

湖南疾控向全省人民发出倡议:同心、同向、同行!定将驱散阴霾,迎来最美春天

# “湘亲”一起扛,防疫谨记十个要点



三湘都市报12月14日讯 今天,湖南疾控向全省人民发出倡议:疫情防控战,“湘亲”一起扛!并呼吁大家谨记十个防控要点,并笃之于行。

倡议说,亲爱的“湘亲”,让我们互道一声辛苦了。在这场异常艰难的战“疫”中,我们取得了阶段性胜利。三年来,病毒弱了,我们强了。我们告别了临时封控,告别了全员核酸检测,告别了通信行程卡。最艰难的时刻,我们挺过来了!但,应对世纪疫情的全面胜利,还有一段最崎岖的路,得靠“湘亲”一起扛。防疫和发展,天平两端,重若千钧。为了城市的华灯璀璨,为了乡野的夜色温柔,为了您爱的人,和爱您的人,十个防控要点(详见链接),还请谨记于心,笃之于行。

倡议指出,疫情防控是一项系统工程,需要每个人的理解、包容、参与和行动。每个人都要积极行动起来,担负起护卫自身健康、家人健康和群众健康的责任。我们每个人,都是自己健康的第一责任人。同心、同向、同行!我们定将驱散阴霾,迎来芙蓉国里最美的春天。



## 链接

十条防控要点请牢记

### 1、戴口罩

乘坐电梯、公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应佩戴口罩。

### 2、勤洗手

手脏后,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,要洗手或手消毒。

### 3、常通风

冬日再冷也要记得开窗通风。可选择空气清新和家中无人时通风换气,每日开窗通风2-3次,每次20-30分钟。

### 4、文明用餐

提倡公勺公筷,不混用餐具,分餐进食。

### 5、注意咳嗽礼仪

咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻。用完的纸巾不要乱扔,无纸巾时用手肘代替。

### 6、做好清洁消毒

日常保持房间整洁,家中无疑似/确诊病例时,无需消毒。收取快递时,及时消毒快递外包装,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。

### 7、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,及时清洁消毒。

### 8、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。

### 9、接种疫苗

新冠疫苗“应接尽接”,保护个人健康,降低重症率和死亡率,早日构建群体免疫屏障。尤其是老年人免疫力低,往往有基础性疾病,更应当重点防护。

### 10、保持良好心态

杜绝焦虑和烦躁,保持沟通和学习,做到劳逸结合。慢性基础疾病患者要遵照医嘱坚持用药。出现发热、咽痛、咳嗽等不适,不要恐慌,做好健康监测。如果出现持续高烧不退、呼吸困难等情况,要及时到医院就诊。

■全媒体记者 李琪 整理



## 长沙夜经济回归

12月14日晚,长沙市开福区四方坪商贸城夜市人潮涌动,琳琅满目的美食吸引市民驻足品尝。夜幕降临,久违的长沙烟火气重新归来,各地夜市也日渐火爆起来,夜经济逐渐回归。 湖南日报全媒体记者 李健 摄

## 防疫·辟谣

# 长沙中小学提前放寒假?暂不会调整

教育局:师生要认真落实自我防护责任,非必要不聚集

三湘都市报12月14日讯 近日,一则关于提前放寒假的消息在网上热传。该消息称,长沙市中小学、幼儿园寒假放假时间将进行调整……今日,记者从长沙市教育局了解到,目前,长沙中小学、幼儿园暂时没有调整假期的通知。

根据2022学年度校历安排,长沙市普通中小学、职业技术学院寒假从2023年1月8日开始,2月4日结束。2023年2月4日,开始2022学年度第二学期的报到,2月6日上课,7月8日结束,全学期共22周。暑假从2023年7月9日开始,9月2日结束。

同时,为做好学期结束工作,妥善安排师生寒假活动,长沙市教育局印发了《关于认真做好学期结束工作和寒假活动安排的通知》。针对疫

情防护,《通知》要求,师生要认真落实自我防护责任,非必要不前往人员密集场所,尽量不扎堆、不聚集,不串门、少聚餐。放寒假前,各校要以交通安全、食品卫生、消防、防一氧化碳中毒、防电信诈骗、遵规守纪等为重点,组织开展一次安全和法治教育。寒假期间,各校要布置适宜的寒假体育、艺术作业,引导学生积极参加体育锻炼,同时,引导学生合理安排寒假学习,开展假期读书活动,并积极利用免费网络公共教育资源,进行自主学习。学生也可以根据疫情防控形势,适当安排寒假实践,鼓励学生自愿参加公益劳动、志愿服务、社会调查、素质拓展等劳动与社会实践活动。

■全媒体记者 杨斯涵 黄京

## 防疫·科普

# 如何提高免疫力对抗新冠病毒,看专家支招



扫码看视频

三湘都市报12月14日

讯 12月15日是世界强化免疫日。虽然这个国际日,主要是为了消灭脊髓灰质炎而设立的,但随着新冠疫情的3年持续,让免疫力的重要性受到更多关注。日常生活中,饮

食不均衡、睡眠不足、压力过大、运动不够等情况都容易让人免疫力低下。免疫力一旦下降,各种不适就会纷纷袭来,也更容易受到疾病的侵袭。

怎么做才能增强免疫力?三湘都市报记者邀请湖南省胸科医院康复治疗中心副主任、副主任医师张志明支招,教你提高免疫力,对抗新冠病毒。

张志明强调,面对新冠病毒,做好个人防护的同时,可以通过保持乐观、规律作息、合理膳食、适度锻炼来提升自身免疫力。

保持规律作息。尤其是新冠病毒感染者居家治疗期间,不要长时间刷手机、看电视,或者黑白颠倒睡眠混乱,每天合理规划,让自己过得更充实。

饮食方面,成年人每日的食谱应包括奶类、

肉类、蔬菜水果和五谷等四大类。奶类含钙、蛋白质等,可强健骨骼和牙齿,每日饮250—500毫升为宜。肉类、家禽、水产类、蛋类、豆制品含丰富的蛋白质,可促进人体新陈代谢,增强抵抗力,每日4—6两为宜。蔬菜、水果含丰富的矿物质、维生素和纤维素,有助增强人体抵抗力,畅通肠胃,每日最少吃500克。米、面等谷物,为人体提供热能,满足日常活动所需,每日约5—8两为宜。

强度适宜的体育运动。强度适宜主要表现为运动后感觉轻度的呼吸急促,周身微热,面色微红,内心轻松愉快。运动中出现任何不适要及时停止,并咨询医生。如果患有心脏病、高血压、糖尿病等慢性疾病者,最好在专业医生或康复师指导下运动。运动前进行充分热身,运动时以少量多次原则适当补充水分。运动后,进行放松及保暖,切忌立即坐下或躺下。

此外,利用中医药方法也可以提高机体免疫力,如艾灸、按摩、刮痧、点按重要经络穴位(百会、膻中、内关、合谷、中脘、足三里、大椎、命门、涌泉)等。

■文/视频 全媒体记者 李琪 通讯员 杨正强