

# 无社区传播风险可不开展区域核酸

何种情况开展全员检测、何时停止?国务院联防联控机制新发文明确



扫码看视频

11月21日,国家卫健委公布了四份防控相关文件,其中就区域核酸筛查的条件、范围、频率和停止等进行了更为详细的规定。

此外,对于人员跨省流动、飞机高铁等交通出行、学校养老院等重点机构的核酸检测,新文件也进行了规定。



长沙师范学院附属第一幼儿园,孩子们进行核酸检测采样。湖南日报全媒体记者 李健 通讯员 梁文娟 摄(资料图片)

## 大城市发生跨区疫情时 省联防联控机制拥有全员检测决定权

当日,国务院联防联控机制综合组公布了《新冠肺炎疫情防控核酸检测实施办法》《新冠肺炎疫情风险区划定及管控方案》《新冠肺炎疫情居家隔离医学观察指南》《新冠肺炎疫情居家健康监测指南》四份文件。

《新冠肺炎疫情防控核酸检测实施办法》对区域核酸检测作出了更为细致的要求。

其中,可不开展区域核酸检测的条件是:如个别病例和无症状感染者对居住地、工作地、活动区域造成的传播风险较低,密切接触者已及时管控,经研判无社区传播风险时,可不开展区域核酸检测。

省会级城市和千万级以上城市、一般城市、农村地区疫情发生后,经流调研判,传播链不清、风险场所和风险人员多、风险人员流动性大,疫情存在扩散风险时,疫情所在区每日开展1次全员核酸检测,连续3次核酸检测未发现社会面感染者后,间隔3天再开展1次全员核酸

检测,如仍无社会面感染者即可停止全员核酸检测。

如是省会级城市和千万级以上城市,感染者活动频繁、停留时间长的其他区,可基于流调研判,划定一定区域开展全员核酸检测。原则上每日开展1次全员核酸检测,连续3次核酸检测未发现社会面感染者,即可停止全员核酸检测。

发生跨区的广泛社区传播疫情时,提级指挥,由省级疫情联防联控机制决定是否在全市范围内开展全员核酸检测。

在一般城市,城区之外的区域,基于流调研判,划定一定区域开展全员核酸检测。原则上每日开展1次全员核酸检测,连续3次核酸检测未发现社会面感染者,即可停止全员核酸检测。

在农村地区,疫情波及多个乡镇时,基于流调研判,扩大范围开展全员核酸检测。原则上每日开展1次全员核酸检测,连续3次核酸检测未发现社会面感染者,即可停止全员核酸检测。

## 跨省流动需“落地检”

乘飞机、高铁等须有48小时内核酸阴性证明

文件还明确,在常态化监测情境下,没有发生疫情的地区,严格按照《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》确定的范围对风险岗位、重点人员开展核酸检测,不得扩大核酸检测范围,一般不按行政区域开展全员核酸检测。

旅客须凭48小时内核酸检测阴性证明乘坐飞机、高铁、列车、跨省长途客运汽车、跨省客运

船舶等交通工具。离开陆地边境口岸城市人员须持48小时内核酸检测阴性证明。

须查验入住宾馆酒店和进入旅游景区人员的健康码和72小时内核酸检测阴性证明。

3岁以下婴幼儿等特殊人群可免予查验核酸检测阴性证明。

## 如辖区出现疫情 及时组织完成1次全员核酸检测

就不同人群的常态化核酸检测频次,文件明确,学校和托幼机构、养老机构、儿童福利领域服务机构、精神专科医院、培训机构等重点机构,监管场所、生产车间、建筑工地等人员密集场所,常态化防控下应做好相关人员症状监测,可根据当地疫情防控需要组织开展核酸抽检。辖区内出现1例及以上本土疫情后,应及时组织完成1次全员核酸检测,后续可根据检测结果及疫情扩散风险,按照每天至少20%的抽样比例或辖区检测要求开展核酸检测。

对从业环境人员密集、接触人员频繁、流动性强的从业人员(如快递、外卖、酒店服务、装修装卸服务、交通运输服务、商场超市和农(集)贸

市场工作人员等)、口岸管理服务人员以及普通医疗机构除发热门诊外的其他科室工作人员等,每周开展2次核酸检测。辖区内出现1例及以上本土疫情后,应根据疫情扩散风险或当地疫情防控要求加密核酸检测频次。

在医疗机构,应对所有发热患者开展新冠病毒核酸检测。对不明原因肺炎患者和住院患者中有严重急性呼吸道感染的病例开展核酸检测。

此外,出现本土疫情后,辖区药店应对购买退热、抗病毒、抗生素、止咳、治感冒等药物的人员进行实名登记,并将信息推送至辖区街道(社区)进行管理,及时督促用药者开展核酸检测,必要时可先开展1次抗原检测。■综合央视新闻

## 熬夜看世界杯 怎么做少伤身

这些健康“补救措施”了解一下



扫码看视频

卡塔尔世界杯开幕了。由于中国与卡塔尔时差5小时,世界杯期间大部分比赛是在深夜或凌晨开打,意味着很多中国球迷要熬夜看球。

需要提醒的是,熬夜危害可不小,不仅会影响第二天工作生活的注意力,还容易上火冒痘肠胃差。如果观看比赛时情绪特别激动,甚至可能引发心脑血管疾病,面临将世界杯变成世界“悲”的风险。

11月21日,湖南省胸科医院重症医学科(ICU)主任、主任医师蒋泽华提醒广大球迷,一定要健康合理地安排自己的作息时间,在享受足球运动带来欢乐的同时,保证自身心理及身体健康。

## 备战“世界杯”,身体先抱恙

卡塔尔世界杯开幕,37岁的长沙市民刘先生激动不已,趁周末准备了大包小包的零食和整箱啤酒,还准备了不少卤味小吃。呼朋唤友地约定要看哪些比赛,甚至还做了时间标记表。

但是,因为持续兴奋得睡不着觉,刘先生发现自己工作不能集中注意力,而这些症状是典型的“世界杯赛前综合征”。

以往的足球赛事中,有不少球迷因熬夜看球出现身体不适的症状。根据省胸科医院案例,2016年6月,欧洲杯比赛期间,22岁的小陈就因为通宵熬夜看球,每次熬夜后,觉得胸痛、气促等不舒服。误以为自己是没睡好,没引起重视,后来到医院一检查,才得知是熬夜看球导致结核性胸膜炎并病情加重。

## 熬夜看球后,保持健康这么做

蒋泽华表示,在不得不熬夜时,熬夜前后做好准备和保护是十分必要的,可以把熬夜对身体的损害降到最低。比如虽然晚睡但按时进餐,而且保证晚餐的营养丰富。蔬菜水果含丰富的维生素,可以帮助抵御病毒的侵袭。鱼类豆类产品有补脑健脑功能,也应纳入晚餐食谱。

熬夜过程中要注意补水,切忌浓茶饮酒,可以喝清淡去火的饮品。熬夜之后,最好的保护措施自然是“把失去的睡眠补回来”。如果做不到,午间的10分钟小睡也是十分有用的。

蒋泽华提醒,球迷们要理性看球,正确看待输赢,不要把支持的球队输赢与自身输赢混为一谈,注意控制情绪的起伏。赢球了亢奋很多天,输球了闷闷不乐,连工作都没有办法好好完成,这样都不利于健康。

此外,世界杯过后,球迷们的情绪可能会持续兴奋、低落等问题,这个时候就要综合地进行调整:保证充足的睡眠;保证膳食的合理与营养的均衡;保证合理的运动,可以用慢跑的形式增加自己的运动量。如果情绪问题在世界杯结束后2周以上仍没有缓解,并且影响到了自己的工作生活,要尽快寻求心理医生的帮助。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪  
通讯员 杨正强