

# 我省举行第八十六场新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会,截至12日下午3时,甬绍杭累计报告确诊病例138例

## 严控跨省出行 严管人员聚集

阅读提示

全省域强化公共场所、重点场所 测温+亮码+戴口罩 措施,包括会议活动、聚会活动、文娱活动等,都要从严从紧控制,持续加强社会面管控措施。



日前,在宁波市镇海区大学生创业园核酸检测点,医护人员查看参检人员信息。 据新华社

12日,我省举行第八十六场新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会,省卫生健康委、省疾病预防控制中心负责人介绍统筹推进疫情防控和经济社会发展有关情况。记者从会上获悉,疫情期间,我省严控跨省出行,中高风险地区及所在县(市、区)人员严格限制出行;中高风险地区所在设区市的其他县(市、区)人员非必要不出行,确需出行的须持48小时内核酸检测阴性证明。

据省卫生健康委相关负责人通报,自12月5日以来,截至12日下午3时,我省宁波、绍兴和杭州三地累计报告确诊病例138例、无症状感染者1例。三地已累计开展核酸采样618.34万人份,已出结果434.93万人份,除上述感染者外,其他均为阴性。全省已累计纳入隔离管控484788人,其中集中隔离44178人,居家健康观察16299人,日常健康监测424311人。

记者了解到,疫情期间,我省严格限制前往中高风险地区及所在县(市、区)。高风险岗位人员应尽量避免出行,确需出行的须脱离工作岗位14天以上且持48小时内核酸检测阴性证明,并向所在单位报备。以上出行要求针对跨省流动。

为严管人员聚集,全省域强化公共场所、重点场所 测温+亮码+戴口罩 措施,包括会议活动、聚会活动、文娱活动等,都要从严从紧控制,持续加强社会面管控措施。

为严防疫情外溢,疫情发生地区要及时科学合理划

分管控区域范围,分类严格落实管控举措,封控区实施区域封闭、足不出户、服务上门,安排24小时巡逻值守;管控区实行只进不出、人不出区、严禁聚集;防范区实行强化社会面管控,严格限制人员聚集。其他区域要严格落实跨省、跨市出行管理,加强工作人员出差审批和因私出行管理。从12月11日起,全省旅行社及在线旅游企业暂停经营跨省团队旅游及机票+酒店业务。

为严密疫情监测,疫情发生地应适当增加对医疗机构、口岸、隔离场所、涉冷链等重点岗位从业人员核酸检测频次,对学校、人员密集的企事业单位和重点行业从业人员进行抽样核酸检测。加强对零售药店的药物销售管理,加强发热门诊管理,规范做好流行病学史问诊、相关信息登记、留观、核酸检测、报告和交接转诊等工作,严格落实发热病人闭环管理。

值得提醒的是,由于德尔塔变异株有传播力和致病性更强的特点,公众一定要克服麻痹思想,杜绝侥幸心理,保持安全社交距离、戴口罩、不聚集、勤洗手、多通风,自觉做好个人防护;密切关注疫情动态,合理安排个人行程;一旦出现发热、干咳、乏力、嗅(味)觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状,应在做好个人防护的前提下,尽快至发热门诊就诊,避免乘坐公共交通工具,不信谣、不传谣,密切配合流行病学调查,并积极接种新冠疫苗和加强针。

据《浙江日报》

提倡：  
喜事缓办  
丧事简办  
宴会不办

12日,记者从第八十六场新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上获悉,我省严格管理聚会活动,弘扬节约风尚,提倡喜事缓办、丧事简办、宴会不办,尽量不举办大规模人员聚集性活动,确需举办的尽可能缩小规模,倡导家庭聚餐聚会等不超过10人。

省卫生健康委相关负责人表示,我省按照非必要不举办、能线上不线下的原则,严格控制会议活动数量和规模。50人以上会议活动应制定疫情防控方案,并严格落实各项防控措施。严控庙会、大型文艺演出、展销促销等活动,降低农村集市规模和频次。

我省要求各地严格管理聚会活动,承办5桌以上宴会等聚餐活动的餐饮单位须严格做好疫情防控工作,确保就餐人员落实亮码(扫码)、现场测温等措施后进入就餐场所,非就餐期间规范佩戴好口罩,并做好餐厅的通风消毒工作;自行举办5桌以上宴会等聚餐活动的个人,须向属地社区居委会或村委会报备,落实属地疫情防控规定。饭店、餐馆堂食按容量50%控制人数,隔位就座,鼓励顾客打包带走消费。

省内发生本土疫情期间,各地可结合疫情防控态势,暂时关停棋牌室、酒吧、KTV、麻将房、桌游室、游泳馆等室内密闭公共场所;旅游景区严格执行限流、预约、错峰要求;图书馆、美术馆、博物馆、影剧院、体育馆、网吧等公共场所和宗教场所接待人数不得超过核定人数的50%。

按照健康码和行程卡联动核查的要求,我省严守省际交通枢纽中门,严管住宿登记、社区出入小门,严控医疗机构重点门,进入商场超市、农贸市场等人员密集公共场所,必须做到测温、亮码(扫码)、戴口罩。

此外,省内发生本土疫情期间,福利机构、养老服务机构、精神卫生机构实行全封闭管理,暂停探视人员进出。对机构内人员,提倡视频探视,提供温馨服务。严厉打击以养生保健、健康管理为名的非法行医活动。

特别是对发生本土疫情的设区市,可对人员聚集采取更加严格的措施,该限流的限流、该暂停的暂停、该关闭的关闭。省卫生健康委相关负责人表示。 据《浙江日报》

## 寒冷空气一刺激,颈椎病到了高发季



进入冬季后,气温下降明显,很多人的颈椎出现不舒服或颈椎病复发,甚至因为颈椎病影响了正常的工作,甚至生活。颈椎病在秋冬季节为何会高发?该如何预防?丽水市第二人民医院康复医学中心张福鑫告诉大家,因为气温下降,人们的颈部肌肉大都暴露在外,容易受到冷天寒气的刺激,使局部肌肉保护性收缩,这样使得颈部张力增高,如在原来颈部已有病变的情况下,就更容易诱发颈椎病。

张福鑫表示,部分颈椎病患者有脖子发僵、发硬、疼痛、颈部活动受限、肩背部沉重、肌肉变硬、上肢无力、手指麻木、肢体皮肤感觉减退等症状。同时,有些患者下肢活动受限,脚跟绵软无力,还有一些患者有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉。那么应该采取哪些预防措施:

减缓工作疲劳。对于那些劳动条件允许的工作岗位,可采用工间操的方式活动四肢、颈椎,消除疲劳,防止劳损。

做好颈椎保暖。到了秋冬季节,可尽量穿着高领的衣服,加大对颈部的覆盖,起到挡风御寒的作用。还可通过配戴围巾、围脖等,进一步防止颈椎部受寒。

注意科学膳食。可多食含钙、蛋白质、维生素B族、维生素C和维生素E高的食物,这不仅能给身体补充足够的营养,还可以促进骨骼和肌肉的新陈代谢,以此降低颈椎病的发病概率。

严格禁止酗酒。酗酒会给颈椎带来伤害,必须禁止。这是因为酒精会影响钙质在骨上沉积,使人们易患骨质疏松症、骨质软化症,从而加速颈椎退行性改变。

合理选择枕头。睡觉时要选择合适的枕头,枕头

的高低是因人而异的,一般来说,以10厘米左右的高度为宜。

避免不良姿态。日常生活中应注意保持头颈正确的姿势,看书、操作电脑时要正面注视,保持脊柱挺直。不要躺着看书、看电视等。

保持乐观情绪。研究表明,多愁善感的人易患神经衰弱,神经衰弱会影响骨关节及肌肉休息,长此以往,颈肩部容易疼痛。

科学适量运动。在日常生活中加强体育运动对于颈椎病的康复也很关键,但不要过量、过于猛烈,刚开始的时候应以慢性运动为主。

颈椎按摩治疗。丽水市第二人民医院康复科通过中医按摩手法,以疏通经络、运行气血,从而达到预防颈椎病或促使患者颈椎康复目的。 通讯员 李俊濠