

# 广州卫生健康

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

2022年第10期(总第1194期)  
印刷日期:2022年10月25日(星期二)

准印证:(粤A)L0160107号 内部资料 免费交流 印刷期数:12期/年(月) 本期共4版  
主管:广州市卫生健康委员会 编印单位:广州市卫生健康宣传教育中心

## 二十大报告金句 (卫生健康篇)

面对突如其来的新冠肺炎疫情,我们坚持人民至上、生命至上,坚持动态清零不动摇,开展抗击疫情人民战争、阻击战,最大限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。

我们深入贯彻以人民为中心的发展思想,在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力,建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系,人民群众获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续,共同富裕取得新成效。

我们推动构建新型国际关系,积极参与全球治理体系改革和建设,全面开展抗击新冠肺炎疫情国际合作,赢得广泛国际赞誉,我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升。

我们要实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益,紧紧抓住人民最关心最直接最现实的利益问题,坚持尽力而为、量力而行,深入群众、深入基层,采取更多惠民生、暖民心举措,着力解决好人民群众急难愁盼问题,健全基本公共服务体系,提高公共服务水平,增强均衡性和可及性,扎实推进共同富裕。

推进健康中国建设,把保障人民健康放在优先发展的战略位置,建立生育支持政策体系,实施积极应对人口老龄化国家战略,促进中医药传承创新发展,健全公共卫生体系,加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设,有效遏制重大传染病疫情传播。

——摘自习近平代表第十九届中央委员会向大会所作报告

# 习近平在二十届中共中央政治局常委同中外记者见面时强调 始终坚持一切为了人民一切依靠人民 以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴

新华社北京10月23日电 刚刚在中国共产党第二十届中央委员会第一次全体会议上当选的中共中央总书记习近平和中共中央政治局常委李强、赵乐际、王沪宁、蔡奇、丁薛祥、李希,23日中午在人民大会堂同采访中共二十大的中外记者亲切见面。

人民大会堂金色大厅华灯璀璨,气氛热烈庄重。600多名中外记者来到这里,向全球报道新一届中共中央政治局常委的首次集体亮相。

12时5分,习近平等在热烈的掌声中步入大厅,向在场的中外记者挥手致意。

在中共二十大新闻发言人孙业礼作简要介绍后,习近平发表了重要讲话。习近平首先表示,很高兴在这里同各位记者朋友见面。昨天,中国共产党第二十次全国代表大会已经胜利闭幕了。这是一次高举旗帜、凝聚力量、团结奋进的大会。国际社会对中共二十大高度关注。许多国家的政党发表了贺电贺信,其中很多是国家元首、政府首脑、政党和重要组织机构领导人发来的。在此,我谨代表

中共中央,致以诚挚谢意。

习近平向大家介绍了中共中央政治局常务委员会的其他成员后,代表新一届中央领导集体衷心感谢全党同志的信任,表示一定牢记党的性质和宗旨,牢记自己的使命和责任,恪尽职守、勤勉工作,决不辜负党和人民重托。

习近平指出,经过全党全国各族人民共同努力,我们如期全面建成小康社会,实现了第一个百年奋斗目标。现在,我们正意气风发踏上全面建设社会主义现代化国家新征程,向第二个百年奋斗目标进军,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

习近平强调,新征程上,我们要始终保持昂扬奋进的精神状态。全面建设社会主义现代化国家寄托着中华民族的夙愿和期盼,凝结着中国人民的奋斗和汗水。中国式现代化是中国共产党和中国人民长期探索的成果,是一项伟大而艰巨的事业。惟其艰巨,所以伟大;惟其艰巨,更显荣光。为了这一事业,无数先辈筚路蓝缕、披荆斩棘,进行了

艰苦卓绝的奋斗,我们心中永远铭记着他们的奉献和牺牲。我们要埋头苦干、担当作为,以更加强烈的历史主动精神推进马克思主义中国化时代化,不断谱写新时代中国特色社会主义新篇章,奋力实现中华民族伟大复兴的中国梦。

习近平指出,新征程上,我们要始终坚持以一切为了人民、一切依靠人民。一路走来,我们紧紧依靠人民交出了一份又一份载入史册的答卷。面向未来,我们仍然要靠人民创造新的历史伟业。道阻且长,行将及至。前进道路上,无论是风高浪急还是惊涛骇浪,人民永远是我们最坚实的依托、最强大的底气。我们要始终与人民风雨同舟、与人民心心相印,想人民之所想,行人民之所嘱,不断把人民对美好生活的向往变为现实。

习近平强调,新征程上,我们要始终推进党的自我革命。一个饱经沧桑而初心不改的党,才能基业长青;一个铸就辉煌仍勇于自我革命的党,才能无坚不摧。百年栉风沐雨、淬火成钢,特别是新时

代10年革命性锻造,中国共产党更加坚强有力、更加充满活力。面对新征程上的新挑战新考验,我们必须高度警醒,永远保持赶考者的清醒和谨慎,驰而不息推进全面从严治党,使百年大党在自我革命中不断焕发蓬勃生机,始终成为中国人民最可靠、最坚强的主心骨。

习近平指出,新征程上,我们要始终弘扬全人类共同价值。当今世界面临前所未有的挑战。我们历来主张,人类的前途命运应该由世界各国人民来把握和决定。只要共行天下大道,各国就能够和睦相处、合作共赢,携手创造世界的美好未来。我们将同各国人民一道,弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值,维护世界和平、促进世界发展,持续推动构建人类命运共同体。

习近平强调,中国发展离不开世界,世界发展也需要中国。经过改革开放40多年不懈努力,我们创造了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹。现在,中国经济韧性强、潜力足、回旋余地广,

长期向好的基本面不会改变。中国开放的大门只会越来越大。我们将坚定不移全面深化改革开放,坚定不移推动高质量发展,以自身发展为世界创造更多机遇。

习近平指出,新征程是充满光荣和梦想的远征。蓝图已经绘就,号角已经吹响。我们要踔厉奋发、勇毅前行,努力创造更加灿烂的明天。习近平最后说,几天来,记者朋友们对大会进行了充分报道,向全世界传递中国声音、传播中国共产党的主张,使世界的目光注视中国。感谢你们的辛勤工作,大家辛苦了。欢迎大家多到中国各地走一走、看一看,客观真实向世界讲好中国故事,讲好中国共产党故事,讲好我们正在经历的新时代故事。

12时30分,见面会结束。习近平等向中外记者挥手告别。全场再次响起热烈的掌声。中央广播电视总台和新华网进行了现场直播。

## 广州市卫生健康委组织收听收看 中国共产党第二十次全国代表大会开幕盛况

穗卫健讯 10月16日上午,广州市卫生健康委认真组织党员干部群众收听收看中国共产党第二十次全国代表大会开幕盛况,委领导、委机关党支部书记、处长、副处长在委机关集中收听收看,委属单位领导班子成员、基层党组织书记、中层干部分别在各单位集中收听收看,各基层党组织和党员干部群众以各种形式收听收看。委系统各级党组织和党员干部群众在收听收看开幕会后,大家一致认为,党的二十大的召开是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会,习近平总书记所作的报告,立意高远、思想深邃、内涵丰富、催人奋进,是我们党团结带领全国各族人民在新时代坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言和行动指南。广大党员干部表示,要把学习贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务,认真领会报告的精神实质和丰富内涵,更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,更加坚定自觉忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,守护好人民群众生命安全和身体健康,为全面建设社会主义现代化国家作出更大贡献。

在认真聆听习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会所作报告后,委系统广大党员干部纷纷表示,要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,进一步担起职责使命,持续推进健康广州建设,积极保障人民健康,落实生育支持政策,积极应对人口老龄化,推进中医药传承创新发展,健全公共卫生体系,加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设,有效遏制重大传染病疫情传播,坚定不移走好市卫生健康委高质量发展的路子,深入推进党的二十大精神在我市卫生健康系统落地生根、开花结果。

在认真聆听习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会所作报告后,委系统广大党员干部纷纷表示,要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,进一步担起职责使命,持续推进健康广州建设,积极保障人民健康,落实生育支持政策,积极应对人口老龄化,推进中医药传承创新发展,健全公共卫生体系,加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设,有效遏制重大传染病疫情传播,坚定不移走好市卫生健康委高质量发展的路子,深入推进党的二十大精神在我市卫生健康系统落地生根、开花结果。

## 以创促建 多点发力 全面提升我市婴幼儿照护服务能力

穗卫健讯 10月10日,广东省卫生健康委党组成员、副主任刘元亮同志带领广东省评估考核组对广州市申报全国婴幼儿照护服务示范城市工作进行评估考核。市政府副市长赖志鸿同志代表广州市介绍了我市开展3岁以下婴幼儿照护服务工作情况。省评估组听取了广州市创建全国婴幼儿照护服务示范城市工作情况汇报,并查阅相关资料,同时还实地查看了相关托育机构的运行亮点和特色、疫情期间享受政府纾困政策、开展普惠托育和创建示范性机构等情况。

近年来,我市全面落实国家、省卫生健康委有关3岁以下婴幼儿照护服务发展决策部署,着力构建促进婴幼儿照护服务发展的政策支持体系、服务供给体系、创新融合体系和规范管理体系,探索建立托幼一体化建设、鼓励用人单位和支持社会力量开办托育机构,大力

开展普惠托育试点工作。经过3年多的努力,截至目前,全市共有托位61125个,每千人口托位数达到3.67个,完成备案托育机构165所,打造示范托育机构23所,争取中央投资普惠托育服务项目5个。

刘元亮副主任充分肯定了三年来我市婴幼儿照护服务工作的良好发展势头和前期取得的效果,体现了市委市政府的高度重视、各部门的协调联动、政策措施的得力,尤其对我市开展创建工作的7大全国或全省首创亮点工作给予高度评价。刘元亮副主任同时指出,以此次活动为契机,以创促建,加强组织领导,巩固创建成果;加大宣传力度,把创建活动引向深入;持续发力,增加普惠托育服务供给,发展一批方便可及、价格优惠、服务一流的托育机构;省市联动,上下齐心,以钉钉子精神稳步推进婴幼儿照护服务工作。

## 2022年广州市消毒与病媒生物防制技能竞赛成功举办

穗卫健讯 (通讯员 委爱卫处) 9月27日,由广州市卫生健康委、广州市总工会联合主办,广州市疾控中心承办的2022年广州市消毒与病媒生物防制技能竞赛在市疾控中心成功举办。全市各区经过区级赛,选拔出11支队伍参加了本次竞赛。

本次竞赛旨在进一步加强全市消毒和病媒生物防制专业队伍建设,提升病媒生物防制专业人员技术能力水平,增强应对重大疫情和公共卫生安全事件能力。竞赛设置综合笔试、现场实操、知识竞答、桌面推演和短视频制作等5个环节,把专业技术与实践相结合,彰显了“以赛促学,以学强技,以技务实”的办赛原则。经过一天公平公正、紧张有序的角逐,决出综合笔试和现场操作个人一等奖1名、二等奖2名、三等奖3

名、优胜奖5名;决出团体奖5名,评出优秀组织奖6个。现场对获奖的单位和个人颁发了证书。广州市总工会还为2名个人一等奖获得者颁发了“羊城工匠”金奖证书。

广州市卫生健康委一级调研员(市管干部)马坚同志出席颁奖仪式并致辞。他指出,消毒与病媒生物防制是疾控体系的重要组成部分,是预防控制媒介传染病和确保新冠疫情防控“动态清零”必不可少的手段。我们要深入学习领会习近平总书记关于新冠疫情防控和开展爱国卫生运动的系列重要指示,统一认识、提高本领、服务民众、造福社会。一是要增强使命感。要认真落实习近平总书记“疫情要防住,经济要稳住,发展要安全”的指示精神,把工作压力转化为勇于担当的责任感、使命感,把

学到的知识本领投入到新冠疫情防控和除害防病中去,作出应有的努力和贡献。二是要争当先锋。市级竞赛结束后要挑选优秀人员组成市代表队参加省级竞赛,再次强化培训,争取在省级竞赛中赛出广州风采、赛出好成绩。三是要学以致用。国庆黄金周、重阳节、广交会、元旦等节假日、重大活动将接踵而来,新冠疫情防控任务加重,全市消毒和病媒生物防制人员要时刻准备,以饱满的精神状态投入到服务社会的工作中去,保证出色完成各项工作任务。四是要做好“传帮带”。各区代表队队员要把敬业精神、优良传统、精湛技艺传承下去,努力打造“工匠精神”,带动整个团队、整个行业不断发展壮大,夯实我市消毒与病媒生物防制人才队伍基础。

## 广州市卫生健康系统举办 《信访工作条例》培训班

穗卫健讯 (通讯员 赖玉红) 10月13日下午,广州市卫生健康委举办了“广州市卫生健康系统《信访工作条例》培训班”,邀请广东省政府法律顾问、广东省律师协会规章委员会主任、广州市律师协会政府法律顾问专业委员会主任周磊律师讲解《信访工作条例》、如何准确运用法条做好卫生健康信访投诉工作,并结合案例解读信访工作注意事项。

培训会上传达了市卫生健康委分管领导对参加此次培训的学员的要求:一是要提高站位,深入学习贯彻关于加强和改进人民信访工作的重要

思想;二是要深刻领悟,学习贯彻落实好《信访工作条例》;三是要全力以赴,做好信访保障工作。

培训班以线上线下形式举行,市卫生健康委机关处室、市卫生监督所全体执法人员在主会场参加学习;各区卫生健康委信访联络员、卫生监督执法人员,委机关信访工作联络员,委直属各单位负责信访工作的同志,广州地区驻省(部)属医疗机构、广州医科大学附属医院有关负责医疗纠纷处理的同志计300多人参加了线下培训。此次培训由市卫生健康委组织,广州市卫生监督所承办。

## 放下指间卷烟 感受指尖技艺 广州市组织开展控烟主题宣传活动

穗卫健讯 为进一步提高市民对吸烟危害的认识和了解,共创“无烟生活”,同时弘扬中华优秀传统文化,增强市民群众对非遗文化的了解,9月26日上午,广州市控制吸烟办公室、广州市黄埔区惠民社会服务中心、广州控烟志愿服务队到沙面公园开展“广府金绣渔羊城 携手控烟展未来”控烟主题宣传活动。

“给您一把小扇子,希望您为了您自己和家人的健康,远离烟草。”您可以将这份《控烟宣传知识手册》带回家给家里人看看,少吸烟对健康有好处。”现场的控烟志愿者向来往的市民群众耐心讲解烟草对人体和环境所造成的

的危害,让更多居民了解吸烟有害健康以及控烟禁烟的重要性。

此外,市民可在一旁的非遗技艺摊位体验亲手制作掐丝烟标,这吸引了众多市民参与,“这个很有创意,我想亲手做一个掐丝烟标送给我的朋友,希望他快点戒烟。”

“掐丝烟标是一项颇具中国传统特色的工艺,通过此次活动让年轻人以另一种方式与非遗进行接触,也是以另一种方式对年轻人进行有关烟草危害的健康宣教,希望能够影响年轻人,让他们避免成为新烟民。”活动组织者说道。





# 新冠肺炎疫情防控 健康教育核心信息及释义

(中国健康教育中心, 2022年7月)

## 第1条:新冠肺炎由新冠病毒引起,主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,多数患者预后良好,少数患者病情危重。

**释义1** 新型冠状病毒肺炎由新型冠状病毒引起,该病毒已出现多次变异。

引起新型冠状病毒肺炎疫情的病原体是一种新发现的冠状病毒,被命名为“新型冠状病毒”(简称“新冠病毒”),由其引发的传染病被命名为“新型冠状病毒肺炎”(简称“新冠肺炎”),世界卫生组织将新冠病毒引起的疾病简称为“COVID-19”。

新冠病毒属于β属的冠状病毒,直径60~140nm,对紫外线和热敏感,乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。与其他病毒一样,新冠病毒也会发生变异,有些变异会影响病毒生物学特性,导致病毒传播力、致病力、免疫逃逸能力等发生改变,给疫情防控带来一定难度。自新冠肺炎疫情发生以来,新冠病毒已发生多次变异,现有证据显示,当前流行的奥密克戎(Omicron)变异毒株传播能力更强,传播速度更快,致病力减弱,具有更强的免疫逃逸能力。

截至2022年6月,新冠肺炎疫情已波及全球237个国家和地区,导致超5亿人患病,600多万人死亡。



**释义2** 新冠病毒主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,其次是在相对密闭的环境中可经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品后也可造成感染。

新冠肺炎的传染源主要是新冠肺炎患者和无症状感染者。新冠肺炎患者和无症状感染者的呼吸道分泌物中含有新冠病毒,当患者或无症状感染者咳嗽、打喷嚏或说话时,会产生含有新冠病毒的呼吸道飞沫,可被其他人吸入造成感染。在相对密闭的环境中,如存在含有新冠病毒的气溶胶,也可造成传播。

手接触到被新冠肺炎患者或无症状感染者呼吸道分泌物污染的物品表面,没有及时清洗干净,又接触口、眼、鼻等部位,也会导致病毒通过间接接触侵入人体而造成感染。

接种新冠疫苗、做好个人日常防护,是预防新冠病毒感染的有效措施。

**释义3** 新冠病毒感染者在潜伏期即有传染性,发病后5天内传染性较强。新冠病毒无症状感染者具有传染性。

新冠肺炎潜伏期为1~14天,多为3~7天,奥密克戎变异株导致的新冠肺炎平均潜伏期缩短,多为2~4天。新冠病毒感染者在潜伏期即有传染性,发病后5天内传染性较强。

新冠病毒无症状感染者是指新冠病毒病原学检测呈阳性,但无相关临床症状者,主要通过密切接触者和密切接触者的密切接触者(简称“密接的密接”)、入境人员、风险职业人群、重点机构和场所人员、纳入社区管理人群等重点人群核酸检测、传染源追踪、流行病学调查、区域人群筛查等途径发现。无症状感染者具有传染性,传播的隐匿性较强,不易被及时发现,给疫情防控带来一定难度。



**释义4** 大多数新冠肺炎患者预后良好,少数患者病情危重,多见于老年人、有慢性基础疾病者、晚期妊娠和围产期女性及肥胖人群等。

新冠肺炎患者以发热、干咳、乏力等为主要临床表现,部分患者可主要表现为鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、结膜炎、肌痛和腹泻等,轻型患者可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等。儿童病例症状相对较轻,部分儿童及新生儿病例表现为呕吐、腹泻等消化道症状或仅表现为反应差、呼吸急促。感染新冠病毒后也可无明显临床症状。

从临床治疗情况来看,绝大多数患者预后良好,少数患者病情危重,多见于老年人、有慢性基础疾病者、晚期妊娠和围产期女性、肥胖人群等。极少数儿童有多系统炎症综合征,一旦发生,病情可在短期内急剧恶化。

新冠肺炎患者经隔离治疗,体温恢复正常3天以上,呼吸道症状明显好转,肺部影像学显示急性渗出性病变明显改善,连续两次新冠病毒核酸检测(采样间隔至少24小时)相关结果符合出院要求,方可出院。新冠肺炎无症状感染者和轻型患者经隔离观察治疗,连续两次新冠病毒核酸检测(采样间隔至少24小时)结果、相关检查结果符合解除隔离要求,方可解除隔离。出院或解除隔离后,应继续按要求进行居家健康监测,佩戴口罩,尽量选择通风较好的房间单独居住,条件允许的情况下使用单独卫生间,减少与家人的近距离接触,分餐饮食,做好手卫生,避免外出活动。



## 第2条:接种新冠疫苗,可减少感染和发病,显著降低感染后重症和死亡风险。符合接种条件的人,应主动进行疫苗接种。

**释义1** 接种新冠疫苗是保护易感人群的有效措施,是新冠肺炎防控的核心策略之一。

接种新冠疫苗可以减少新冠病毒感染、发病和死亡。接种新冠疫苗后,人体会产生保护性抗体,还会让人体产生细胞免疫,形成相应的免疫记忆。一旦有新冠病毒侵入人体,接种疫苗后产生的抗体、细胞免疫释放的细胞因子就能识别、中和或杀灭病毒,而免疫记忆也很快调动免疫系统发挥作用,让病毒无法在体内持续增殖,从而达到预防疾病的目的。

**释义2** 新冠疫苗可显著降低感染后的重症和死亡风险,老年人和有基础性疾病的人更需要接种新冠疫苗。

接种新冠疫苗,是降低新冠肺炎重症和死亡发生率的有效手段。国内外的疫情研究数据都显示,新冠肺炎患者中,接种疫苗者的重症和死亡发生率显著低于未接种者。接种过新冠疫苗的人如被感染,一般以无症状及轻症为主。

老年人和有基础性疾病者等人群是新冠肺炎重症和死亡的高风险人群。老年人本身的免疫功能相对于年轻人要弱一些,而且部分老年人还有各种基础性疾病,一旦感染新冠病毒,发生重症和死亡的风险远远高于年轻人。因此,老年人和有基础性疾病的人群,更需要接种新冠疫苗。

**释义3** 新冠疫苗安全可靠,鼓励3岁以上无接种禁忌人群应接尽接。

截至2022年6月,我国累计接种新冠疫苗30多亿剂次。新冠疫苗不良反应的发生情况与已广泛应用的其他疫苗基本类似,包括一般反应和异常反应。其中,一般反应占绝大多数,主要表现为接种部位的红肿、硬结、疼痛等,也可有发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等,多是一过性的,通常不需要治疗;异常反应罕见发生,主要表现为急性严重过敏反应等,常需要治疗。鼓励3岁以上无接种禁忌人群应接尽接。



**释义4** 及时全程接种新冠疫苗,按规定进行加强免疫。



个人应当响应国家新冠疫苗接种政策,积极配合疫苗接种,保护个人和家人健康。不同类型的疫苗接种针次和时间间隔不同,应按要求及时全程接种。完成全程接种后,符合加强免疫条件者应按规定进行加强免疫接种。

从国内外研究结果来看,完成新冠疫苗全程接种,在预防重症、降低死亡率等方面效果显著。但接种疫苗一段时间后,疫苗对部分人员的保护效果可能会减弱,适时进行加强免疫接种,可以使已经逐步减少的中和抗体快速增长或反弹,从而产生更好的保护效果。现阶段,我国在全程接种新冠病毒灭活疫苗或腺病毒载体疫苗后满6个月的18岁及以上人群中实施加强免疫接种。

接种前,公众应提前了解新冠疫苗相关知识及接种流程。接种时,需携带有效身份证件,出示既往预防接种凭证,并根据当地防控要求,做好个人防护,如实提供本人健康状况和接种禁忌等信息。接种后,需留观30分钟,保持接种局部皮肤清洁,避免搔抓接种部位,如发生疑似不良反应,必要时及时就医。

## 第3条:养成良好卫生习惯,做好个人防护,可有效预防新冠病毒感染。

**释义1** 正确佩戴口罩可有效阻断新冠病毒经呼吸道传播。

正确选择与佩戴口罩可有效阻断新冠病毒经呼吸道传播,既保护自己,也保护他人。

普通公众需戴口罩的场景和情形包括:乘坐电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应佩戴口罩;出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,就医时建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。

建议公众选用一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩,并注意以下事项:正确佩戴口罩,确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实;口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时;在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用;需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处;戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩;外出要携带备用口罩,存放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形,废弃口罩归为其他垃圾处理;同时佩戴多个口罩不能有效增加防护效果,反而增加呼吸阻力,并可能破坏密合性;建议家庭储备少量颗粒物防护口罩(如KN95)、医用防护口罩备用。

一次性使用医用口罩佩戴方法:口罩颜色深的一面向外,有鼻夹的一边向上;上下拉开褶皱,包覆住口鼻及下颌;捏紧鼻夹,使之紧贴鼻梁,防止侧漏。

颗粒物防护口罩佩戴方法:口罩有标识的一面向外,有金属条的一边向上;系紧固定口罩的带子,一根系带在耳朵上缘,一根系带在耳朵下缘,或把口罩的橡皮筋绕在耳朵上,使口罩紧贴面部。佩戴防护口罩应进行密合性检查。戴好后将双手完全盖住口罩,然后进行深呼吸,如果口罩能够较好地鼓起或收紧,说明密合性较好;如果有空气从面部或密封垫处泄漏,应重新调整口罩位置,调整鼻夹,直到密合良好;如果有空气从口罩四周泄漏,应调整头带、耳带的位置,保证口罩与面部密合良好。





<<上接2版

## 释义② 注意手卫生,避免用不干净的手触摸口、眼、鼻。

◆手卫生是预防新冠病毒接触传播的有效措施之一。在下列情况下应及时洗手:外出归来;准备食物前,用餐前;便前便后;护理病人前后;护理老人、儿童前;接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后;咳嗽、打喷嚏用手遮挡后;接触快递及电梯按钮、门把手等公共设施后;做清洁、清理垃圾后等。

◆用流动水和肥皂或洗手液规范洗手,正确洗手的步骤如下:

- (1)用流动水将双手淋湿。
- (2)用肥皂或取适量洗手液均匀涂抹双手。
- (3)认真搓洗双手至少20秒(以“六步洗手法”为例):  
第一步,洗手掌。手心相对,手指并拢相互搓揉。  
第二步,洗手背。手心对手背,手指交叉,沿指缝相互搓揉。双手交换进行。  
第三步,洗指缝。手心相对,手指交叉,相互搓揉。  
第四步,洗指背。一手弯曲呈空拳,放另一手的手心,旋转搓揉。双手交换进行。  
第五步,洗拇指。一手握住另一手的大拇指,旋转搓揉。双手交换进行。  
第六步,洗指尖。一手五指指尖并拢,放在另一只手的手心,旋转搓揉。双手交换进行。
- (4)用流动水把双手冲洗干净。
- (5)用手捧起一些干净的水,冲淋水龙头后,再关闭水龙头(如果是感应式水龙头不用做此步骤)。
- (6)用清洁毛巾或纸巾擦干双手,也可用吹干机吹干。



◆外出不方便洗手时,可选用含75%酒精的手消毒剂进行手部消毒,将消毒剂涂抹双手,要让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润,持续搓揉15秒。

◆对公众而言,不建议以免洗的手部消毒剂作为常规的手部清洁方法,只是在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候使用。

◆避免用不干净的手接触口、眼、鼻。

## 释义③ 勤开窗通风,保持空气清新。



◆室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染的风险。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他污染物的含量。提倡勤开窗通风,每日开窗通风2-3次,每次20-30分钟。温度适宜时,可使窗户常开;寒冷季节开窗通风要注意保暖,不要对着窗口直吹,避免受凉。

## 释义④ 咳嗽、打喷嚏时应主动避开他人,遮掩口鼻。

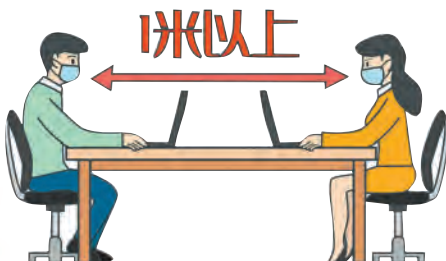
◆咳嗽、打喷嚏避开他人,要用纸巾遮掩口鼻;若无纸巾,可用肘袖遮挡。不随地吐痰,吐痰时用纸巾包裹,注意纸巾不要乱丢。讲究咳嗽礼仪,既是防止疾病传播的需要,也是尊重他人,体现个人文明素养的良好行为习惯。

## 释义⑤ 保持“一米线”,疫情期间少去人员密集的公共场所,少聚集。

◆呼吸道传染病主要通过近距离飞沫传播,日常工作、生活中人与人的社交距离应保持在1米以上,这么做不仅能降低新冠肺炎等呼吸道传染病传播的风险,也是文明礼仪的体现。

◆公共场所人员多,流动量大,人与人之间难以保持1米距离,一旦有病毒感染者,在缺乏有效防护的情况下,很容易造成病毒传播,特别是密闭场所空气流动性差,病毒传播风险更大。

◆多人聚餐、聚会容易造成呼吸道传染病的传播。自新冠肺炎疫情发生以来,各地已发现多起因聚餐、聚会引起的聚集性疫情传播。疫情期间,应少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。



## 释义⑥ 做好日常清洁和消毒。

◆日常情况下,要做好居家环境的清洁卫生,衣服、被褥需经常清洗晾晒。在下列情形时,要注意做好清洁和消毒:处理进口冷冻食品的炊具和台面,病人及访客使用的物品和餐饮具,要及时清洁消毒;收取快递时,用75%的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装,拆封后及时丢弃外包装,并做好手卫生;定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面;空调使用前,要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清洗和消毒。

◆家庭常采取的消毒方式有煮沸消毒和化学消毒。煮沸消毒主要用于对餐(饮)具的消毒,可先将物品洗净,再煮(蒸)15-30分钟。化学消毒是指用化学消毒剂作用于物体表面,达到消毒的目的。家庭一般选用含氯消毒剂(如“84”消毒液)和含醇消毒剂(如75%酒精)。含氯消毒剂适用于家具和卫生洁具表面、餐具、地面、纺织品等的消毒。含醇消毒剂主要用于手和皮肤消毒,也可用于手机、钥匙等小物件表面的消毒。

## 第4条:配合落实疫情防控措施,既是保护自身健康的需要,也是每个人应尽的社会责任。

### 释义① 每个人都应依法履行个人在传染病疫情防控中的责任和义务。

◆新冠肺炎被纳入乙类传染病,按甲类传染病管理。《中华人民共和国传染病防治法》对公民在疫情防控中应当承担的责任作出明确规定,如一切单位和个人,必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施,如实提供有关情况;任何单位和个人违反相关法律规定,导致传染病传播、流行的,应当依法承担相应的法律责任。

### 释义② 关注权威疫情防控信息,不信谣,不传谣。

◆国务院应对新型冠状病毒肺炎联防联控机制、国家卫生健康委及地方政府和相关部门会适时举办新闻发布会,发布疫情防控权威信息,及时回应社会关切,通过官网和新媒体平台发布疫情防控科普信息。公众应关注权威信息,不信谣,不传谣,不散布无可靠来源和未经证实的信息。

### 释义③ 配合做好社区疫情防控。

◆遵守当地疫情防控政策,落实常态化疫情防控措施,配合社区做好体温检测、健康码查验、核酸检测、疫苗接种、信息登记、风险人员协查等工作。疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。



◆出现发热、咳嗽等可疑症状时,应及时就医。从疫情防控重点地区和中、高风险地区返回人员应当立即到所在社区进行登记,根据疫情防控工作需要,积极配合社区落实风险人员隔离管控、核酸检测、健康监测等措施。

### 释义④ 配合做好工作场所疫情防控。

◆进入工作场所,应主动配合工作人员进行体温检测,按要求配合落实相关防疫措施。外来人员要按要求配合进行体温检测、健康码核验、核酸检测结果查验、信息登记等。如出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,须及时就医,不带病上班,并及时报告单位。

◆严格落实规范戴口罩、手卫生、常通风,践行分餐制。乘坐电梯时,应正确佩戴口罩并注意与他人保持距离,尽量避免用手直接接触按钮。尽可能减少大型会议、培训以及人员聚集的活动,人员之间保持安全距离,提倡召开网络视频会议。倡导食堂采取分餐错峰就餐,避免聚集。

◆车站、口岸、机场、码头、公共交通工具、物流园区、核酸检测点、农贸市场、宾馆、商场超市等重点场所和医疗机构、养老院、学校等重点机构的工作人员,应严格按照场所疫情防控规定开展工作。



## 释义⑤ 配合做好公共场所疫情防控。

◆新冠肺炎疫情期间,应尽量减少到人员密集的公共场所活动。如必须前往,应正确佩戴口罩,按要求主动配合测量体温并出示健康码、行程码等。

◆前往商场、超市购物,优先选择非接触扫码方式付费。前往景区、图书馆、展览馆等场所时,应提前预约,错峰参观。尽量减少接触公共物品,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要及时洗手或手消毒。减少与他人接触,排队、付款、交谈、运动、参观、购物时,要保持1米以上社交距离。外出返家后要及时洗手。

## 释义⑥ 配合做好出行疫情防控。

◆出行前,了解所在地和目的地疫情情况及防控政策,密切关注风险提示等信息。根据需要,携带口罩、一次性手套、消毒纸巾、手消毒剂等防疫用品。

◆出行中应遵守客运站、交通运输工具疫情防控有关要求,配合做好扫码登记、体温测量等工作。出入客运站和乘坐公共交通工具期间全程佩戴口罩,尽量避免触碰公共物品,同时注意手卫生。外出旅行时,落实旅行地在交通、住宿、餐饮、游览、购物等方面的疫情防控要求,入住、购票、游览和就餐时,注意与他人保持距离。

## 第5条:落实“四早”是管控传染源的关键措施。出现发热等新冠肺炎可疑症状时应及时到发热门诊就诊,近期去过中、高风险区或与新冠病毒感染者有接触史时,应主动采取严格的个人防护措施,主动报告进行新冠病毒核酸检测,并配合社区采取相应控制措施。

### 释义① 早发现、早报告、早隔离、早治疗是管控传染源的关键措施。

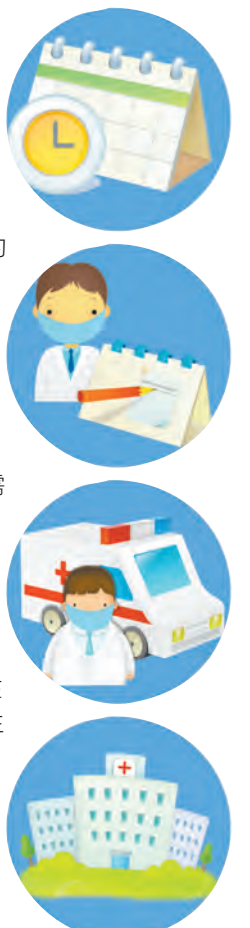
◆对新冠肺炎患者和无症状感染者实行“早发现、早报告、早隔离、早治疗”的“四早”措施,一方面是为了及时发现并救治患者,另一方面是可通过尽早隔离新冠肺炎感染者,达到控制传染源的目的,降低疫情在更大范围传播和扩散风险,保护更广大人群健康。个人应了解“四早”相关政策要求,配合落实有关措施。

◆早发现:各级各类医疗机构通过对发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状的就诊者的监测,可早发现新冠肺炎患者。个人应加强自我健康监测,出现上述症状及时就诊。各单位和公共场所落实体温检测、健康码查验等措施,及时发现可疑症状人员,出现本土疫情时药店对购买退热、止咳、抗病毒、抗生素、感冒等药物的人员进行实名登记,并将信息推送至辖区街道(社区)进一步管理,提示其及时开展核酸检测,这也是早发现患者的途径。通过对重点人群核酸检测、传染源追踪、流行病学调查、区域人群筛查等,做到早发现。

◆早报告:各级各类医疗机构一旦发现可疑患者需及时开展实验室检测,对确诊病例和无症状感染者要在2小时内进行网络直报。

◆早隔离:及早对患者、无症状感染者、密切接触者等进行收治或隔离医学观察,避免与他人接触,最大限度地减少传播风险,缩小传播范围。在隔离医学观察期间,应严格按照疫情防控要求,主动配合诊治或隔离医学观察措施。

◆早治疗:对新冠肺炎患者采取及时、有效的治疗,不仅可提高治愈率,降低病死率,还可减少传播给他人的风险。



>>下转4版



<<上接3版

### 释义② 出现发热等新冠肺炎可疑症状应及时到发热门诊就诊。

◆出现发热等新冠肺炎可疑症状应及时到发热门诊就诊。发热门诊有严格的传染病防控措施,可避免发生交叉感染。根据疫情防控需要,各地都公布了开设发热门诊的医疗机构名单。

◆前往发热门诊就医时,在健康条件允许的情况下,建议规范佩戴医用防护口罩。就诊时,应如实讲述患病和既往就医情况,尤其是应告知医生近期旅行史和居住史、与可疑人员的接触史等。若被诊断为新冠肺炎疑似病例或确诊病例,应积极配合医院进行相关检查及隔离治疗。



发热

流涕

咽痛

头晕

### 释义③ 近期去过中、高风险区或有新冠病毒感染者接触史,应主动采取严格的个人防护措施,主动报告进行核酸检测,并配合社区采取相应控制措施。

◆近期去过中、高风险区或与新冠病毒感染者有接触史时,应主动采取严格的个人防护措施,主动报告进行核酸检测,并配合社区采取相应措施,做到早发现、早隔离、早治疗,既有利于自己,也有利于他人。

◆在国务院客户端“疫情风险等级查询”窗口可以实时了解各地疫情风险划分情况,知晓哪些地区属于中、高风险等级地区。去过中、高风险区,有可能在无意之间与新冠病毒感染者发生近距离接触,或接触被污染的物品,存在被感染的风险。

◆如与已知的新冠肺炎患者或无症状感染者发生过近距离接触,需要立即报告,尽快进行核酸检测并配合做好相关疫情防控措施。关注官方公布的新冠病毒感染者的行动轨迹,有助于了解自己是否与感染者有过可能的接触。

### 释义④ 新冠病毒感染者的密切接触者及密接的密接应配合落实隔离医学观察等措施。

◆密切接触者的判定标准为:疑似病例和确诊病例症状出现前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。

◆根据流行病学调查结果,结合相关部门提供的活动轨迹等大数据信息,符合下列其中任意一条及以上者,即可能被判定为密切接触者:(1)共同居住生活人员;(2)直接照顾者或提供诊疗、护理服务者;(3)探视病例的医护人员、家属或其他有近距离接触的人员;(4)在同一空间内实施可能会产生气溶胶诊疗活动的医护人员;(5)在办公室、会议室、车间、班组、宿舍、教室等同一场所有近距离接触的人员;(6)密闭或通风不良环境下共用卫生间、共乘电梯、共餐(同桌/邻桌/频经经过)、共同娱乐以及提供餐饮和娱乐服务的人员;(7)乘坐同一交通工具并有近距离接触(1米内)的人员,包括交通工具上照料护理人员、同行人员(家人、同事、朋友等);(8)暴露于被病例或无症状感染者污染的环境和物品的人员;(9)现场调查人员评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

◆密切接触者于8小时内被转运至集中隔离场所,进行集中隔离医学观察。密切接触者应配合做好集中隔离医学观察和后续的居家健康监测,14岁及以下儿童、半自理或无自理能力以及有严重基础疾病的密切接触者,原则上实施集中隔离医学观察措施,如确实无法进行集中隔离医学观察,可采取居家隔离医学观察,但要确保严格落实居家隔离医学观察措施。

◆密接的密接:对与感染风险较高的密切接触者同住、同餐、同工作(学习)、同娱乐(如棋牌、卡拉OK)等接触频繁人员,需要判定是否为密接的密接。判定原则为:密切接触者与病例或无症状感染者首次暴露至该密切接触者被隔离管理前,与密切接触者近距离接触但未采取有效防护的人员。



◆密接的密接采取7天居家隔离医学观察,每日应做好体温和症状监测,在第1、4、7天各开展一次核酸检测。如密接的密接隔离医学观察期间核酸检测均为阴性,且对应的密切接触者在隔离医学观察期间前两次核酸检测均为阴性,可于第7天解除居家隔离医学观察;如密切接触者前两次核酸检测有阳性结果,将密接的密接调整为密切接触者,按照密切接触者管理。

### 释义⑤ 隔离观察人员和社区居民根据需要进行新冠病毒抗原自测。

◆开展新冠病毒抗原(以下简称“抗原”)自测有助于尽早发现感染者,适用于隔离观察人员和有抗原自我检测需求的社区居民。抗原自测结果仅是初步筛查,不作为诊断依据,不能代替核酸检测,核酸检测是新冠病毒感染的确诊依据。有抗原自我检测需求的社区居民,可通过零售药店、网络销售平台等渠道,自行购买抗原检测试剂进行自测。为确保自测质量,居民需认真阅读说明书,按照规定的要求和流程,规范地进行采样、加样、结果判读等操作。

## 第6条:新冠肺炎疫情流行期间,可能出现焦虑、恐惧、疑病等心理健康问题,要学会自我调适,必要时寻求专业帮助。

### 释义① 新冠肺炎疫情会对人的心理产生影响,严重时可能导致身心健康问题。

◆受新冠肺炎疫情影响,有些人会产生紧张、焦虑、恐惧等情绪反应,属于正常现象。因过度紧张,少数人会出现恐惧、疑病和强迫等应激反应,需要做好心理健康调适,如反复洗手、反复消毒,总感觉还是不能清洗干净;又如对自己的各种躯体不适过度敏感,达到疑病状态,身体稍有不妥,就会怀疑自己被感染了,惶恐不安,想立即就医等。少数人因过度紧张而出现心理障碍,需要专业心理医生的帮助,接受心理危机干预。

### 释义② 树立正确的防控意识,保持积极乐观的良好心态,学会心理健康自我调适。



◆要树立客观、理性的认识,既要重视疾病的防控,积极学习掌握防病知识和技能,也要客观冷静对待疫情,了解疾病传播流行的规律,正确理解疫情防控要求,建立战胜疾病的信心,积极配合疫情防控措施。

◆目前我国处于新冠肺炎疫情常态化阶段,一方面,要克服麻痹思想,不能因为疫情防控形势好转而放松警惕,必须落实好各项防控措施,共同巩固“疫”成果。另一方面,也不必过度恐慌、焦虑。我国已经积累了抗击疫情的经验,完全有能力应对可能的突发情况,我们有信心彻底战胜疫情。

◆如出现恐惧、疑病和强迫等心理行为问题时,应积极开展自我心理调适。应多从权威媒体了解有关信息和科学防护知识,要与他人多交流,相互鼓励,相互支持;读书、听音乐,转移注意力;合理安排作息,学会自我安慰激励等。也可以适当进行呼吸放松训练、有氧运动、正念打坐、冥想等,调节自己的紧张情绪。不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人、指责抱怨、发脾气、冲动等不良应对方式,特别不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。需要帮助时,可拨打心理咨询热线或寻求专业心理医生帮助。



## 第7条:保持健康生活方式,提高身体抵抗力,保护和促进健康。

### 释义① 合理营养,健康饮食。

◆合理膳食是指能提供全面、均衡营养的膳食。合理膳食讲求食物种类多样,以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细、深浅搭配。每天食用奶类、豆类及其制品。适当食用鱼、禽、蛋、瘦肉、坚果等食物。饮食要清淡,做到少油、少盐、少糖。足量饮水,多喝白开水,少喝或不喝含糖饮料。

◆注意食品卫生,不吃腐败变质食物,生熟食要分开,生吃蔬菜水果要洗净。剩饭菜要彻底加热再吃,碗筷等餐具应定期煮沸消毒。不加工、不食用病死禽畜,不吃生的或未煮熟煮透的禽畜肉、水产品,不食用野生动物。



### 释义② 倡导分餐制和使用公勺公筷。



◆分餐是指把主食和菜肴分配到不同就餐者的餐盘或碗中,用餐者使用个人餐具进食的用餐方式。使用公勺公筷是指将公用勺子和筷子放在菜盘上,方便就餐者夹菜,但不可以用来进食,即“公筷夹菜,私筷进食”。

◆新冠肺炎疫情流行期间应减少聚集、聚餐和聚会。推广分餐制、使用公勺公筷是简单有效的卫生防病行为。集体就餐时应采用分餐制或使用公勺公筷,避免个人使用过的餐具污染公共食物,降低病从口入的风险,减少交叉感染。使用公勺公筷,剩余的饭菜可以放心打包,减少食物浪费。文明健康、绿色环保的生活方式需要终身践行。

### 释义③ 适量运动,增强体质。

◆科学锻炼可以增强心肺功能,强健肌肉骨骼,改善耐力和体能,有助于保持健康体重,降低疾病风险,提高生命活力,促进心理健康,改善生活品质。应将身体活动融入日常生活中,适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量,并注意与全面的营养、充分的休息和安全的环境相结合。

◆推荐成年人每周应至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,或者75-150分钟高强度的有氧运动;每周至少进行2天肌肉力量练习;避免久坐,鼓励随时随地、各种形式的身体活动。推荐儿童和青少年每天累计至少1小时中等强度及以上的运动;每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习;培养热爱运动的习惯,减少久坐,提高身体素质。老年人尽可能地增加各种与自身健康状况相适应的运动,在有氧运动的同时,重视肌肉力量练习,进行平衡能力、灵活性和柔韧性练习,强健肌肉、骨骼,预防跌倒。



### 释义④ 戒烟限酒,有益健康。

◆吸烟会导致多种慢性病,包括多种癌症和心脑血管疾病等。被动吸烟同样会引起多种疾病,对儿童和青少年危害更大。孕妇吸烟易引起自发性流产、胎儿发育迟缓和新生儿低体重。吸烟的人,不论多大年龄、不论烟龄多久,都应该戒烟,戒烟越早越好。

◆吸烟是许多呼吸道感染疾病的危险因素,并会增加呼吸道疾病的严重程度;吸烟造成肺功能损害,使人更难抵抗冠状病毒和其他疾病。

◆酒的主要成分是乙醇(酒精)和水,几乎不含有营养成分,任何形式的酒精对人体健康都无益处,过量饮酒会引起肝脏损伤、痛风、心血管疾病和部分地区癌症,还可导致交通事故及暴力事件的增加。提倡不饮酒,不劝酒,不酗酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15克。儿童青少年、孕妇、乳母、慢性病患者不应饮酒。

### 释义⑤ 劳逸结合,保证睡眠。

◆有规律的工作和生活对健康十分重要。无论是工作、学习,还是运动、娱乐,都要按作息规律进行,顺应四时,起居有常。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好,不熬夜,不透支,不过度劳累。

◆充足的睡眠对保证人体免疫力非常重要,长期睡眠不足有害健康。睡眠时间存在个体差异,成年人一般每天需要7-8小时睡眠,小学生每天要至少保证10小时睡眠,初中生每天要至少保证9小时睡眠。



### 释义⑥ 关注心理健康,积极适应周围环境变化。

◆心理健康是指一种良好的心理状态,能够恰当地认识和评价自己和周围的人和事,有和谐的人际关系,情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。

◆积极心态主要表现为爱、愉悦、满足、自豪等,使人感到有信心、有希望、充满活力;消极心态主要表现为忧愁、悲伤、痛苦、恐惧、紧张、焦虑等,过度的消极心态会对身心造成不良影响,严重时可能发展为抑郁症和焦虑症等。

◆在生活中,要能够正确认识自我,积极学习心理调适技能,增强自我调控能力,积极适应环境变化,正确对待外界影响,必要时积极寻求心理卫生专业机构或专业人士等外界帮助,从而使心理保持平衡协调状态。

(来源:中国健康教育中心)

(连载完结)