

被通知居家隔离怎么办?

注意事项看这里!

近日,成都出现新一轮的本土疫情,可能有的小伙伴接到通知被要求居家隔离或居民健康监测。居家隔离对房间有什么要求?有哪些注意事项?期间如何保持身心愉快?一起来听听专家的建议。

隔离房间有哪些要求?

1. 单独居住

居家医学观察者最好单独居住。如果条件不允许,选择一套房屋里通风较好的房间作为隔离室,保持相对独立。

2. 放置桌凳

隔离房间门外放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。

3. 不用中央空调

居家医学观察者居住的房间使用空调系统时,应选择分体式空调,不使用和其他房间共通的中央空调。使用分体式空调时,应间隔一段时间开窗通风(通风30分钟以上)。

4. 卫生间注意消毒

条件允许的情况下,尽量使用单独卫生间,保持通风,并做好消毒。冲洗卫生间排泄物时,应先关上坐便器盖子。若隔离对象使用独立卫生间,隔离对象每次用完后应立即消毒。便池及周围用含有效氯1000mg/L的消毒剂浸泡或擦拭消毒,作用30分钟,清水擦净。

5. 防护用品配备到位

房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。

居家隔离,如何做好卫生防疫?

- 1.保持家居通风,每天尽量开门窗通风,不能自然通风的用排气扇等机械通风。
- 2.做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。
- 3.自己准备食物、饭前便后、戴口罩前后,均应当洗手或手消毒。擦手时,最好使用一次性擦手纸。
- 4.讲究咳嗽方式,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻,将用过的纸巾丢至垃圾桶,如接触呼吸道分泌物立即洗手或手消毒。
- 5.不与家庭内其他成员共用生活用品,餐具使用后应当清洗和消毒。餐具首选煮沸消毒15分钟。
- 6.台面、门把手、电话机、开关、热水壶、洗手盆、坐便器等日常可能接触使用的物品表面,用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂擦拭,后用清水洗净,每天至少1次。

居家隔离期间,如何进行心理调适?

需要提醒大家的是,居家隔离期间,如何保持身心愉快?情绪、认知及行为等各个方面如何及时调整?相关专家建议:

1. 定计划:给自己建立一个生活秩序。

宅在家中,你的生活临时失去了秩序,就会增加很多内心的焦虑。在这种情况下,你更有可能无限地刷负面新闻,任由自己的注意力被坏情绪控制。

建议:尽可能给自己的生活制定一些“抓手”。比如每天看书两个小时、写一篇日记、学烧一个新菜;比如每天早上9点吃早饭、或下午15:10分做10分钟运动、晚上10点准时睡觉等等。这些生活中的小秩序,能够帮助你面对绝大多数失控的情绪。

2. 控制负面信息的摄入,多花时间做令你感到高兴的事。

回忆并记录每天自己将精力花在什么事情、什么人上?

建议:将你的时间,多花在你喜欢的事情和人身、少花在令你不开心的事情和人身。尤其是睡觉前控制玩手机的时间,坚持下去,就会对个人的情绪带来显著改善。

3. 不要在情绪波动中做重大决定。

人在应激状态下,很容易体验到无敌感、冲动感。在情绪波动之下,人常鲁莽做事,不免会给之后的自己带来一些困扰。

建议:罗列你信任的家人、朋友,当你感到要做出一些重大的决定时,多和他们聊天,表达、听取他们的意见。凡事让自己学会等待。

4. 建立自己的心理安全空间。

当我们的感受被言语化、被命名、被我们自己或安全的他人看见、理解或消化后,我们内心的混乱感就会消失。

建议:找到令你感到安全的人或空间,将自己的感受用文字、语言来描述或表达出来,对于稳定心理状态异常重要。



居家隔离,还要注意这些

居家隔离期间,需要特别注意的是:

- 1.应在社区医务人员指导下进行居家医学观察。
- 2.居家医学观察期间,拒绝一切探访,其他人员尽量不进入隔离房间。
- 3.尽量减少与其他家庭成员接触,必须接触时保持1米以上距离,戴好口罩,做好个人防护。
- 4.居家医学观察者应当每天早、晚各进行一次体温测量和自我健康监测,并将监测结果主动报告至社区医学观察管理人员。
- 5.医学观察期间,如居家医学观察者出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状时,社区管理人员应当及时向当地卫生健康行政部门和辖区疾控机构报告,按规定将其转至定点医院排查诊治,实行闭环管理。



未熟豆浆不能喝

大豆含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素,是我国居民摄取营养物质的重要来源。豆浆作为大众日常饮品,其营养丰富、口感醇厚,深得人们喜爱。但如果喝了未熟豆浆,会出现恶心、呕吐等症状,建议不要喝。

相关专家表示,生大豆中确实含有植物凝集素、皂苷和蛋白酶抑制剂等有害物质。食用未充分加热的豆浆会刺激肠胃,引起呕吐、腹泻等症状,影响营养物质的消化吸收。但需要注意的是,这些有害物质加热后会分解或变性,只有长期大量摄入才会对人体造成一定伤害。

如何才能安全健康地饮用豆浆呢?

最佳方法就是充分加热熟透。在制作豆浆时,要提防“假沸”现象,即在温度达到80℃左右时,豆浆液面上会有皂素类物质引起的大量泡沫漂浮,让人误以

为煮开了。煮豆浆时要充分加热至100℃,煮沸后再改用小火续煮5~10分钟,以便完全破坏掉豆浆中的有害物质。另外,煮熟的豆浆香味浓郁,没煮熟的豆浆会有豆腥味,也可以帮助我们判断豆浆是否适合饮用。

公 告

下列机构经中国银行保险监督管理委员会乐山监管分局批准,因许可证遗失换发保险许可证,特此公告。
机构名称:中国平安财产保险股份有限公司乐山中心支公司
许可证流水号:00088831
机构编码:000017511100
业务范围:由中国平安财产保险股份有限公司授权决定
批准成立日期:1997年10月31日
住所:四川省乐山市市中区瑞祥路一段989号锦绣星城(一期)1楼、991号锦绣星城(一期)1楼、987号锦绣星城(一期)2楼1-7号、987号锦绣星城(一期)3楼1-7号
发证机关:中国银行保险监督管理委员会乐山监管分局
发证日期:2022年2月23日
中国平安财产保险股份有限公司乐山中心支公司
2022年2月25日
广告

公 告

下列机构经中国银行保险监督管理委员会乐山监管分局批准,因更址换发保险许可证,特此公告。
机构名称:中国人民财产保险股份有限公司乐山市市中区支公司城北营销服务部
许可证流水号:00088832
机构编码:000002511102001
业务范围:由中国人民财产保险股份有限公司授权决定
批准成立日期:2005年3月31日
住所:四川省乐山市市中区嘉定北路149号5楼、6楼
原住所:四川省乐山市市中区鹤祥路428号3幢15楼1-3号、8号
发证机关:中国银行保险监督管理委员会乐山监管分局
发证日期:2022年2月23日
中国人民财产保险股份有限公司乐山市市中区支公司
2022年2月25日
广告

四川峨胜房地产开发有限公司 关于向东城国际全体业主移交 公共产权及配套设施设备的公告

致东城国际全体业主:

现将位于峨眉山市胜利大道南段99号东城国际项目(峨胜·东城国际项目1#、5#-9#、地下室及峨胜·东城国际项目3#、4#、10-19#、地下室)共用游乐设施、架空层、物管用房、消防控制室、二次供水泵用房、配电用房、非机动车库、业主委员会、设备用房、风井、门卫室等设施设备和公共产权移交给该项目全体业主,为保证以上设施设备和公共产权的正常使用,将上述设施设备和公共产权交由峨眉山市东诚物业管理有限公司负责管理。
特此公告

四川峨胜房地产开发有限公司
2022年2月26日
广告



防疫进行时

若奥密克戎变异株来袭

奥密克戎变异株来袭,我们应该怎么办?现在的防护措施还有效吗?现有新冠病毒疫苗是否有效?四川疾控专家说:大家无需担忧,我国有很多应对奥密克戎变异株的成功经验和方法,现有的防护措施和防控方法依然有效!

1. 新冠病毒奥密克戎变异株有什么新特点?

与德尔塔变异株相比,奥密克戎变异株的传播力和隐匿性更强。感染奥密克戎变异株后,症状相对较轻,主要表现为:发热、干咳、喉咙痛、头痛、乏力、鼻塞等,导致感染者不容易被及时发现。

因此防范奥密克戎变异株,我们不要掉以轻心,要更加注重个人防护,保持社交距离,认真履行个人防控责任,主动配合各项防控措施。

2. 面对奥密克戎变异株,现在的防护措施和方法还有效吗?

有效。奥密克戎变异株从本质上说还是一种新冠病毒,和以往的新病毒传播规律相似,所以常规的防护方法依然有效。

(1)勤洗手,多通风,戴口罩,少聚集,保持社交距离,仍然是有效的防护手段。戴口罩对于阻断奥密克戎变异株同样适用,即使已经完成全程疫苗接种和接种加强针的情况下,也同样需要在室内公共场所、公共交通工具等场所佩戴口罩。

(2)适度消毒,做好环境清洁。奥密克戎变异株其变异位点在刺突蛋白,而病毒的包膜蛋白对现行的消毒剂仍然敏感,因此,目前采用的消毒剂和消毒方式对新冠病毒奥密克戎变异株仍然是有效的。

(3)做好个人健康监测。在有疑似新冠肺炎症状,例如发热、咳嗽、呼吸短促等症状出现时,及时监测体温,主动就诊。

(4)减少非必要出入境。应尽量避免前往高风险地区,并加强旅途中的个人防护,降低感染奥密克戎变异株的机会。

3. 如果出现疑似新冠肺炎症状该怎么做?

感染奥密克戎后,患者的症状会比较轻微,只有部分病例会出现发热,有些病例会出现肌肉酸痛、咽喉不适、干咳等不易察觉的症状。若您出现上述症状,特别是在家庭、公司或亲友间,多人出现可疑的呼吸道症状,更要高度警惕,应立即佩戴好口罩,避免乘坐公共交通工具,前往就近医院发热门诊主动就诊。

4. 现有疫苗对预防奥密克戎变异株感染有效果吗?

有效。目前已有的研究结果显示,奥密克戎变异株对现有疫苗并未完全出现免疫逃逸;现有疫苗对奥密克戎变异株仍有一定的保护效果,但其预防感染的能力有所下降。未发现奥密克戎变异株引起重症率和死亡率的上升,针对奥密克戎变异株,现有疫苗预防重症和死亡仍有效果。

科 普 园 地

乐山市科学技术协会 协办



(本版稿件均据科普中国网 图片为资料图片)

林玉群同志逝世

原乐山市金桥公司离休干部林玉群同志(享受副厅级工资、医疗待遇)因病医治无效,于2022年2月23日凌晨1时30分在乐山市市中区东大街家中逝世,享年97岁。

林玉群同志,汉族,广东文昌人,1943年参加革命工作,1944年8月加入马来西亚共产党。1943年在马来西亚参加抗日革命,1943年至1951年在马来西亚吡叻州负责支委和民运工作,1951年10月至1963年5月先后在广东省民船联合运输社、广州港务局西河站、广州驳船二社、广州航运局长堤管理站、广州市木帆船三社负责出纳、财会等工作,1963年5月至1965年8月在北京中央联络部学习,1965年9月到乐山五交化公司负责财会工作,1980年9月退休,1982年12月改退休为离休。2009年10月提高享受副厅级工资、医疗待遇。

遗失声明

金石井敬老院“事业单位法人证书”副本(统一社会信用代码12511023356250799F)不慎遗失,特此声明。

金石井敬老院
2022年2月26日
广告