

# @宁夏人,疫情防控常态化下,怎样进行更有效的自我防护?

针对奥密克戎变异株传播速度快、隐匿性强等特点,近日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组组织修订形成了《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》,全面落实“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,切实维护人民群众生命安全和身体健康,最大限度统筹疫情防控和经济社会发展。

根据第九版新冠肺炎疫情防控方案,现在在中高风险地区旅居史的风险人员隔离管理期限和方式与以往比有哪些变化?从非风险地区入宁还需要查验核酸检测吗?日前,记者采访了自治区应对疫情工作指挥部流调溯源专班专家李海军。

“第九版防控方案是对防控工作的优化,决不是放松防控,目标是更加科学精准。”李海军表示,我区严格执行第九版防控方案,已第一时间对标对表,优化完善措施,切实做到把该管住的坚决管住,该落实的坚决落实,该取消的坚决取消。

李海军介绍,对标第九版方案,我区优化调整了风险人员的隔离管理期限和方式。将密切接触者、入境人员隔离管控时间从“14天集中隔离医学观察+7天居家隔离医学观察”调整为“7天集中隔离医学观察+3天居家隔离医学观察”,核酸检测措施从“集中隔离医学观察第1、4、7、14天核酸检测”调整为“集中隔离医学观察第1、2、3、5、7天和居家隔离医学观察第3天核酸检测”。密接的密接管控措施从“7天集中隔离医学观察”调整为“7天居家隔离医学观察”,第1、4、7天核酸检测。

对于有低风险旅居史人员,我区的防控措施也有区别。根据第九版防控方案规定,中高风险地区所在县(市、区、旗)的其他地区为低风险区,采取“个人防护、避免聚集”等防

范措施。区域内各类人员按照要求开展核酸检测。严格落实进入室内公共场所预约、错峰、限流、测温、登记、戴口罩等措施。提醒居民减少外出、避免聚集、保持社交距离、做好个人防护。跨区域流动须持48小时内核酸检测阴性证明。到达目的地后落实3天两次核酸检测的要求。

对于不属于高、中、低风险区入宁人员,我区不再要求入宁时查验48小时核酸检测阴性证明,只会采取测温、验码、健康提示措施。但对有陆地边境口岸城市7天旅居史的人员,我区要求入宁须查验48小时核酸检测阴性证明。



**01 勤洗手**

- 手脏后,要洗手
- 做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒
- 外出返家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒

**02 科学戴口罩**

- 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
- 口罩需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时

**03 注意咳嗽礼仪**

- 咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢

**04 少聚集**

- 疫情期间,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

**05 文明用餐**

- 不混用餐具,夹菜用公筷,尽量分餐食;食堂就餐时,尽量自备餐具

**06 遵守一米线**

- 排队、付款、交谈、运动、参观、购物时,要保持1米以上社交距离

**07 常通风**

- 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

**08 做好清洁消毒**

- 日常保持房间整洁
- 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,要及时做好清洁消毒
- 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
- 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

**09 保持厕所卫生**

- 马桶冲水前盖马桶盖,经常开窗或开启排气扇,保持存水弯水封
- 定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面,表面有脏污或霉点时,要及时清洁消毒

**10 养成健康生活方式**

- 加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康;健康饮食,戒烟限酒

**11 核酸检测**

- 按要求配合做好常态化疫情防控和本土疫情处置中的核酸检测,确保“应检尽检”,对自己和家人的健康负责

**12 疫苗接种**

- 响应国家新冠病毒疫苗接种政策,3岁以上适龄无接种禁忌人群应接种疫苗,做到“应接尽接”,保护个人健康

(据《宁夏日报》客户端)

## 无症状也必须隔离

近段时间,我国多地暴发由奥密克戎变异株引发的新冠肺炎疫情,短时间内出现了大量无症状感染者。截至4月14日,我国现有无症状感染者超25万例(上海累计超20万例)。目前,《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》明确指出,轻型病例(包括无症状感染者)可以集中隔离管理,不必收入定点医院。但当下,很多地方存在医疗资源紧张、集中隔离点不够等情况,导致部分无症状感染者来不及或暂未转运至隔离点,不得不先居家隔离。对此,有网友提问,“没被转运走之前,有条件的无症状感染者能否一直自行居家隔离?”

针对这一问题,在国务院联防联控机制新闻发布会上,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,被诊断为无症状感染者的人中,一部分很可能是确诊病例的潜伏期,一段时间后会由无症状感染者转为确诊病例,居家隔离仍存在风险。武汉大学公共卫生学院教授谭晓东告诉《生命时报》记者:“在‘动态清零’的总方针下,居家隔离不符合现阶段的防控要求。”无症状感染者虽不作为确诊病例,但他们的核酸检测为阳性,也是有传染性的。而且奥密克戎变异株的传播能力、速度不可小觑,如果没有很好的医疗条件和精准的监测手段,居家隔离只会导致更多人感染,可能会出现两种恶果:一是很多年轻人被感染后无症状或症状轻,因此毫不在意,造成疫情进一步扩散;二是基础病患者面临新的“健康灾

难”,包括医疗资源挤兑。所以,目前有关部门仍对无症状感染者进行集中隔离。谭晓东认为,随着疫情形势变化,未来可考虑采取居家隔离措施,但前提是要做好几个方面的准备:一是面对突然新增的病例,定点医院的医疗保障能力必须充足;二是社区医疗机构的健康监测系统很完善,类似方舱医院,配备了一定比例的医务人员、检测设备、抢救药品和氧气,保证基础的病情监测和治疗,以便疾病发展后及时转诊;三是确保居家隔离人员不会对周围人群产生严重影响,避免传染给家人或邻里。此外,居家隔离产生的生活垃圾、医疗废弃物的处理也至关重要,必须做好消杀、及时清运。若处理不当可能有潜在的传

播风险。“这些条件对社会资源分配、协调提出了很高要求,所以居家隔离听起来简单,落实起来各项工作都不少。”谭晓东表示,从现在开始,我们就要做好准备:

1. 增强社区医疗能力,这是未来开展居家健康监测的基础;
  2. 增强对危重症患者的救治能力,包括新冠肺炎特效药的普及;
  3. 大众要提高对新冠病毒的认知,做好防护。大家要认识到,疫情造成的医疗资源挤兑不仅是感染后的治疗,还包括诱发和加重原有慢性病。
- 部分刚诊断为无症状感染者但还未转移到隔离点的人,需做好个人防护:单独居住、不和家人共同进餐、不面对面交流;及时对周边环境进行消毒,避免传染给邻里。与无症状感染者生活在同一栋楼或同小区的居民,要注意观察自己有无咽喉疼痛、咳嗽、发热等症状,必要时进行抗原检测。
- (张健/据8月4日《生命时报》)

国家卫健委  
2022年  
8月3日

**新增新冠肺炎确诊病例111例**  
其中本土病例53例

0-24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告

**新增新冠肺炎确诊病例111例**

**境外输入病例 58例**

广东29例,上海8例,福建8例,黑龙江3例,内蒙古2例,辽宁2例,重庆2例,北京1例,江苏1例,山东1例,云南1例

含5例由无症状感染者转为确诊病例(辽宁2例,广东2例,山东1例)

**本土病例 53例**

海南24例,内蒙古10例,浙江9例,福建2例,山东2例,河南2例,广西2例,重庆1例,四川1例

含6例由无症状感染者转为确诊病例(浙江4例,广西1例,四川1例)

无新增死亡病例 无新增疑似病例

**当日新增治愈出院病例 130例**

**境外输入病例40例**

**本土病例90例**

(广西36例,甘肃31例,广东10例,四川7例,浙江2例,安徽2例,海南2例)

解除医学观察的密切接触者27872人,重症病例较前一日增加1例

新华社发 崔莹 编制

## 台湾新增22959例新冠肺炎确诊病例

新华社台北8月4日电 台湾地区流行疫情指挥中心4日公布,新增22959例新冠肺炎确诊病例,包括22707例本土病例及252例境外输入病例,确诊病例中新增56例死亡。

指挥中心表示,当日新增死亡病例分别为32例男性、24例女性,年龄介于40多岁至90岁以上,其中42例未接种3剂新冠疫苗。当日新增152例中重症病例。

指挥中心说明,新增本土病例分别为10469例男性、12188例女性、50例调查中,年龄介于未满5岁至90岁以上。

为遏制猴痘疫情蔓延,法国政府除采取为高风险人群接种疫苗、进行针对性科普宣传等措施外,还设立了专线电话为民众提供咨询服务。

## 法国报告超2000例猴痘病例

法国卫生和疾病预防部长弗朗索瓦·布朗2日说,截至当天,法国猴痘确诊病例已超过2000例。

世界卫生组织总干事谭德塞7月23日宣布,猴痘疫情已构成“国际关注的突发公共卫生事件”。

布朗在法国国民议会会议上说,法国已有2171人感染猴痘。截至目前,法国已设立136处猴痘疫苗接种中心,猴痘疫苗充足,接种目标人群约25万人。

世界卫生组织7月23日宣布多国猴痘疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”。欧洲疾病预防控制中心和世卫组织欧洲区域办事处8月3日联合发布的统计数据显示,在本轮猴痘疫情较严重的欧洲地区,确诊病例已超过1.5万例。

## 立陶宛和塞浦路斯发现猴痘病例

新华社北京8月4日电 立陶宛卫生部3日确认该国发现首例人感染猴痘病例(下称猴痘病例),塞浦路斯卫生部2日也报告该国首例猴痘病例。

据立陶宛卫生部介绍,有关检测结果由立陶宛国家公共卫生保健实验室确认;确诊患者最近从一个欧洲国家返回;卫生部门已向与这名患者有过接触的人提供预防建议并进行健康监测。

立陶宛卫生部表示,尽管任何人都可能感染猴痘病毒,但并非每个人都面临相同风险,与感染者有直接身体接触的人感染猴痘病毒的风险更大。该国已订购约1400剂猴痘疫苗,感染猴

痘病毒风险高的接触者将接种疫苗。

## 韩国累计新冠确诊病例超2000万例

韩国中央防疫对策本部3日通报,截至3日零时,韩国过去24小时新增新冠确诊病例超过11.9万例,累计确诊病例超过2000万例,达到20052305例。这意味着约五分之一的韩国民众感染过新冠病毒。



据通报,韩国2日新增死亡病例26例,累计死亡25110例;现存重症284例。

近期,变异新冠病毒奥密克戎亚型毒株BA.5在韩国加速传播,导致疫情出现较大幅度反弹。中央防疫对策本部2日表示,7月24日至30日的一周内,全国新增确诊病例中,感染奥密克戎亚型毒株BA.5的病例数占比达66.8%,这表明奥密克戎亚型毒株BA.5已成为韩国的主要流行毒株。

另据韩国新冠疫苗预防接种推进团发布的最新数据,截至3日零时,韩国87%的人口完成两剂新冠疫苗接种,65.2%的人口已接种第三剂疫苗,11.3%的人口已接种第四剂疫苗。(新华社首尔8月3日电)