

# 疫情形势怎么看?如何守住疫情防线?

## 权威回应来了

### 阅读提示

全球本轮疫情高位流行,且近期不会结束。我国仍将持续面临同时段多地发生以奥密克戎变异株为主的疫情风险,防控形势日趋严峻复杂。

近期全国本土聚集性疫情呈现点多、面广、频发的特点。如何从严从实开展防控工作,尽快遏制疫情扩散蔓延的势头?怎样进一步提高科学精准的防控水平,用最小的代价实现最大的防控成果?国务院新闻办近日举行的新闻发布会对此作出权威回应。

### 疫情 压力差 :外防输入挑战加大

国家卫生健康委副主任、国家疾控局局长王贺胜介绍,从2021年12月开始,全球新冠肺炎疫情进入了第四波流行高峰,已连续11周每周报告病例数超过100万,目前仍处于高位流行的水平。

特别是今年以来,周边国家和地区疫情快速上升,与我国疫情水平的压力差不断增大。王贺胜说,近期疫情输入的压力明显增加,而有的地方认为奥密克戎变异株症状轻,流感化,有歇歇脚、缓一缓的心态,常态化防控和应急处置放松了要求。

数据显示,今年1月至2月,我国日均输入感染者数为91例,远高于2020年的22例和2021年的32例。今年3月以来,日均输入感染者数超过200例,单日最高超过300例。

国家卫生健康委组织专家分析研判认为,全球本轮疫情高位流行,且近期不会结束。我国仍将持续面临同时段多地发生以奥密克戎变异株为主的疫情风险,防控形势日趋严峻复杂。

奥密克戎变异株感染后多以轻症和无症状为主,导致输入来源更加隐匿,传播方式更加多样。王贺胜说,要进一步提升监测预警的灵敏性,健全多点触发的监测机制,切实提高疫情的早发现能力。

### 坚持 动态清零 :务必守住疫情防线

坚持 外防输入、内防反弹 总策略、动态清零 总方针不动摇,我国正在采取果断措施,尽快控制局部聚集性疫情。

王贺胜表示,动态清零 是在 外防输入、内防反弹 防控总策略前提下,认真总结经验教训的基础上提出的防控做法。动态清零 的目标是追求以最低的社会成本,在最短的时间内控制住疫情,核心是快速反应、精准防控。

动态清零 做法符合中国国情与科学规律,效果是好的。王贺胜表示,疫情防控的 中国经验 保障了我国人民群众的生命健康,促进了经济的增长,较好地平衡了疫情防控和经济社会发展之间的关系。

中国的抗疫实践表明,坚持 动态清零 是我国当前务必守住的疫情防线,是对人民至上、生命至上理念最好的践行,也是对国际抗疫的最大贡献。王贺胜说。



### 修订诊疗方案 :防控更科学精准

不久前,国家卫生健康委公布《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》,对病例发现和报告程序、病例收治、抗病毒治疗等作出新调整。

制定新版诊疗方案不意味着防控政策放松。国家卫生健康委医政医管局局长焦雅辉说,修订诊疗方案是要更加科学精准防控,用最小的代价实现最大的防控效果。

按照新版诊疗方案,对新冠病毒感染者采取分类收治措施,轻型病例实行集中隔离管理。焦雅辉表示,同时也要配备一定的医务人员,对轻型病例给予适当对症治疗,同时观察病情,如病情加重,应及时转至定点医院治疗。

抗原检测的相关细节规定,也广受关切。

居民购买自测的抗原检测产品不需要备案。焦雅辉表示,一旦自测阳性,要及时向所在社区(村镇)报告,由社区(村镇)安排专门车辆,转运至医疗机构进行核酸检测确认,整个过程要形成闭环。

### 有效防重症 :鼓励老年人接种疫苗

截至3月17日,全国完成新冠疫苗全程接种已超过12.39亿人,占总人口的87.85%。完成加强免疫接种超过6.44亿人。

去年以来境内发生了多起聚集性疫情,但是重症的人相对很少。国家卫生健康委副主任曾益新说,疫苗接种对于预防重症、预防死亡有很好的保护作用。

同时,老年人免疫功能相对弱,大多又有基础疾病,一旦感染新冠病毒,发生重症和死亡的风险远高于年轻人。国务院联防联控机制一直高度重视老年人的疫苗接种,多次对老年人接种进行部署安排。

全程接种、加强免疫接种,对于老年人特别是对于高龄老年人是非常有意义、有价值的。曾益新说,我们还要继续加大力度来推进这项工作。

据新华社

## 新冠疫苗 最新进展来了

部分奥密克戎变异株疫苗已完成临床前研究

新冠疫苗的接种是疫情防控的基础。国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班工作组组长郑忠伟19日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,我国已实现新冠病毒疫苗5条技术路线临床试验全覆盖,针对奥密克戎变异株单价及多价疫苗研发已取得积极进展。

郑忠伟表示,自新冠疫情暴发以来,我国部署了灭活疫苗、重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗、核酸疫苗、减毒流感病毒载体疫苗5条技术路线同步推进,目前已实现所有技术路线临床试验的全覆盖。其中,腺病毒载体吸入性疫苗和减毒流感病毒载体鼻喷疫苗目前正在国外开展Ⅲ期临床试验。

郑忠伟介绍,目前我国已有29款疫苗进入临床试验,16款在境外开展Ⅲ期临床试验,7款获得附条件上市或紧急使用批准,2款纳入世界卫生组织紧急使用清单。

现在奥密克戎变异株已成为全球主要流行株,其特点是传播速度快、隐匿性强。郑忠伟介绍,针对奥密克戎变异株单价及多价疫苗研发已取得积极进展,进展较快的已完成临床前研究,正在向国家药监部门滚动提交有关临床试验的申报材料。

研究表明,奥密克戎变异株并未完全逃逸现有疫苗。郑忠伟说,完成疫苗全程接种仍可有效降低奥密克戎变异株引起的住院、重症和死亡风险。开展加强针接种,还能够有效降低奥密克戎变异株引起的突破感染风险。

奥密克戎变异株以及之前的变异株一经出现,疫苗研发单位就及时行动起来了。我们遵循的基本原则是宁可备而不用,绝不会用而不备。郑忠伟说。

据新华社

## 世界睡眠日 :你睡得好么



受疫情的影响,我们的生活、工作、出行等方面受到很大影响,许多人睡眠不规律,昼夜颠倒,白天睡觉,晚上熬夜,且部分人每天刷着疫情相关的报道,情绪越来越紧张,出现了 应激性失眠 。丽水市第二人民医院睡眠门诊王泉亚医师带大家了解关于睡眠的知识

每年的3月21日是世界睡眠日,设立的目的主要是为了引起人们对睡眠的高度重视,提醒人们要时刻关注睡眠健康和睡眠质量。睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。

### 什么是失眠?

医学上的失眠是指一周之内有3天以上睡不好,并且这种情况持续3个月以上,包括晚上入睡困难、早

醒得早、半夜容易醒、醒后不解乏等情况。

### 半小时不能入睡说明了什么?

晚上到了该睡觉的时间,如果放下手机后躺了半个小时还不能入睡,说明你存在入睡困难的情况。这可能是生理和心理还没有做好睡觉的准备,也可能是你睡前玩手机、用电脑造成的。

### 半夜醒来超过2次正常吗?

如果每晚醒来超过5分钟的情况超过2次,说明你存在睡眠维持障碍。但如果夜里醒来几次,每次翻身又睡过去了,或是65岁以上人群每晚醒来2次,这两种情况属于正常。

### 早醒是不是睡眠问题?

如果比平时早2个小时醒来,无法再次入睡,属于

早醒,也是睡眠问题的一种。但醒后能在20分钟内重新入睡,老人可能需要30分钟,说明睡眠尚可。

### 医生建议

如果你存在睡眠问题,王医生建议:

- 1、注意改善睡眠环境,让睡眠环境更加舒适、安静、黑暗。
- 2、有睡眠障碍的人群要少喝茶和咖啡,晚饭不要吃太油腻,不要吃得过饱,晚餐适当多吃点碳水化合物,睡眠会更好。
- 3、白天适当运动,晒太阳也有助于睡眠。
- 4、睡前一小时尽量不要再用电子产品,可以选择听音乐、看书来替代刷手机。
- 5、在无法做到自我调节来解决睡眠问题的时候,提早去当地睡眠专科门诊就医。

通讯员 李浚豪