



科普防疫知识 保护群众健康

实施“乙类乙管”后 还应坚持戴口罩

本报讯 12月26日《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》发布,引发网友广泛关注。从“乙类甲管”到“乙类乙管”,老百姓在个人防护上应该注意什么?哪些人还需要做核酸检测和抗原?老年人感染后需要关注什么?12月28日,央视记者采访北京佑安医院感染综合科主任李侗曾做进一步解读。

● 我国的法定传染病分为几类?是根据什么标准来划分的?

李侗曾介绍,根据传染病的暴发和流行情况,以及它的危害情况,法定传染病在我国分为甲、乙、丙三类。甲类传染病有两种,鼠疫和霍乱;乙类传染病大家比较熟悉的像艾滋病、狂犬病、麻疹、流行性出血热、流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎;像流行性感冒、流行性腮腺炎这些都属于丙类传染病。

● “乙类乙管”后,老百姓的个人防护还必要吗?

李侗曾认为,新型冠状病毒感染从原来的“乙类甲管”变成了“乙类乙管”,从防控措施上不需要再集中隔离,也不再判定密切接触者,也不要大家常态化核酸检测了,但是我们戴口罩、勤洗手、多开窗通风,注意社交距离,注意咳嗽礼仪等措施对于防护各种呼吸道传染病都是非常有帮助的,还是应该坚持下去,因为毕竟新冠病毒传染性还是非常强的,对于一些老年人有基础疾病的人群来说,

他们仍然是有危重症风险的,所以还是要做好个人防护。

● 这期间老年人一旦感染需要特别注意什么?

李侗曾介绍,奥密克戎变异株有隐匿性,老年人在感染第一周的时候,症状可能不重,不像年轻人那样高烧,可能只是低烧,等到不发烧了,可能很多人觉得没问题了。实际上老年人的肺炎可能在病程的四五天才开始,到第六七天的时候才比较严重。所以一定要对家里的老人多关心,多照顾,观察他们的症状,一旦出现憋气、胸闷等反应,赶紧带老人去医院就诊。

● “乙类乙管”后,哪些人群还需要做核酸或抗原检测?

在《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》中,要求调整人群检测策略,社区居民根据需要“愿检尽检”,不再开展全员核酸筛查,《方案》也同时介绍了需要开展抗原或核酸检测的人群和场景。

李侗曾举例,对于一些特定人群,比如医疗机构内遇到发热、有呼吸道症状的患者,要鉴别原因对症治疗时,可能就需要做核酸或抗原检测去确认。像养老院、社会福利机构里很多是脆弱人群,对于这些人群以及这些场所的工作人员,定期开展抗原或核酸检测。而在一些重点机构进行核酸或抗原检测,也可以减少病毒感染的突然冲击。

(央视)

科学佩戴口罩⑥

佩戴口罩的常见误区

1. 口罩要抖一抖才能用,不然会中毒?

不会。合格的口罩没有这种风险。
部分口罩在生产时会使用环氧乙烷消毒,虽然环氧乙烷属于一类致癌物,但毒性与剂量相关。根据国家标准,口罩残留的环氧乙烷含量不超过10μg/g都是安全。合格口罩的环氧乙烷残留量都低于该标准,且残留的环氧乙烷在流通过程中还会继续自然挥发。所以,没必要在使用前抖口罩。

2. 长时间不更换口罩没关系?

口罩内部易附着人体呼出的水分等物质,导致细菌滋生。
一般情况下,医用外科口罩使用4小时后应及时更换。

3. 变形、潮湿或有脏污的口罩也可以佩戴?

口罩在变形、潮湿或明显脏污时,防护性能会降低,需及时更换。

4. 把口罩拉至下巴处、挂在耳朵一侧?

一般外科口罩可以阻挡大部分粘在飞沫上的病毒进入呼吸道,可若把口罩褪到下巴处,口罩外部带有飞沫或细菌就会沾到你的下巴或下唇上,等于把细菌直接送到了嘴边。所以,若想透气或者吃东西最好先摘下口罩,别怕麻烦。

5. 摘下口罩后可以喷点酒精消毒杀菌更安全?

用酒精处理口罩,会让口罩外层的材料变性,对于唾液的阻挡能力就会下降,这样口罩的过滤功能就会大大降低,甚至失效。

我市人才市场 年度分析报告出炉 超五成求职者倾向 国企和行政事业单位

□记者 蔡文瑶

本报讯 12月28日,我市人才市场2022年度供求信息分析报告出炉。报告显示,过去一年,我市共组织各类现场招聘会61场次,提供就业岗位632万个,求职人员352万人,达成就业意向1.47万人次;在平顶山公共就业人才网及其他线上(直播带岗等)招聘平台进行网上招聘的单位共有1498家,需求职位达到6.46万个,求职人员约43万人,总体供大于求。

参加招聘的单位以个体经营和其他企业为主,占全部参加招聘单位总数的65.28%,成为高校毕业生就业的新方向。对比求职人员意向来看,国有企业和行政事业单位仍然是求职者的主要意向单位,占比达55.21%;另有近30.98%的求职者更看重薪资待遇和发展前景,愿意进入私营企业、个体企业。

从专业类别来看,用人单位对农学、工商管理、土建等方面的人才需求量最大,占需求专业总数的59.94%;求职人员所学专业多集中在经济学、管理科学与工程类、土建类、计算机类,占求职人才所持专业总量的45.81%,市场需求与人才培养结构性矛盾仍然存在。

从行业类别来看,住宿和餐饮业,交通运输、仓储和邮政业,房地产业与去年同期相比,仍是岗位需求最多的三个行业,占招聘用人单位总数的49.77%;而较多的求职者希望进入房地产业、教育和交通运输、制造业,个别行业供需匹配情况不理想。

值得注意的是,不少制造业企业正处在转型期,对掌握熟练技能的高级技工需求量较多。但实际情况是,技能劳动者不但比例偏低且结构不合理,高技能人才短缺,这造成了制造业供求关系不平衡,达成意向率不高。

用人单位要么要求求职人员有3年以下工作经验,要么要求是应届毕业生,这与国家政策精神相吻合。应届毕业生需求量占需求总量的16.58%,用人单位放宽了对工作经验的要求,特别是对应届生的接纳,使得高校毕业生的就业率得到了提升。

“各种招聘会不断,不少毕业生感觉找份工作不难,但找份合适的工作却不容易。高校毕业生之间的就业期望与社会需求之间存在一定反差。”市人社局人才交流中心负责人王玉堂建议,高校毕业生找准自身定位,树立正确的择业观、就业观,根据自身能力和兴趣爱好,制定符合实际的职业规划、人生规划,切忌好高骛远。

转阴了仍咳嗽不止,有必要拍肺部CT吗?

本报讯 据中国青年报12月28日报道,近日,不少网友反映抗原阳性后出现咳嗽气短的情况,甚至有人转阴后仍咳嗽不止,有关“是否要拍肺部CT”的话题也引发热议。

12月27日晚,针对网友“咳嗽不止”的问题,复旦大学附属中山医院重症医学科主任钟鸣表示,新冠病毒可能造成上呼吸道受损,修复之前干咳是常见症状,但如果咳出大量黄浓痰,就可能涉及肺部,建议及时就医。

咳嗽得“肺也要咳出来了”,是不是应该去医院拍个CT?

钟鸣说,如果单纯是刺激性的干咳,并不代表有肺炎。因为如果有肺炎的话,还有气急、胸闷这种感觉。很多时候上呼吸道感染,可能是上呼吸道的一个炎症和损伤的过程。而这个状态下会感觉有异物感,很容易咳嗽,这都是上呼吸道有炎症和受损伤的表现。炎症的消退和上呼吸道受损黏膜的修复需要时间,在修复之前可能一直会有干咳,这都是很常见的。

所以短时间的话,可以去等待自愈,如果咳嗽非常明显,影响到生活

质量、睡眠、日常工作,可以用一些镇咳的药去缓解症状。但需要提醒的是,有些时候这些急性炎症如果没有完全修复好,会变成上呼吸道的慢性炎症,这样的话咳嗽会变成很迁延的症状。

如果咳嗽伴有痰,每次都有很多痰,这可能就不仅仅是上呼吸道炎症的问题,还可能涉及支气管或肺部,特别是咳出来大量的黄浓痰时,建议到医院去看。

什么样的人有必要做肺部CT?

据福州新闻网消息,福建中医药大学附属第三医院肺病科副主任医师罗斌也表示,不是所有“阳”过的人都要做肺部CT。

不过,医生也发出提醒,对于部分患者,特别是有基础疾病,如慢阻肺、支气管疾病、肺癌、心衰、肾衰的老年人患者,要特别小心,可能会出现危重症,这时候做个肺部CT就非常有必要。

这类患者家里最好自备一个血氧监测仪,若低于93,就应及时就医检查。如果没有备的话可以观察症状,

如果高烧超过3天,呼吸急促,每分钟大于30次,说明肺功能下降,应及时就医,否则很容易转成危重症。

转阴后还在咳嗽,多久才能恢复?

北京佑安医院感染综合科主任李侗曾表示,转阴后仍咳嗽,是修复气道的康复过程。

他表示,感染新冠后,像奥密克戎变异毒株主要是在上呼吸道,病毒在里面大量复制,导致呼吸道的黏膜细胞被破坏,同时身体的免疫细胞也会集聚到这里来消灭病毒。免疫细胞完成任务后会自然代谢死亡,连同被病毒破坏的这些细胞,都成为体内的垃圾,气道里容不下这么多东西,要打扫出去,呼吸道就会分泌一些黏液,形成痰液,通过咳嗽把它排出去。

有人两三天咳嗽就会消失,有人需要三五天。实际上,咳嗽是一个康复的过程,是一个打扫“战场”、修复气道的过程。恢复慢一点的人也不用太担心,根据经验,几乎所有人都在十四天内康复。

专家同时提示,多喝水、加湿空气将有利于身体恢复。(中青)