



返乡人员如何划定 何为居家健康监测

国家卫健委再次回应春节返乡问题

日前,我国多地接连发生局部聚集性疫情,农村地区疫情防控成为重中之重。为此,国务院联防联控机制印发《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》(以下简称《方案》),保障公众过一个健康平安的“安全”年。

何时执行? 何为居家健康监测? 何为网格化管理? 针对农村地区疫情防控工作的相关部署,国家卫健委再次对春节返乡问题进行解答。

问:《方案》什么时候开始执行?
为做好冬春季农村地区新冠肺炎疫情

防控工作,《方案》自下发之日开始执行。

持核酸检测阴性证明返乡从1月28日春运开始后实施,至3月8日春运结束后截止。

问:《方案》规定“持核酸检测阴性证明返乡后不需要隔离,但需要进行14天居家健康监测”,是不是返回城市就不要落实14天居家健康监测?

《方案》所指返乡人员是指从外地返回农村地区的人员,需要持核酸检测阴性证明返乡,并进行14天居家健康监测。

返回城市人员需遵守目的地疫情防控

要求。

问:《方案》中提到的居家监测与隔离有什么区别?

居家健康监测,要求做好体温、症状监测,非必要不外出。如果出现发热、干咳、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等身体不适症状,及时到医院就诊。

居家隔离,要求在社区医务人员指导下,单独居住,不能外出。

问:如果在1月28日前返乡,是不是返乡后第7天和第14天不需要做核酸检测?

1月28日春运开始后返乡人员须在返乡后第7天和第14天分别做一次核酸检测。

1月28日之前返乡人员是否需核酸检测以目的地要求为准。

问:《方案》中提出对返乡人员实行网格化管理,网格化管理是什么意思?

网格化管理是指将农村划分为若干网格,村委会人员、乡村医生和民警等各方力量,以网格为单位,分片包干,对返乡人员做好摸排登记、健康监测、宣传教育等工作。

来源:国家卫健委官方网站

石首市新冠肺炎防控指挥部

关于加强来石返乡人员管理的通告

(2021年第1号)

新春佳节将至,返乡高峰来临,为贯彻落实“外防输入、适当引导”防控策略,全面做好春节前后疫情防控工作,保障全市人民的生命安全和身体健康,现就来石返乡人员管理有关事宜通告如下:

一、根据国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制有关精神,市防控指挥部倡导在外学习工作人员尽量留在当地过节,确需来石返乡的,从2021年1月28日零时起,国内低风险地区来石返乡人员必须持7天内新冠病毒核酸检测阴性证明或包含7天内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”,提前3天向居住地所在村(社区、场、企业)和单位报告,返石后做到“五必”(口罩必戴、体温必测、核酸检测证明必

查、健康码和通信行程卡必扫、信息必录),纳入社区健康管理,进行14天居家健康监测,非必要不外出、不聚集,必须外出时做好个人防护,并在返乡后第7天和第14天自费开展核酸检测。

二、对境外来石返乡人员,在第一入境地集中隔离医学观察14天,期间进行2次核酸和1次抗体检测;抵石后继续实施14天居家医学观察(从集中隔离医学观察期满算起),单人单间,不外出,在第7天免费进行1次核酸检测,解除隔离时免费开展核酸、抗体、血常规和CT四项检查。

三、对国内中高风险地区来石返乡人员,抵石后集中隔离医学观察直至离开当地满14天(食宿费用自理),在24小

时内免费进行首次核酸检测,解除隔离时免费开展核酸、抗体、血常规和CT四项检查。

四、属进口冷链食品从业人员、口岸直接接触进口货物从业人员、隔离场所工作人员、交通运输工具从业人员等重点人群的来石返乡人员,持3天内核酸检测阴性证明或包含3天内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”,提前3天向居住地所在村(社区、场)报告,其他管控措施按本通告的第一条规定执行。

五、所有来石返乡人员抵石后,如其出发地或途经地由低风险地区调整为中高风险地区,且其抵石时间在流调追溯期内的,也要按上级政策视同国内中高风险地区

来石返乡人员,落实集中隔离和居家医学观察等措施。

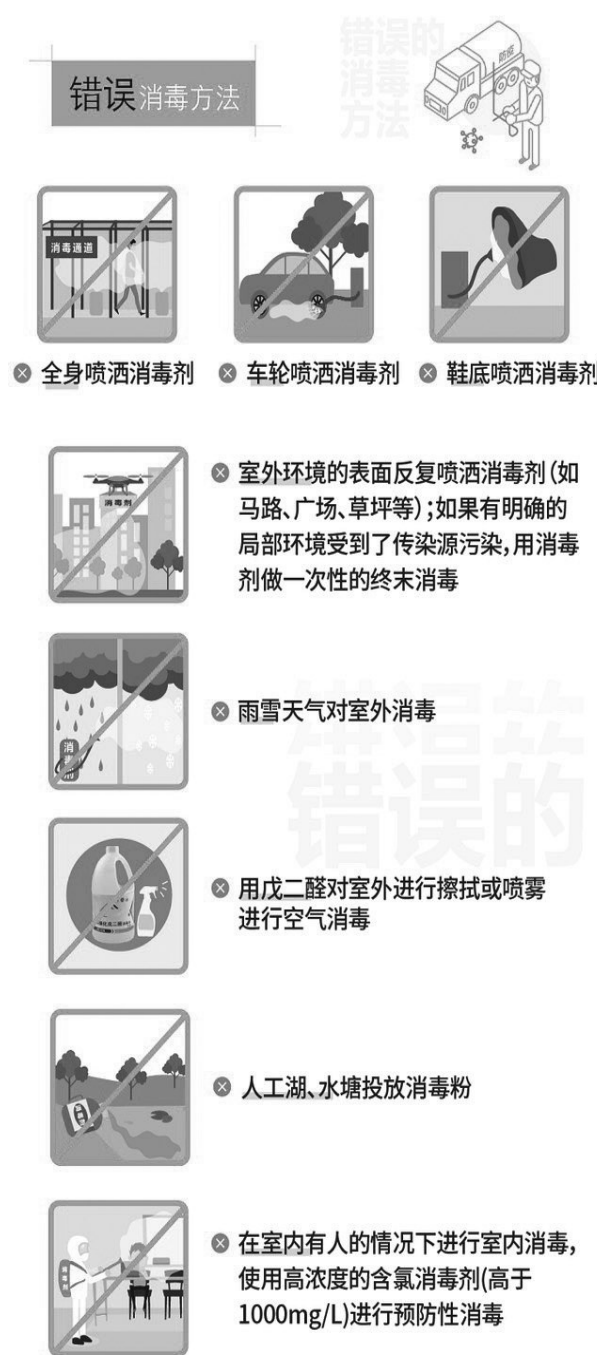
六、对来石返乡人员未按规定提供新冠病毒核酸检测阴性证明,瞒报、谎报旅居史、行程轨迹、个人健康等有关情况的,将严肃追究相应法律责任。

本通告所指的来石返乡人员包括跨省返乡人员,来自本省内中高风险地区所在地市的返乡人员,本省内的进口冷链食品从业人员、口岸直接接触进口货物从业人员、隔离场所工作人员、交通运输工具从业人员等重点人群。

石首市新冠肺炎防控指挥部
2021年1月21日

手把手教您做好消毒

新冠肺炎防控消毒系列科普(一)



合理安全使用消毒剂,手消毒选醇类或季铵盐类;表面擦拭消毒(如门把手、扶手),可直接用消毒湿巾,或选择含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂等。



选择合法有效的化学消毒产品,配制时,做好个人防护;居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险。



钥匙、手机等个人小件用品外表面可采用棉球蘸取医用酒精进行擦拭,或用消毒湿巾擦拭。注意:擦拭手机等电器产品时,需要关机并等待仪器完全冷却,避免静电等导致起火或爆炸。

疫情期间,去医院看病、探视病人,或与疑似病例密切接触后,要对外套进行消毒处理。优先选用煮沸法物理消毒,对于不能耐受高温的布料,可使用含氯消毒剂浸泡消毒。

对餐饮具的消毒,推荐开水煮沸10分钟

工作单位如何消毒

高频接触的的门把手、电梯按钮等加强清洁消毒;日常预防性消毒时,可用含有效氯250-500 mg/L的含氯消毒剂进行擦拭,每日至少一次。

垃圾、粪便和污水进行收集和无害化处理。

做好个人卫生。

做好手消毒



手上无可见污染物时,可用手消毒剂揉搓双手20-30秒。

六步洗手法

在流动水下,用洗手液(肥皂)洗手



掌心相对,手指并拢相互揉搓



手心对手背沿指缝相互揉搓



掌心相对,手指交叉指缝相互揉搓



弯曲手指关节在掌心旋转揉搓



大拇指在掌心旋转揉搓



五指并拢,指尖在掌心旋转揉搓

会议室用化学消毒剂来进行空气消毒时,一定是在无人的时候进行。

公共场所如何消毒

医院、机场、车站等人员密集场所的环境物体表面增加消毒频次。



高频接触的的门把手、电梯按钮等加强清洁消毒。



加强学校的环境卫生治理。尤其是要加强教室、食堂、宿舍、洗手间、洗漱间这些场所的环境卫生,以清洁为主,预防性的消毒为辅,加强孩子们手卫生的管理。

室内环境用化学消毒剂来进行空气消毒时,一定是在无人的时候进行。

垃圾、粪便和污水进行收集和无害化处理。

健康教育知识

肥胖,会影响孩子一生

不健康的饮食行为、身体活动不足和静态生活方式等与孩子肥胖直接相关。儿童期肥胖影响一生健康,也很容易发展为成年肥胖。合理膳食和充足的身体活动是保持健康体重、防治超重肥胖的关键!

重视妈妈孕早期营养和保持适当的身体活动,保重孩子出生体重正常,正常出生体重为2.5千克到4千克。

大力提倡、尽可能坚持母乳喂养,母乳不仅是孩子最好的食物,也是预防肥胖关键措施;

从小培养孩子好的饮食习惯。一日三餐定时定量;让孩子认识食物、热爱各种各样食物,不挑食、不偏食、不暴饮暴食;不喝或少喝含糖饮料、更不能饮料代替水;睡前不吃零食等。

保证充足的身体活动。每天至少有60分钟的中高强度的身体活动,要达到呼吸心跳加快,最好是在户外;同时要减少静态生活时间,特别是放学后,每坐一个小时起来动一动;要学会或擅长至少一项运动项目。

家长和学校主动监测孩子身高、体重等指标,并学会判断是否正常,做到早发现、早采取措施。

家长要做好榜样,肥胖不是传染病,但家庭特别是父母的生活习惯和行为会对孩子产生直接影响。

健康睡眠,远离慢病(一)

一、心血管疾病

睡眠时间长短与身体健康有着极为密切的关系,长期睡眠不足或睡眠时间过长都与心血管疾病的风险增加有关。每天睡眠时间不超过5小时的人比每天睡眠7小时的人罹患心血管疾病的风险高2倍以上。而且,每天睡眠时间不少于9小时的人患心血管疾病的风险也高于每天睡7小时的人。

二、糖尿病

睡眠不足会影响胰岛素抵抗功能,加重2型糖尿病。此外,也有研究发现,睡眠不足与罹患糖尿病有相关性。每晚睡眠时间不足6小时的人,在6年内发展成为糖尿病的概率是普通人的4.5倍。

三、高血压

美国的一项研究显示,对于中年人来说,如果睡眠时间不足,患高血压的风险就会增大。如果睡觉打鼾,那么患高血压的风险就会更高。

四、癌症

虽然规律运动可以降低女性患癌症的几率,但睡眠不足却可以抵消这一效果。每晚睡眠时间少于7小时的女性与同样锻炼身体但睡眠更充足的女性相比,患癌症的几率要高出47%。

关于盐,你是否有这些疑问?

(一)

1.盐吃多了为何不健康

食盐摄入过多可使血压升高,会增加胃病、肥胖等疾病的患病风险,也会增加心脏病和中风的发生风险。食盐摄入过多还可导致糖尿病、胃癌、骨质疏松、肾结石、哮喘等多种健康问题。

对于儿童,食盐摄入过多同样具有危害,且年龄越小,伤害越大。高盐饮食会导致儿童发生心血管疾病、上呼吸道感染、锌缺乏症的风险增加。

2.盐摄入常在不知不觉中

我国传统的一日三餐,习惯以主食为主,并辅以“下饭”的菜肴,而这些可口的“下饭菜”常常需要依靠盐、酱油、黄豆酱、蚝油、味精、番茄酱等含盐高的调味品。长此以往,自然会吃盐超标。还有很多人爱吃腌菜或酱制食品,经常用咸菜、腐乳等含盐高的小菜佐餐。即便是吃起来口感不咸的食品,也可能钠含量很高,例如肉脯蜜饯、干果零食、方便面、火腿肠、饼干、面包等,其实都含有盐。

此外,经常在外就餐和点外卖,都会导致盐摄入量超标。这是因为大多数餐馆的餐食含油盐盐量都比家庭自制食物高。因此,要减少盐摄入,就要减少在外就餐,少吃外卖。

血吸虫病防治知识问答

(一)

1.什么是血吸虫病?

血吸虫病是人或牛羊等其他多种哺乳动物感染了血吸虫所致的一种严重危害人体健康的寄生虫病。按其发病时间的长短,症状的轻重,体征的不同,可分急性、慢性和晚期血吸虫病,严重危害人的生长、生育、生命、生活与生产。

2.血吸虫病是怎样传播的?

血吸虫病寄生在人和哺乳动物体内。成虫产出的虫卵随粪便排出体外,在水中孵出毛蚴;毛蚴钻入钉螺体内发育成尾蚴;尾蚴离开钉螺游入水中,遇到人畜即经皮肤粘膜钻入体内发育为成虫。如此循环反复,即造成血吸虫病的传播和流行。

3.到什么地方去最易得血吸虫病?

容易感染血吸虫的地方称作易感地带。一般是指人畜常到感染性钉螺较多的地方。此外,也有大量尾蚴随水流扩散到无螺地区造成感染的情况。

4.哪些活动会感染血吸虫病?

一般在3—11月份,只要接触含有尾蚴的水体—废水,就可能感染血吸虫病。如插秧割谷、防汛抢险、捕鱼捞虾、游泳嬉水、洗衣洗菜等。

5.什么季节最容易得血吸虫病?

一年四季都可能感染血吸虫,但在气温较高的4—10月份最容易感染。不同地区、不同职业、不同习惯的人感染血吸虫的高峰季节也不相同。