

# 二十条优化措施热点问答之一

## 进一步提升防控的科学性、精准性

不再判定密接的密接,取消入境航班熔断机制,将风险区调整为“高、低”两类,纠正核酸检测“一天两检”“一天三检”等不科学做法,加快新冠肺炎治疗相关药物储备……二十条优化措施公布后,引起社会广泛关注。

各地相继落实二十条优化措施。风险区如何划定?密接、时空伴随等怎样判定?坚持做核酸有无必要?聚焦落实过程中公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出权威回应。



**问题一:**二十条优化措施是否意味着放松防控?是否会加大疫情传播的风险?

**答:**优化调整防控措施不是放松防控,更不是放开、“躺平”,而是适应疫情防控新形势和新冠病毒变异的新特点,坚持既定的防控策略和方针,进一步提升防控的科学性、精准性。

这些调整,是基于多地疫情防控实践的经验总结和相关评估数据作出的。近三年来,我国根据全球疫情形势和病毒变异情况,结合我国疫情防控实践经验,因时因势优化调整防控措施。每一次调整优化,都经过反复研判、科学论证,确保积极稳妥、风险可控。

二十条优化措施是稳中求进、走小步不停步、符合我国国情,更加科学精准的举措。这些调整要求更规范、更快速地开展防控,把该管住的重点风险管住,该落实的落实到位、该取消的坚决取消,充分利用资源,提高防控效率。

**问题二:**有群众反映,其所地方提出“社区暴发地区”“社区传播明显地区”等,二十条优化措施提出后,风险区如何划定?

**答:**二十条优化措施将风险区由“高、中、低”三类调整为“高、低”两类,在科学精准管控风险区域的前提下,最大限度减少管控范围和人员。

根据第九版防控方案的实践应用以及今年7、8月份的评估,中风险区的阳性检出率约为3/10万,风险极低。为尽可能减少管控区域和人员,取消了中风险区的划定。

根据二十条优化措施,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;高风险区所在县(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。

**问题三:**有群众反映,目前有密接、时空伴随等多种判定,不同判定应采取什么样的防疫措施?

**答:**密接是密切接触者的简称,一般指疑似病例和确诊病例出现前2天开始,或无症状感染者标本采样前2天开始,与其有近距离接触但未采取有效防护的人员。第九版防控方案共列举了9种密接人员类型,包括共同居住人员等。

二十条优化措施中明确,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。同时要求,及时准确判定密切接触者,不再判定密接的密接。

时空伴随人员是涉疫场所的暴露人员。根据第九版防控方案,对于这类人员要求在流调以后进行“三天两检”,及时排查。

不论是哪种管控方式,管控时间都是以人员末次暴露的时间开始计算。对于管控的时间,起始时间应该以判定为末次暴露的时间为准,而不应该以追踪到这个密接的时间开始算起。

**问题四:**当前,有的城市减少核酸检测点位的同时,要求出入公共场所出具核酸阴性证明。不少群众关心:是否需要坚持做核酸检测?

**答:**根据第九版防控方案,发生疫情以后,基于流调研判,明确传播链清晰,没有发生社区传播,无须开展区域全员核酸检测,只需对风险区域和重点有

染风险的人员进行核酸检测,开展快速疫情处置。

二十条优化措施进一步强调,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、重点人员开展核酸检测,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。

二十条优化措施还要求,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。

(新华社北京11月17日电)



# 六大常见的鼻炎类型,你是哪一种?

鼻子作为呼吸系统的“守门员”,上通大脑,下连咽喉,左右通耳,所以,鼻子的健康特别重要!

而鼻炎是十分多见的一种疾病,一旦发病,鼻腔健康受损严重,伴有流涕、鼻塞以及头痛等症状出现,大家需要正确认识鼻炎的知识,特别是该病的类型需要了解透彻,谨防鼻腔健康的变化。

常见的六大鼻炎类型

1. 急性鼻炎

这种鼻炎是由于呼吸道病毒引起的,或者合并有细菌的感染。这种鼻炎最常见,一般来去匆匆,持续数天到数周,以鼻塞、流涕、偶尔打喷嚏为主,通过药物解决就可以了。

2. 慢性鼻炎

慢性鼻炎一般持续时间比较长,超过三个月。多是由于急性鼻炎反复发作或者未彻底治疗、机体自身内分泌或者免疫系统紊乱、鼻腔的解剖结构不良、慢性炎症、局部药物及长期吸入粉尘或刺激性有害气体,引起鼻黏膜长期淤血或反射性充血,从而引发慢性鼻炎。一般以交替性鼻塞为主要症状。

3. 过敏性鼻炎

也叫做变应性鼻炎。主要由于尘螨、霉菌、花粉、宠物毛屑等过敏原引起的鼻腔黏膜过敏反应性炎症,部分患者有遗传相关性。一般主要是鼻痒、打喷嚏、鼻塞。

4. 萎缩性鼻炎

主要是由于内分泌紊乱、维生素缺乏、遗传因素、鼻腔不适当的手术处理、感染等因素导致的。以鼻腔干燥、不舒服、鼻塞、恶臭及头痛等为主要症状。

5. 职业性鼻炎

多由于接触特定工作环境下的物质刺激引起,常见物质有:谷物、木屑、化学物质、刺激性气体等。主要是鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等,脱离接触后可缓解。

6. 药物性鼻炎

是不恰当的鼻腔用药长期持续作用以及因治疗其他疾病而出现的药物副作用的结果。自觉症状主要为双侧持续性鼻塞。大部分患者是因鼻病长期使用麻黄素、滴鼻净等药物,病人可诉使用滴鼻剂的效果差,所需药量大,鼻塞更加严重。(据科普中国)

科普园地 乐山市科学技术协会 协办



# 午睡不当易导致近视

天气渐冷,一顿暖暖的午饭过后,最容易犯困。小小午睡一下,可以缓解疲劳提神醒脑,让下午的学习和工作活力满满!

不过,午睡要掌握正确的方法。不健康的午睡方式可能会导致一些不好的影响。比如趴着午睡容易导致:

一、容易近视

趴着睡觉眼球受到压迫,午睡后通常会出现暂时性的视力模糊。长时间这样,会造成眼压过高,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,形成近视,同时也容易增加青光眼的发病率。

二、影响胃部消化功能

午后,建议可以做一些轻松的家务或散步20分钟,小朋友可以选

择站立,让食物消化一会儿。如果午饭后立即趴在桌上午睡,会影响胃的消化功能,造成胃部的胀气。同时,由于趴在胳膊上睡觉,多处神经受到压迫,午睡时往往心中焦虑、睡不踏实。

三、肢体酸痛

趴着睡觉,长期压迫手臂和脸部,会影响正常血液循环和神经传导,使两臂、脸部发麻甚至感到酸痛。时间长了可能会演变成局部性神经麻痹或使脸部变形。

正确的午睡方式是:午休时,建议仰卧或者侧卧,时间30分钟左右,午睡时间不宜过长。如果条件限制不能躺卧休息的,可以使用午睡枕。(据科普中国)

本版图片均为资料图片



快乐一点 无限乐山

下载无限乐山APP 掌握乐山最权威资讯

# “一封了之”“一放了之”都要不得

新华社记者

优化调整疫情防控二十条措施发布以来,各地正在迅速贯彻落实,细化执行方案。部分城市在判定高风险区时,及时精准到单元和楼栋;有的地方在隔离转运、核酸检测、医疗服务等方面,增添更多细节和温度。根据国家卫生健康委官网“落实疫情防控‘九不准’公众留言板”数据,11日到16日群

众投诉量下降39%。

面对百年不遇的新冠疫情,如何做好防控工作,没有现成的答案。不断优化调整防控措施,就要充分认识抗疫斗争的复杂性、艰巨性、反复性,从我国国情实际出发,坚持稳字当头,坚持底线思维,切实增强工作的针对性。

面对复杂的防控形势,各地各部门要坚定不移坚持人民至上、生命至上,坚定不移落实“外防输入、内防反弹”总策略,坚定不移贯彻“动态清零”总方针,完整、准确、全面贯彻党中央决策部署。

近三年来,我国有效应对了全球多轮疫情冲击,最大程度保护了人民生命安全和身体健康,统筹疫情防控和经济社会发展取得重大积极成果。

保持来之不易的抗疫成果,要在落实各项防疫举措的同时加强分析研判,既持续整治“层层加码”“一刀切”等做法,防止“一封了之”,又反对不负责任的态度,防止“一放了之”。

“一封了之”是庸政懒政。按照疫情要防住、经济要稳住、发展要安全的要求,一些地方在及时纠正与第九版防控方案和二十条优化措施不相符的做法。目前,各地整治“层层加码”问题专班发挥主导作用,指导各方面进一步提升疫情防控的科学性、精准性,及时纠正违反“九不准”等突出问题,及时纠正“扩大赋码”、动辄“全域静默”等简单做法。

严格执行国家统一的防控政策,要落实属地责任,严禁随意封校停课、停工停产、未经批准阻断交通、随意封控、长时间不解封等“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。

“一放了之”是甩手掌柜。优化防控措施不是放松防控,更不是放开、“躺平”。当前,必要的防疫举措不能放松。二十条优化措施对密切接触者、入境人员等风险人员管控方式作出了调整,国务院联防联控机制

强调,这是基于第九版防控方案的实践评估数据和风险研判,是为了更好地集中资源,提高防控效率。

适应病毒快速传播特点,要严格做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,以快制快,避免战线扩大、时间延长。要集中力量打好重点地区疫情歼灭战,采取更为坚决、果断措施攻坚,尽快遏制疫情扩散蔓延,尽快恢复正常生产生活秩序,决不能等待观望、各行其是。

因时因势优化调整疫情防控措施,实际上对各地疫情处置工作提出了更高标准。严防两种过度倾向,把该管住的重点风险管住,该落实的防控措施落到实处,该取消的坚决取消,把有限的防控资源用在最重要的防控工作。最大程度保护人民生命安全和身体健康,最大限度减少疫情对经济社会发展的影响,我们就能实现高效统筹疫情防控和经济社会发展。(新华社北京11月17日电)

# 接种新冠疫苗 保护自己 保护家人

