

# 国务院联防联控机制公布

## 进一步优化疫情防控的二十条措施

国务院联防联控机制综合组11日公布《关于进一步优化新冠肺炎疫情防控措施 科学精准做好防控工作的通知》。通知指出,党中央对进一步优化防控工作的二十条措施作出重要部署,提出明确要求,各地各部门要不折不扣把各项优化措施落实到位。

(一)对密切接触者,将“7天集中隔离+3天居家健康监测”管理措施调整为“5天集中隔离+3天居家隔离”,期间赋码管理、不得外出。集中隔离医学观察的第1、2、3、5天各开展1次核酸检测,居家隔离医学观察第1、3天各开展1次核酸检测。

(二)及时准确判定密切接触者,不再判定密接的密接。

(三)将高风险区外溢人员“7天集中隔离”调整为“7天居家隔离”,期间赋码管理、不得外出。在居家隔离第1、3、5、7天各开展1次核酸检测。

(四)将风险区由“高、中、低”三类调整为“高、低”两类,最大限度减少管控人员。原则上将感染者居住地以及活动频繁且疫情传播风险较高的工作地和活动地等区域划定为高风险区,高风险区一般以单元、楼栋为单位划定,不得随意扩大;低风险区所在县(市、区、旗)的其他地区划定为低风险区。高风险区连续5天未发现新增感染者,降为低风险区。符合解封条件的高风险区要及时解封。

(五)对结束闭环作业的高风险岗位从业人员由“7天集中隔离或7天居家隔离”调整为“5天居家隔离”,期间赋码管理,第1、3、5天各开展1次核酸检测,非必要不外出,确需外出的不前往人员密集公共场所、不乘坐公共交通工具。

(六)没有发生疫情的地区严格按照第九版防控方案确定的范围对风险岗位、重点人员进行核酸检测,不得扩大核酸检测范围。一般不按行政区域开展全员核酸检测,只在感染来源和传播链条不清、社区传播时间较长等疫情底数不清时开展。制定规范核酸检测的具体实施办法,重申和细化有关要求,纠正“一天两检”“一天三检”等不科学做法。

(七)取消入境航班熔断机制,并将登机前48小时内2次核酸检测阴性证明调整为登机前48小时内1次核酸检测阴性证明。

(八)对于入境重要商务人员、体育团组等,“点对点”转运至免隔离闭环管理区(“闭环泡泡”),开展商务、训练、比赛等活动,期间赋码管理,不可离开管理区。中方人员进入管理区前需完成新冠病毒疫苗接种加强免疫接种,完成工作后根据风险大小采取相应的隔离管理或健康监测措施。

(九)明确入境人员阳性判定标准为核酸检测Ct值<35,对解除集中隔离时核酸检测Ct值35—40的人员进行风险评估,如为既往感染,居家隔离期间“三天两检”、赋码管理、不得外出。

(十)对入境人员,将“7天集中隔离+3天居家健康监测”调整为“5天集中隔离+3天居家隔离”,期间赋码管理、不得外出。入境人员

在第一入境点完成隔离后,目的地不得重复隔离。集中隔离医学观察的第1、2、3、5天各开展1次核酸检测,居家隔离医学观察第1、3天各开展1次核酸检测。

(十一)加强医疗资源建设。制定分级分类诊疗方案,不同临床严重程度感染者入院标准,各类医疗机构发生疫情和医务人员感染处置方案,做好医务人员全员培训。做好住院床位和重症床位准备,增加救治资源。

(十二)有序推进新冠病毒疫苗接种。制定加快推进疫苗接种的方案,加快提高疫苗加强免疫接种覆盖率,特别是老年人群加强免疫接种覆盖率。加快开展具有广谱保护作用的单价或多价疫苗研发,依法依规推进审批。

(十三)加快新冠肺炎治疗相关药物储备。做好供应储备,满足患者用药需求,尤其是重症高风险和老年患者治疗需求。重视发挥中医药的独特优势,做好有效中药方药的储备。加强急救药品和医疗设备的储备。

(十四)强化重点机构、重点人群保护。摸清老年人、有基础性疾病的患者、孕产妇、血液透析患者等群体底数,制定健康安全保障方案。优化对养老院、精神专科医院、福利院等脆弱人群集中场所的管理。

(十五)落实“四早”要求,减少疫情规模和处置时间。各地要进一步健全疫情多渠道监测预警和多点触发机制,面向跨省流动人员开展“落地检”,发现感染者依法及时报告,第一时间做好流调和风险人员管控,严格做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,避免战线扩大、时间延长,决不能等待观望、各行其是。

(十六)加大“一刀切”、层层加码问题整治力度。地方党委和政府要落实属地责任,严格执行国家统一的防控政策,严禁随意封校停课、停工停产、未经批准阻断交通、随意采取“静默”管理、随意封控、长时间不解封、随意停诊等各类层层加码行为,加大通报、公开曝光力度,对造成严重后果的依法依规严肃追责。发挥各级整治层层加码问题工作专班作用,高效做好举报线索收集转办,督促地方及时整改到位。卫生健康委、疾控局、教育部、交通运输部等各行业主管部门加强对行业系统的督促指导,加大典型案例曝光力度,切实起到震慑作用。

(十七)加强封控隔离人员服务保障。各地要建立生活物资保障工作专班,及时制定完善生活必需品市场供应、封闭小区配送、区域联防联控等预案,做好重要民生商品储备。全面摸排社区常住人员基础信息,掌握空巢独居老年人、困境儿童、孕产妇、基础病患者等重点人员情况,建立重点人员清

单、疫情期间需求清单。优化封闭区域终端配送,明确生活物资供应专门力量,在小区内划出固定接收点,打通配送“最后一米”。指导社区与医疗机构、药房等建立直通热线,小区配备专车,做好服务衔接,严格落实首诊负责制和急危重症抢救制度,不得以任何理由推诿拒诊,保障居民治疗、用药等需求。做好封控隔离人员心理疏导,加大对老弱病残等特殊群体的关心帮助力度,解决好人民群众实际困难。

(十八)优化校园疫情防控措施。完善校地协同机制,联防联控加强校园疫情应急处置保障,优先安排校园转运隔离、核酸检测、流调溯源、环境消毒、生活物资保障等工作,提升学校疫情应急处置能力,支持学校以快制快处置疫情。各地各校要严格执行国家和教育部门防控措施,坚决落实科学精准防控要求,不得加码管控。教育部和各省级、地市级教育部门牵头成立工作专班,逐一排查校园随意封控、封控时间过长、长时间不开展线下教学、生活保障跟不上、师生员工家属管控要求不一致等突出问题并督促整改,整治防控不力和过度防疫问题。各级教育部门设立投诉平台和热线电话,及时受理、转办和回应,建立“接诉即办”机制,健全问题快速反应和解决反馈机制,及时推动解决师生急难愁盼问题。

(十九)落实企业和工业园区防控措施。各地联防联控机制要成立专班,摸清辖区包括民营企业在内的企业和工业园区底数,“一企一策”“一园一策”制定疫情防控处置预案。落实企业和工业园区疫情防控主体责任,建立从企业、园区管理层到车间班组、一线职工的疫情防控全员责任体系,细化全环节、全流程疫情防控台账。严格返岗人员涉疫风险核查,确认健康后方可返岗。加强对关键岗位、关键工序员工的生活、防疫和轮岗保障,完善第三方外包人员管理办法,严格社会面人员出入管理。发生疫情时,要全力保障物流畅通,不得擅自要求事关产业链全局和涉及民生保供的重点企业停工停产,落实好“白名单”制度。

(二十)分类有序做好滞留人员疏解。发生疫情的地方要及时精准划定风险区域,对不在高风险区的外地人员,评估风险后允许其离开,避免发生滞留,返程途中做好防护。发生较多人员滞留的地方,要专门制定疏解方案,出发地与目的地加强信息沟通和协作配合,在有效防止疫情外溢的前提下稳妥安排,交通运输、民航、国铁等单位要积极给予交通运力保障。目的地要增强大局意识,不得拒绝接受滞留人员返回,并按照要求落实好返回人员防控措施,既要避免疫情外溢,也不得加码管控。

(新华社北京11月11日电)

### 健康聚焦

## 晚餐这样吃 将导致“身体内耗”

你重视自己的晚餐吗?和早餐、午餐比,很多人觉得晚餐并没有多么重要。但其实晚餐吃错了,很多疾病就会找上身来,看看您是不是经常吃错。

### 晚餐“6不碰”

- 1. 晚餐暴饮暴食**  
统计发现,很多胰腺炎尤其是急性胰腺炎的发病,都与不健康的饮食习惯有关,比如暴饮暴食、食用变质食物、饮酒等。腐败变质食物易诱发消化道细菌感染,诱发胰腺病变,尤其增加胆结石患者发生急性胰腺炎的风险。
- 2. 晚餐吃“腹胀感”食物**  
如豆类、青椒、茄子、土豆、芋头、玉米、面包、柑橘类水果和添加甜味剂的饮料及甜点等,会让人产生腹胀感,妨碍正常睡眠。
- 3. 晚餐吃太多“重口味”**  
晚上摄入大量辣椒、大蒜及洋葱等辛辣的食物,易让肠胃产生灼烧感,导致胃食管反流或腹泻、消化不良等问题,从而干扰睡眠。
- 4. 晚餐吃太油腻**  
排骨汤、猪蹄汤等脂肪含量很高,尤其是对心血管有害的饱和脂肪含量很高,不宜常喝。  
高血压患者,不适合喝太咸的汤。  
痛风患者不应多喝动物内脏或海鲜汤等,因为其中的嘌呤含量较高。胃肠不好、食欲不振的人,通常脂肪消化能力也比较弱,应撇掉部分浮油再喝。
- 5. 晚餐喜吃甜品**  
晚餐后活动少,甜品中的糖分很难在身体中分解,进而会转换成脂肪,容易造成肥胖。长此以往,也有引发心血管

管疾病的可能。

**6. 晚餐“生冷黏硬”**  
西瓜、香瓜、生西红柿等生冷瓜果,或是凉拌黄瓜、凉拌海蜇等凉拌菜。  
“黏硬”则是指汤圆、年糕、切糕等不易消化的食物,以及干煸、干炸、水分很少的干硬食物。  
晚上肠胃需要温和消化,这些食物进入胃内后,会直接影响胃的工作,让消化活动变得异常亢奋,容易导致急性慢性胃炎等胃病。

### 最佳吃晚饭时间

按照22点为适宜的睡觉时间来计算,晚餐时间应在18点至20点左右,不宜过晚进食。  
吃完晚饭后,我们的胃需要用3个小时来消化食物,如果不得已吃得较晚,不要马上睡觉,间隔至少2个小时后再入睡。  
如果吃完晚饭后马上就入睡,此时胃还在进行消化工作,长此以往容易形成胃病,但不利于消化吸收,还可能影响睡眠。

### 晚饭吃几分饱

合适咱们常说早吃好、午吃饱、晚吃少,所以晚餐要吃得少,以清淡容易消化为原则。  
至于晚餐的用量,只吃七分饱就可以了,晚餐提供的能量应占全天所需总能量的30%~40%。  
七分饱的程度,是指胃里还没有觉得满,但对食物的热情已开始下降,吃饭速度也变慢了。(据科普中国)

## 警惕脱水状态 专家教你科学足量饮水

新华社北京电(记者 温竞华 张泉)在日前举办的第二届饮水与健康高峰论坛上,专家提示,进入冬季,更需警惕饮水不足导致脱水状态,足量饮水应掌握科学方法。  
中国营养学会饮水与健康分会主任委员、北京大学公共卫生学院教授马冠生说,足量饮水是机体健康的基本保障,有助于维持适宜的水合状态和正常的生理功能,维持身体活动和认知能力。增加总水摄入量还可以预防复发性肾结石和泌尿系统感染。  
马冠生介绍,失水达到体重的1%至5%时,会感到口渴、疲惫、烦躁、厌食、尿少、脉搏加快等;达到6%至10%时,会感到眩晕、行走减慢、呼吸困难等;达到10%以上,则会出现极度不安、皮肤失去弹性、全身无力、体温升高、血压下降等症状。  
《中国居民膳食指南(2022)》中提

出,在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。推荐喝白水或茶水,不用饮料代替白水,少喝或不喝含糖饮料。  
“口渴的时候再喝水,实际上你体内失水已经超过了1%,因此我们提倡主动喝水。”马冠生建议,以少量多次为宜,早晚各喝一杯水,其他时段每1至2个小时喝一杯水,每次200毫升。水温不要过高,在10摄氏度至40摄氏度范围内比较合适。  
那么,对于经常运动的人群来说,该如何补充运动饮料?北京体育大学运动人体科学学院教授严翔说,现有研究一般认为,在60分钟以内的运动,只需要补充白水,不需要补充含电解质、含糖、含能量的运动饮料;60分钟以上的运动在补水的同时可加上有专门功能的运动饮料。

**科普园地**  
乐山市科学技术协会 协办



# 普及食品科学知识

## 努力提高安全防范能力

