

来(返)鄂不满5天者 不得进入人员聚集或密闭公共场所

11月26日,湖北省新冠肺炎疫情防控指挥部办公室发出《通知》,从27日零时起,来(返)鄂人员抵鄂不满5天者,在其“湖北健康码”展示界面显示“来鄂返鄂不满5天”的标记提示,不得进入人员聚集或密闭公共场所。后续根据疫情形势和防控要求动态调整。

《通知》指出,当前,我省外省输入病例持续增加,导致多地出现本土续发聚集性疫情。为进一步加强外省来鄂返鄂人员健康管理,更好地保障广大人民群众生命安全和身体健康,各地要严格落实外省来鄂返鄂人员“落地检、落

地查、落地管”。要将各社区下沉党员干部编入网格化管理,包保辖区内居家隔离人员、居家健康监测人员,切实督促管理对象落实健康管理措施。

《通知》明确要求,对所有外省来鄂返鄂人员且“湖北健康码”为绿码的人员,在其“湖北健康码”展示界面显示“来鄂返鄂不满5天”的标记提示。各地要严格落实公共场所查码验卡制度,对“湖北健康码”显示“来鄂返鄂不满5天”人员,不得进入餐饮服务(含酒吧)、购物中心(含百货店)、超市卖场、菜市场、美容美发、洗

(足)浴、室内健身、歌舞娱乐、游艺厅、网吧、电影院、密室剧本杀、棋牌室、溜冰室等人员聚集或密闭公共场所。

对所有来鄂返鄂人员,除集中隔离、居家隔离、居家健康监测人员外,其余人员抵鄂后在落实“五天四检”且核酸检测结果为阴性后,“湖北健康码”展示页面取消“来鄂返鄂不满5天”标记提示。

湖北疾控专家提醒： 宅家作息不要乱 别忘适度运动

这个周末,不少居民因为疫情防控而过上了“足不出户”的“慢生活”。防控期间,人们除了做核酸、收取网购生活物资基本不出门,这让很多小伙伴变得不习惯起来:户外运动暂停了、生活作息不规律了,甚至心情也因不能出门而变得低落了。

那么,在这场特殊的居家“战疫”过程中,如何才能“宅”出健康,“宅”出活力呢?相信每个人一定都有自己的好方法,但不妨听听专家怎么说。11月26日,湖北省疾控中心传防所急传部主任吴杨从专业角度,给居民们推荐了一些自在又健康的“宅家”方式。

勤消毒很重要

由于奥密克戎具有极强的传播能力,居家期间大家一定要做好各类消毒工作,避免感染风险。

快递消毒。居家期间,建议大家收到快递物资后,外包装尽量直接在门外处理,避免带回家。如果带回家,则建议戴好口罩、手套,用消毒湿巾或喷洒酒精的方式消毒后再打开包装。之后同样要对手部进行清洗。

用品消毒。戴上一次性手套和医用防护口罩,每天对一些高频接触的物体,如桌面、门把手、坐便器等,以及新冠病毒能长期存活

的表面光滑的物体,如手机、键盘等,至少用酒精消毒一次。

衣物消毒。如果下楼做核酸、取快递,回家后建议将外套挂于窗外,通风透气1—2天后

再穿,或者放入洗衣机进行清洗。

生活作息不要乱

没有了上班的压力,大家的作息难免随心所欲,终于有大把时间刷手机、看剧了,于是熬夜成了每天都无法避免的事,说好的早睡总是泡汤。

熬夜会给健康带来很多隐患,对人体的肝脏、血管、体内激素水平等都造成很大的负面影响,长此以往会降低身体免疫力,染上疾病也有可能“快人一步”。因此,保证充足

的睡眠时间是健康重要因素。成年人每天应保持7小时至8小时睡眠,坚持每天固定时间段睡觉,熬夜后要及时补充睡眠。

睡前不宜进行剧烈运动及长时间使用电子产品。睡前也可以泡泡脚,促进全身的血液循环、放松全身;听音乐、深呼吸等放松训练也有助于睡眠。出现睡眠问题时,如果自我调节无效,要及时寻求专业帮助。

“动”起来更快乐

宅家也要动起来。长时间在家“躺”着,容易让人压抑、烦躁,血脉不畅,导致身心俱疲。下面几种运动很适合在家练习,出汗的同时还能让心情变得更好。

拉伸训练。居家久坐的行为会让我们的肩颈腰背腿等产生不适感,适当拉伸可以有效预防肌肉劳损、缓解关节压力、改善体态等等。居家期间,建议每天进行2—3次拉伸练习,包括肩颈部、腰部、腿部拉伸等,一些简单的瑜伽基础动作如摩天式、站立腰躯扭转式、站立前屈伸展式、下犬式等都是不错的

选择。

力量训练。核心力量训练需要的锻炼空间较少,比较适合居家锻炼,比如原地蹲起、俯卧撑、跪卧撑等。训练时注意量力而行,分组进行,每个动作做10—15次休息30秒,避免受伤。

家务劳动。做家务是居家期间提高基础能耗、激发身体机能的好方法。但要注意,很多家务都需要人长时间维持同一个姿势,容易引发肌肉劳损。因此做家务时建议多个项目交替进行,每20分钟休息放松一下。

放下电子产品与家人多沟通

疫情居家期间,当得知自己所住的楼栋或小区里有确诊病例时,很多人不能很好地控制住自己的情绪,焦虑、烦躁随之而生。同样,网络上不时出现的谣言也会加剧人们的恐慌心态。因此,这段时间建议大家必要时暂时放下手机,主动切断和“坏消息”之间的连接,以免心态失衡。

同时,由于过往生活习惯的打破,不少人(特别是老人、孩子)容易出现情绪波动大等现象,也需要家人及时关注,多开展一些居家亲子游戏或聊天等互动活动,互相提供心理支持。

饮食合理搭配

由于减少外出,活动量比平时要少,过多的能量与营养摄入会导致糖尿病、高血压等疾病发病率的上升。因此,“宅家”饮食上切莫餐餐大鱼大肉,要合理搭配饮食,多吃新鲜蔬菜、水果、奶蛋等,确保蛋白质、维生素、矿物质和纤维素的足量摄入。推荐四个“不贪”。

不贪“简”。每天的膳食要多样,应有谷薯、蔬菜、水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果等,做到餐餐有蔬菜,天天吃水果,保证食品的新鲜、安全 and 卫生。

不贪“多”。过量饮食会造成胃肠道正常菌群的紊乱,降低人体抵抗力。

不贪“剩”。剩菜放置过久,亚硝酸盐的含量会明显增高,引起人体中毒,因此要现做现吃,适量备餐。

不贪“油”。鱼、禽、蛋和瘦肉要适量吃,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品,少吃高盐和油炸食品,清淡饮食,足量饮水。