

身处不同风险区,需这样配合做好防疫

长沙疾控发布相关提醒:避免聚集,严格居家,非必要不前往中高风险地区



扫码看新闻

三湘都市报10月11日讯 疫情防控,人人都是第一责任人。作为普通市民,如果身处中、低风险区应该如何配合防疫工作呢?今天,长沙市疾控中心发布相关提醒。

低风险区人员 积极参加区域核酸筛查

出行要求:个人防护,避免聚集。1.非必要不离开本区域,跨市流动须持48小时内核酸检测阴性证明;2.不参加聚集性活动,外出尽量做到“两点一线”。

核酸检测:按照社区安排,做好个人防护,积极参加区域核酸筛查。

注意事项:1.严格落实进入室内公共场所预约、错峰、限流、扫码、测温、登记、戴口罩等防疫措施;2.出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、鼻塞、流涕、结膜炎、肌痛和腹泻等症状后,及时主动前往医疗机构发热门诊就诊。

中风险区人员 因就医等确需外出由社区出具证明

出行要求:人不出去、错峰取物。在严格落实个人防护的前提下,每天每户可安排1人,按照“分时有序、分区限流”方式,至指定区域购买或无接触式领取网购物品。

核酸检测:按照社区安排,做好个人防护、分时段参加核酸检测。

注意事项:1.在区域内活动时与他人保持1米以上社交距离,不参加聚集性活动;2.每日自我健康监测,一旦出现新冠肺炎相关症状,及时报告社区;3.因就医等确需外出人员,由社区出具证明并做好审核登记。

高风险区人员 配合社区上门“入户核酸检测”

出行要求:足不出户,严格居家。

核酸检测:做好个人防护,配合社区上门“入户核酸检测”。

注意事项:1.生活垃圾打包封口、消毒后置于门口,取物、做核酸、扔垃圾等开门环节戴好口罩并及时手消毒;2.每日自我健康监测,一旦出现新冠肺炎相关症状及时报告社区;3.因就医等确需外出人员,须经社区协调安排,实行专人专车、闭环管理。

高、中、低风险区以外人员 进入公共场所主动配合扫码测温

出行要求:非必要不前往中高风险地区。

核酸检测:按照社区安排,做好个人防护,主动参加区域核酸检测。

注意事项:1.如本人有中高风险地区旅居史或与新冠肺炎感染者活动轨迹重叠,要及时向社区和单位(或酒店)报备;2.进入公共场所主动配合开展扫码、测温、查验核酸检测阴性证明等防疫措施;3.出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、鼻塞、流涕、结膜炎、肌痛和腹泻等症状后,及时主动前往医疗机构发热门诊就诊。

■全媒体记者 李琪



▲长沙黄兴海吉星国际农产品物流园提升园区防疫管控等级,严防输入。受访者供图

▶华润万家世纪金源店,货架上的蔬菜肉禽齐全。记者叶竹摄



市场防疫管控严格,货源保障充足

长沙“菜篮子”拎得稳:买菜不难,菜价正常



扫码看视频

三湘都市报10月11日讯 “要不要囤点菜?”“蔬菜会不会涨价?”11日,家住长沙市湘江世纪城的郭女士和胡先生不约而同地讨论起了这个问题。作为长沙市乃至全省的“菜篮子”,近日,长沙黄兴海吉星国际农产品物流园进一步提升园区防疫管控等级,严防输入,现在可以完全保障市民餐桌供应,市民不用担心买菜难、买菜贵。

市场严格执行疫情防控

市场严格执行疫情防控

11日下午4时,“长沙黄兴海吉星”微信公众号发布《致长沙海吉星客户告知书》,严正告知长沙海吉星市场经营商户及从业人员园区相关防疫管控措施,包含“从事经营活动全程佩戴好N95口罩,未佩戴口罩或不规范佩戴口罩将予以从从严从重处罚”、“每个门面在管控升级期间固定留场人员不得超过3个人”、“经营商户及从业人员禁止堂食或聚餐”、“所有进场车辆(含三轮车)司乘人员持24小时核酸检测阴性证明入场”、“小车及私家车不得进园区”等8项提示。

“从11日开始,小车及私家车不得进园区,只允

许货车车辆出入,商户非必要不离开园区,尽量减少人员流动。”海吉星市场方管理人员向三湘都市报记者介绍,目前园区在入口门处加强管控,从事经营活动需持24小时阴性检测报告、戴N95口罩才能进入和在园区内活动。

市民餐桌完全有保障

虽然在入口处做了严格的防疫举措,园区仍然做到了保证货源。“根据现在天气和外围交通情况,货源是充足的,只是因为防疫升级,入场和出场效率有所降低。昨天我们的蔬菜交易量突破了1.6万吨,比去年同期增长了约2000吨。”海吉星市场管理方介绍,虽然入园口交通比较拥堵,甚至一度拥堵到了干杉收费站,但整个交易秩序稳定有序,蔬菜价格比较稳定,比去年同期略有增长。

“目前为止,今年的交易价格都比去年有所增加。在最高等级的防疫措施下,我们正在全力保证长沙乃至全省的蔬菜供给,现在可以完全保障市民餐桌供应。”

当天,三湘都市报记者还走访了市内多家农贸市场、超市,目前肉禽蛋类、蔬菜价格基本稳定,货源充足。

■文/视频 全媒体记者 叶竹

世界关节炎日,专家为你的健康支招

“报复性”锻炼不可取,当心膝关节“报复”

三湘都市报10月11日讯 10月12日是世界关节炎日,湖南省脑科医院专家提醒,“报复性”锻炼不可取,当心膝关节“报复”。

在长沙工作的李春华(化名)今年38岁,是一名程序员。因工作需要,他经常长时间坐在电脑前,因缺乏运动导致身体发福。

今年以来,李春华总感觉身体素质不断下降,容易疲劳,抵抗力也偏低。为增强体质,李春华决定开始加强锻炼,并且强度非常大。没想到,突然开始强化锻炼后,不但没有起到强身健体的效果,他的身体反而出现酸痛等不适,膝关节更是酸痛、肿胀,甚至走路时发出异常的响声。

近日,李春华来到湖南省第二人民医院骨关

科门诊寻求帮助。该门诊李宝军主任医师接诊了他,经检查诊断李春华为膝骨关节炎。

膝骨关节炎是一种老年病,年纪轻轻的李春华为什么会患上?

李宝军介绍,人们普遍认为骨关节疾病的发作是年龄增长所带来的关节机能衰退,只有老年人才会得这种病。其实这是不准确的,骨关节炎患病与年龄之间没有决定因素。

李宝军提醒,面对骨关节炎千万别忽视,早诊治、坚持治、用心治,才能拥有健康有活力的关节。同时,健康锻炼也需要把握好“度”,长时间未锻炼的人群重启运动要循序渐进、量力而行、劳逸结合,避免发生运动伤害。

■全媒体记者 李琪 通讯员 戴进军