

# 长沙疾控发布提醒： 身边有人“红了”“黄了”，该如何守住自己的绿码

基于疫情防控需要，近期一些市民的健康码被标记为红码或黄码，需接受必要的核酸检测、健康监测等措施。持绿码的市民有疑问：如果身边的家人、朋友们“红了”或者“黄了”，我该怎么办？会不会影响到我的健康和出行？近日，长沙疾控中心发布相关提醒。

**一、如果身边的人变成红、黄码了，应该怎么办？这意味着他们会感染新冠病毒吗？**

当您发现家人、朋友的健康码变为红码或黄码，请提醒他们主动向所在社区（村）、县级疾控中心、工作单位、学校或所住酒店报告，配合相关部门的防控措施。湖南健康码红码提示感染新冠病毒的风险较高；黄码提示感染新冠病毒的风险中等，但并不意味一定会感染。

**二、如果家人被赋码了，而我还是绿码，可以和他们同住吗？**

**如果家人是红码：**红码人员需集中隔离。符合条件（经专业人员评估无法进行集中隔离的特殊人群）方可居家隔离。居家隔离的红码人员需要单独居住。如果条件不允许，选择一套房屋里通风较好的房间作为隔离室，其日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内，避免与其他家庭成员共用卫生间。

**如果家人是黄码：**黄码人员需居家健康监测，选择在通风较好的房间单独居住。条件允许的情况下，尽量使用单独卫生间，尽量不与家庭内

其他成员共用生活用品，避免与家人密切接触，用餐时提倡分餐制。

**三、如果家人被赋码了，我是绿码还可以自由出行吗？**

健康码不是实施防疫措施的唯一依据，即便是绿码，各地指挥防控部门有权根据流行病学调查情况，依法依规采取防疫措施。

**如果家人是红码：**已进行集中隔离的红码人员不影响持绿码的家人出行。居家隔离的红码人员，其共同居住者或陪护人员一并遵守居家隔离医学观察管理要求，不得随意出行。

**如果家人是黄码：**如您近期确无风险轨迹及风险行为，做好个人防护，持绿码可以自由出行（进入学校等重点机构除外）。

**四、家人或朋友“红了”“黄了”，还能和他们聚餐聚会吗？**

红码人员居家隔离医学观察期间不得外出，拒绝一切探访。对因就医等确需外出人员，经所在社区医学观察管理人员批准后方可，安排专人专车，全程做好个人防护，落实闭环管理。

黄码人员居家健康监测期间不外出，如就医等特殊必须外出时做好个人防护，规范佩戴 N95/KN95 颗粒物防护口罩，避免乘坐公共交通工具。所以，如果身边有人红码或者黄码了，我们都要暂缓与他们见面，等待解除管控措施后，才能与他们聚餐聚会。

**五、如果同住人员是红码、黄**

**码，我要如何保护自己，降低被感染的风险呢？**

1.保持家居通风，每天尽量开门窗通风。使用空调时，应选择分体空调，如使用集中空调，保证空调运行正常，加大新风量，全空气系统关闭回风。

2.与红码人员共同居住时，其他人员尽量不进入隔离房间，可在隔离室门口放置桌凳，作为非接触式传递物品的交接处。必须接触时保持 1 米以上距离，规范佩戴医用外科口罩。

3.红码人员使用过的餐具应当清洗和消毒。餐具首选煮沸消毒 15 分钟，也可用符合标准的消毒液溶液浸泡 15 分钟后再用清水洗净。

4.做好居家环境卫生清洁，对卫生间、浴室等共享区域定期通风和消毒；对门把手、手机、开关等日常高频接触物品表面定期消毒；红码人员的毛巾、衣物、被罩等需清洗时，要单独放置，用符合标准的含氯消毒剂浸泡 30 分钟，或采用煮沸消毒 15 分钟后用清水漂洗干净。

5.做好手卫生，讲究咳嗽礼仪，咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻，将用过的纸巾丢至垃圾桶，如接触呼吸道分泌物立即洗手或手消毒。

6.红码人员日常生活产生的垃圾需用 75% 酒精喷洒消毒后扎紧塑料袋，再和家里其他垃圾一起丢弃。（据新湖南客户端）

## 健康识堂

### 呵护双眼 从拒绝不良用眼习惯做起

长期面对电子产品，人们在获取大量信息的同时，双眼也承受着巨大压力，一些不良用眼习惯正在悄悄影响我们的视力。专家指出，大部分视力问题是可防可治的，不同年龄段群体都要改正不良用眼习惯，定期进行眼部检查，提高健康用眼意识。

近年来，学生近视多发并呈现低龄化的现象引发广泛关注。中小学时期是学生眼睛的关键发育期，在此阶段需要重点关注近视的发生并进行预防。青海省人民医院眼科副主任医师张晓英介绍，除了电子产品对眼睛的损害，近距离用眼学习时间过长、眯眼视物、坐姿不当等不良用眼习惯，都会导致近视的早发、高发。

“在青少年成长发育过程中，家长要密切关注孩子的用眼健康。从小教育他们养成良好的用眼习惯，比如学习时做到‘一拳、一尺、一寸’，即胸口离桌沿一拳，眼睛离书本（电脑）一尺，握笔的手指离笔尖一寸。青少年自身也要进行自我管理，控制使用电子产品时间，适当增加户外运动。”张晓英说。

随着生活节奏加快，加班、熬夜已成了不少人的生活常态，而眼部疾病却易被忽略。据了解，慢性结膜炎、干眼症、白内障、青光眼等都是常见的眼部疾病。尤其青光眼被称为视力的“隐形杀手”，分原发性、继发性和先天性三大类。原发性闭角型青光眼多发于中老年人，且女性发病率较高，情绪激动、视疲劳、用眼及用脑过度等均可诱发，表现为眼部干涩、视物模糊或视力下降、头昏、失眠等症状，有的患者无任何症状也可失明，后果极为严重。

“有些患者会通过频繁滴眼药水来缓解不适症状，这也是不正确的。很多眼药水中含有防腐剂，长时间使用会损害角膜上皮。建议定期进行眼部检查，出现眼睛不适或视力下降等情况要及时就医，不要延误病情，做到早期发现、合理治疗。”张晓英说，健康的生活方式可以预防很多眼部疾病，比如平衡膳食，充足睡眠，戒烟戒酒，适当锻炼，控制血糖、血压、血脂水平等，还可以通过远眺、做眼保健操等缓解眼睛疲劳。（据新华社）

## 健康百科

### 啤酒越喝越口渴

文 / 陈望阳

很多人喜欢喝啤酒，甚至口渴时用啤酒代替白开水，但实际上，啤酒不但不能解渴，还会越喝越渴。

因为啤酒中含有酒精，酒精进入人体后，会刺激肾上腺素的分泌，使心跳加快，血管扩张，体表散热增加，从而增加水分蒸发，引起口干。

另外，酒精进入血液后，会使血液的黏稠度增加，迫使血液从血管外的组织吸收水分以稀释血液，这也会引起口干。

## 健康提醒

### 女孩感冒服用 7 种药物，引发急性肝损害

最近，家住长沙天心区 11 岁的女孩果果（化名）受凉后出现了咽痛等感冒症状，在家服药 2 天后，出现了呕吐、腹痛等症状，家长陪同她到长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）儿科就诊，医生发现果果发生了肝功能严重受损，仔细询问后得知，果果 2 天内竟先后服用了 7 种药物，她的肝损害与服用多种药物有关。目前果果在接受护肝等对症支持治疗后情况好转。该院儿科主任张小佛介绍，据

了解，家长自行购买了 4 种药物给果果服用，其中包含止痛药、消炎药、感冒药、咽药，服用后咽痛有减轻。但服药当天晚上果果出现了呕吐、腹痛，家属以为感冒症状加重，认为前面服用的药物没有效果，又另外购买了抗病毒感冒药、胃药等 3 种药让果果服用。直到果果症状没有改善，且腹痛加重，家长才带其来医院就诊。

“肝脏是药物进入人体后进行生物转化、代谢最主要的器官，患

者在短时间内摄入多种药物，某些超量的药物成分会加重肝脏负担，引起肝功能不全，而药物之间也可以相互作用，进一步加重肝脏损害，严重者可以导致急性肝衰竭。未成年人由于脏器功能未发育完善，滥用药物对肝脏的损伤会更严重。”张小佛强调，感冒药中大多含有对乙酰氨基酚，自行服用两种或两种以上的感冒药，会使得对乙酰氨基酚含量超标，从而造成急性肝损害。

（据《大众卫生报》）

（据新华社）