



科普防疫知识 保护群众健康

康复后多久能运动？

——权威专家解答防疫热点问题

当前，新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后，如何科学用药？康复后，有哪些注意事项？多久能运动？未感染新冠病毒的人群，献血是否会增加感染的风险？针对当下公众关心的热点问题，国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

● 感染后如何科学用药？

北京大学人民医院感染科主任高燕表示，感染新冠病毒后，出现高热等临床症状，在体温超过38.5摄氏度的时候，人体会感觉非常难受，这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍，如果患者本身有一些慢性病，比如胃溃疡、十二指肠溃疡，或者平时有胃肠道的一些基础病，在用解热镇痛药时，不要空腹服用。此外，密集用药可能诱发消化道出血等症状，可以合并用一些胃黏膜的保护剂，再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说，还是以轻症为主，对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒，在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用，尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群，应该在医疗机构和医生的指导下用药。

● 康复后需注意哪些事项？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，感染新冠病毒以后7至10天，绝大部分人都会进入康复状态，可能核酸或抗原都转阴了，但仍会遗留一些症状，比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期，患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒，康复后不要大吃大喝，要保持清淡饮食，加强营养，摄入足够的蛋白质，多吃蔬菜水果，保证体力的恢复。同时，生活、工作节奏要适当放缓，不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人，高燕表示，如果退烧以后，体力有明显改善，就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些，发热期还是应该多卧床休息。

● 康复后多久能运动？

刘清泉提醒，适量运动有利于恢复健康，但是不能剧烈运动，过度的运动不但不能够恢复健康，有可能会有一些其他的问题。

刘清泉说，可以根据自身运动习惯选择适量运动，不超过平时运动量的三分之一，逐渐增量即可。

高燕表示，对于中青年群体来说，进入恢复期的过程会

短一些，并不影响复工复产。但是高强度的健身运动，还是要稍微缓一缓，注意休息，加强营养，让自己尽快回归正常的状态。

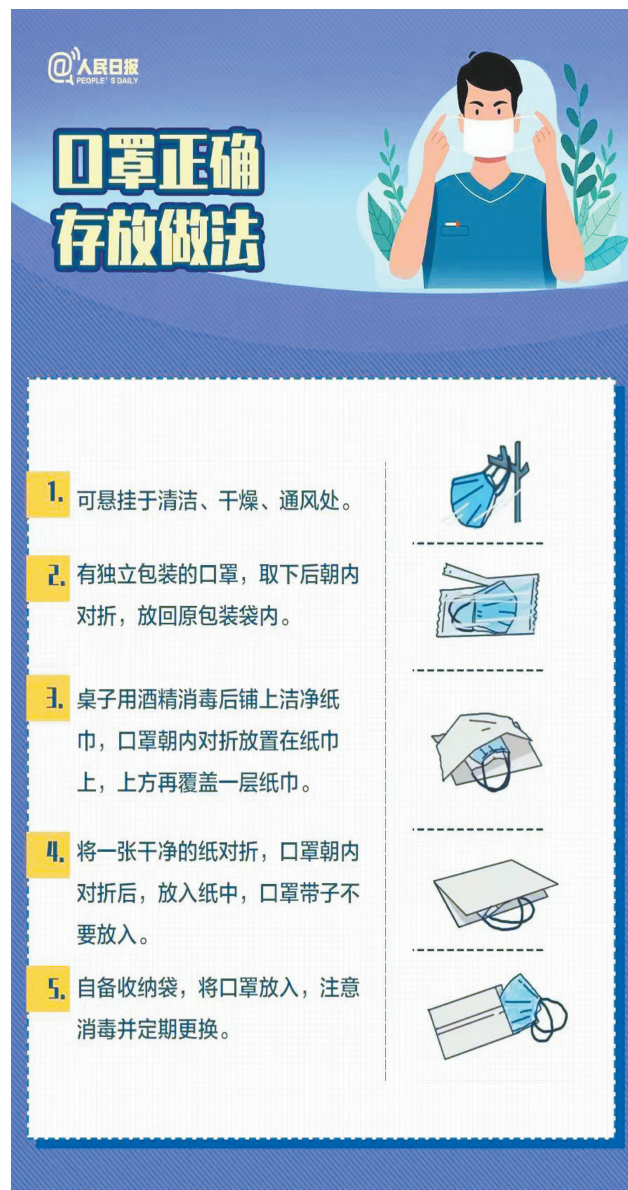
“对于60岁以上的老年人来说，尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群，要重点关注呼吸道症状问题，比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍，一周左右核酸或者抗原转阴后，这些呼吸道症状可能还会持续，等病情明显缓解以后，再恢复到正常的锻炼，更有利于健康。

● 未感染新冠的人群，献血是否会增加感染的风险？

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍，一个健康成年人的总血量约占体重的8%，如果50公斤的人献血200毫升或400毫升，即占自身总血量的5%或10%，体重重的人占比会更低。

郭瑾表示，献血是采集人体的外周血，献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中，恢复循环血容量。献血并不会影响健康，也不会增加感染病毒的风险。（据新华社北京12月26日电）

科学佩戴口罩④



知网被罚8760万元

本报讯 据新华网12月26日消息，市场监管总局依法对知网滥用市场支配地位行为作出行政处罚并责令其全面整改。

2022年5月，市场监管总局依据反垄断法对知网涉嫌实施垄断行为立案调查。

经查，知网在中国境内中文学术文献网络数据库服务市

场具有支配地位。2014年以来，知网滥用该支配地位实施垄断行为。一是通过连续大幅提高服务价格、拆分数据库变相涨价等方式，实施了以不公平的高价销售其数据库服务的行为；二是通过签订独家合作协议等方式，限定学术期刊出版单位、高校不得向任何第三方授权使用学术期刊、博硕士

学位论文等学术文献数据，并采取多种奖惩措施保障独家合作实施。调查表明，知网实施不公平高价、限定交易行为排除、限制了中文学术文献网络数据库服务市场竞争，侵害了用户合法权益，影响了相关市场创新发展和学术交流传播，构成反垄断法第二十二条第一款第（一）项、第（四）项禁止的

“以不公平的高价销售商品”和“没有正当理由，限定交易相对人只能与其进行交易”的滥用市场支配地位行为。

根据反垄断法第五十七条、第五十九条规定，综合考虑知网违法行为的性质、程度、持续时间和消除违法行为后果的情况等因素，2022年12月26日，市场监管总局依法作出行

政处罚决定，责令知网停止违法行为，并处以其2021年中国境内销售额17.52亿元5%的罚款，计8760万元。同时，监督知网全面落实整改措施、消除违法行为后果，要求知网围绕解除独家合作、减轻用户负担、加强内部合规管理等方面进行全面整改，促进行业规范健康发展。（新华）

我市出台工伤预防示范企业建设实施方案

在全省尚属首次

□记者 李科学

本报讯 预防、控制、消除工作中的安全隐患和职业病危害，才能更好地保障工人的权益。记者12月26日从市人社局获悉，市人社局等8局委联合下发《平顶山市工伤预防示范企业建设实施方案（试

行）》。据了解，建设工伤预防示范企业在全省尚属首次。

根据要求，要将工伤预防优先理念融入企业生产经营管理全过程，减少工伤事故发生，维护用人单位和职工权益。

结合我市企业情况，全市工伤预防示范企业总数控制在35家以内，实行动态管

理。2023年底，全市建设工伤预防示范企业10家左右，逐年递增，三年内达到一定规模。企业工伤预防管理水平不断提高，劳动者工伤预防意识和技能切实增强和提升，实现从“要我预防”到“我要预防”“我会预防”观念的转变。

据了解，市工伤预防联席

会议负责进行工伤预防示范企业建设的组织实施和评审工作。企业近三年无工伤保险费欠缴情况、无重伤及以上生产安全责任事故、无新增职业病患者，可申请工伤预防示范企业建设。市工伤预防联席会议每年组织一次工伤预防示范企业评定，公示无异议

后可获“工伤预防示范企业”称号。此后，每三年需进行一次复审，如果因企业工伤预防工作不力导致重伤及以上生产安全责任事故的、新增职业病患者的、不能按时足额缴纳工伤保险费的，取消“工伤预防示范企业”称号，三年内不得再次申请参评。