一段时间后,应适当休息一下眼睛,可以通过闭目养神、远眺,做眼保健操等方式缓解视觉疲劳,从而达到养肝的目的。

养肝第四步 要合理搭配饮食

黄曲霉素可诱发肝癌,霉变的大米、花生和瓜子都可能含有较多的黄曲霉素,不要吃这类食物。此外,胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、芹菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,可滋补肝脏,应常吃、多吃。

养肝第五步 要心态平和

现代社会竞争压力大,人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁,这些负面情绪都很伤肝。中医认为,容易生闷气的人常肝气郁结,易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢,这两类不良情绪都会伤肝。

王睿林建议,要合理安排自己的生活和工作,学会疏导不良情绪。多交一些天性乐观的朋友,遇到不顺心的事多与朋友交流,培养多方面的兴趣爱好,多参加集体活动。 (据科普中国网)

普及食品科学知识

努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告