

全闭环 中的温暖

内蒙古满洲里精细化开展隔离管控

阅读提示

在隔离点住了近一周,满洲里市民刘女士从开始的紧张失眠到现在能早睡早起,精神状态越来越好。刘女士说,工作人员为我们做心理疏导,每天晚上还在微信群里发几段助眠的轻音乐,大家的心态都越来越平和了。



在满洲里市牾社区新元国际小区,工作人员在门口值守。 据新华社

为实现人员应检尽检、应隔尽隔,内蒙古自治区满洲里市于12月5日启动全覆盖、清底数、清核酸、清密接行动。请问家中有几口人?是否有密接、次密接人员?是否全都完成7次核酸采样?疫情防控人员逐门逐户敲门核对,对社会面人员进行再筛查,力争用最短时间控制疫情蔓延。

满洲里市在新冠肺炎疫情发生至今已累计排查出密接、次密接人员上万人。为解决密接者激增和隔离场所不足的矛盾,满洲里市将内部挖掘潜力和外部支持相结合,确保应隔尽隔。

满洲里市对符合条件的住宿场所进行标准化改造,全力扩增隔离场所和房间数量,提升就地隔离能力。满洲里市委书记马强介绍说,同时还根据隔离人员的具体情况,做好医护、心理疏导、服务保障工作,坚持大众化服务和个性化服务相结合,尽量满足隔离人员的特殊需求。

在隔离点住了近一周,满洲里市民刘女士从开始的紧张失眠到现在能早睡早起,精神状态越来越好。刚到隔离点时想得比较多,总睡不好觉。刘女士说,工作人员为我们做心理疏导,每天晚上还在微信群里发几段助眠的轻音乐,大家的心态都越来越平和了。

虽然处于闭环管理中,隔离人员对工作人员是不见其面只闻其声,但他们仍能处处感受到来自工作人员的温暖。刘女士说,有一天自己的高血压药吃完了,中午告诉工作人员,晚上就送来了新药,有些隔离人员在饮食上有特殊需求,提出后第二天就为他们调整了配餐。虽然彼此见不到面,但是一点都不觉得孤单。

随着排查出的密接、次密接人员不断增加,满洲里市内的隔离场所已十分紧张,密接人员难以及时集中

隔离,社会管控压力增大。为落实好隔离管控要求,呼伦贝尔市新冠肺炎疫情防控指挥部统筹安排,将满洲里市部分密接人员转运至异地隔离。

鹰山平交路口是满洲里市的出城口,几辆贴着疫情防控执守车的大巴车已在这里集合,车上坐着身穿防护服、即将转运至异地隔离的密接人员。

据满洲里市公安局副局长梁邦生介绍,密接人员全程身穿防护服,由转运大巴从家门口接上,直接送到转运目的地的酒店,这个过程严格按照全闭环、手递手、安全转运的要求进行。

转运大巴内实行间隔落座,最大载客量不超过50%。每车配有一名执勤民警作为车长,进行随行保障工作。驾驶员和车长坐在驾驶室,与后面的车厢进行物理隔离,车内配有充足的防护用品、消杀用品,还设有污染物品放置区域。所有人员做到全程防护,转运车辆在本次转运前后和下次转运前均进行严格消毒处理,转运全程实行闭环管理,确保风险可控。呼伦贝尔市疾病预防控制中心副主任陈艳丽说。

转运大巴先到鹰山平交路口集合,公安部门在这里再次核查转运人员的核酸检测阴性证明、身份证、在转运目的地的入住信息。随后,转运大巴以10至12辆为一组开始编队,每一组均配有警车、救护车、备勤车进行保障。

大家坐好,咱们出发啦。转运司机郭晨一边说着一边缓缓启动大巴。11月27日满洲里市出现新冠肺炎疫情后,全市的公交、客运、旅游大巴司机迅速集结,第二天凌晨就开始参与密接人员的转运工作。郭晨说:希望大家都能平安去、平安回,隔离结束我再接大家回来。

据新华社

感谢中国为推动 新冠疫苗公平可及 作出的巨大贡献

访流行病防范创新联盟首席执行官哈切特

通过快速开发多种疫苗,并在全球范围内共享这些疫苗,中国已经为全球努力(实现疫苗公平可及)作出了巨大贡献,我们非常感谢中国作出的贡献。流行病防范创新联盟首席执行官理查德·哈切特日前接受新华社记者专访时说。

由世界卫生组织、流行病防范创新联盟、全球疫苗免疫联盟共同领导的新冠疫苗实施计划,旨在确保所有参与的国家经济体都能公平获得新冠疫苗。据哈切特介绍,目前该计划向全球144个国家和地区分发的疫苗已经超过5亿剂,中国作出了重要贡献。

日前,在中非合作论坛第八届部长级会议上,中方宣布将再向非洲提供10亿剂疫苗,其中6亿剂为无偿援助,4亿剂以中方企业与有关非洲国家联合生产等方式提供。对此,哈切特说,这将对全球疫苗公平分配的努力发挥巨大推动作用,实在是个好消息。

哈切特指出,目前,在最低收入国家中,接种疫苗的人口很少超过5%或6%,疫苗迟迟不能送到他们手中,这实在令人无法容忍。他强调,帮助那些难以获得疫苗的国家尽快获得疫苗,并帮助其尽快对疫苗进行分配,从而让更多人尽早接种疫苗,将是全球在2022年面临的巨大挑战之一。

在近日举办的世界卫生大会特别会议开幕式上,哈切特发表讲话说,在全球获得疫苗非常有限的地区发现高度变异的毒株,这印证了科学家们的预测,那就是如果病毒被允许继续高速传播,突变将继续高速积累。

只要病毒传播率很高,只要存在未受保护的群体,就会创造一个有可能出现病毒变异的环境。这就是奥密克戎毒株出现的情景。哈切特对新华社记者说,奥密克戎毒株首先在南非和博茨瓦纳被发现。尽管与非洲其他地区相比,南非和博茨瓦纳疫苗接种率相对较高,但也仅仅只有20%左右。

哈切特指出,奥密克戎毒株的出现给全世界上了非常重要的一课。首先,在缺乏疫苗的地区很可能会出现此类病毒变异,对全世界构成威胁。其次,任何地方都应具备检测能力、测序能力,能在各国间尽快形成报告,这对于快速响应,尽快遏制病毒传播和制定新对策至关重要。

哈切特说,中国在推动加强抗疫国际合作,围绕共享样本、共享数据、共享应对措施方面,发挥着重要作用。流行病防范创新联盟呼吁各国携手,共同努力加快疫苗研发。我们期待与中国政府、中国科学家加强合作,将目标变为现实。

据新华社

为什么运动反而诱发痛风?

在丽水市第二人民医院康复科门诊,时常会遇到一些市民,前一天打了一场球或者做健身,晚上睡觉时关节就肿痛起来了,一查血便发现尿酸升高,原来是急性痛风发作。他们往往就纳闷,怎么运动还跟痛风有关系呀?其实,运动还真跟痛风/高尿酸血症有着不少关系。要知道,剧烈运动还是痛风发作的第三位诱因。

首先,剧烈运动时大量出汗,若没有及时补充水分,可导致血流量、肾血流量减低,尿酸和肌酸等排泄减少,则会使血液中尿酸浓度增高。

其次,剧烈运动时肌肉和关节运动过度,局部氧气供应不足,会导致体内糖酵解,产生乳酸堆积,而乳酸与尿酸均是酸性物质,一方面竞争性从小便中排出,影响了尿酸排泄;另一方面,体内因乳酸过多形成酸性环境,使尿酸在关节局部沉积,诱发痛风发作。剧烈运动

会使肌肉细胞损坏,使体内嘌呤过多,导致血尿酸升高。

因此,高尿酸血症在运动员中是很常见的,这种现象被称为运动性高尿酸现象。而且这种血尿酸升高的现象恢复并不快,有时候过了24小时,还处于高值。尿酸盐结晶析出,并沉积在关节、肌腱周围,便可引起痛风发作。

通俗来讲,剧烈运动是无氧运动,剧烈运动需要消耗大量的氧和水分,使人体力透支。剧烈运动对每个人的标准不尽相同,当你心跳达到120次/分钟以上,感觉呼吸困难、唾液粘稠时,就表示你的极限到了;另外,一些使你感觉急速喘气的运动,比如足球、篮球、快跑、举重、腹肌运动、伏地挺身、马拉松等需要耗费大量力气、瞬发力的运动,都属于剧烈运动。剧烈运动后可

出现一过性高尿酸血症,易诱发痛风。有研究发现,大鼠游泳后血尿酸上升;国内有研究,对健康男性进行了2小时的功率自行车(100W/min)的测试,结果发现运动后血尿酸显著上升。而进行如慢跑、散步、游泳、瑜伽等中小强度的有氧运动,有助于防治高尿酸血症和痛风。

运动对于尿酸的影响是双重的,剧烈运动可引起尿酸升高,诱发痛风,而合适的有氧运动有利于防治高尿酸血症和痛风。因此,痛风患者不是不能锻炼,而是不要过度锻炼或者参加体育比赛,并以运动后不疲劳和肌肉不酸痛为度。另外,做运动的过程中也应及时补充水分,运动后不要饮酒或喝含糖量大的饮料,并且运动后应使肌肉得到充分休息。

通讯员 李俊豪

