

今起市区新增 4 个单人单管核酸采样点

阅读提示

新增的单人单管采样点分别设置在白云街道社区卫生服务中心、万象街道社区卫生服务中心、岩泉街道社区卫生服务中心和紫金街道社区卫生服务中心。

□ 记者 吴启珍 通讯员 陈晓华 文/图

本报讯 昨日,记者从市卫生健康委了解到,结合当前疫情形势,为满足不同参检市民的需求,从今天起,市区增设4个自费核酸采样点,按自愿原则,为市民提供自费单人单管核酸采样检测服务(仅提供自费单人单管服务)。

据了解,新增的单人单管采样点分别设置在白云街道社区卫生服务中心、万象街道社区卫生服务中心、岩泉街道社区卫生服务中心和紫金街道社区卫生服务中心,收费标准为16元/人。同时,社会面常态化核酸

市教育局发布期末教育教学工作安排 我市中小学幼儿园12月23日放寒假

□ 记者 吕恺

本报讯 12月18日,丽水市教育局发布了《关于我市中小学、幼儿园期末教育教学工作安排的通知》(以下简称《通知》),我市中小学、幼儿园、特殊教育学校学生12月23日前离校(园)放假。

《通知》中指出,我市幼儿园、小学、特殊教育学校学生于2022年12月23日前离校(园)放假。居家照护存在困难的学生和幼儿,在学校条件允许、符合校园防疫政策的前提下,可申请到学校、幼儿园托管服务至1月13日,由学校教师提供看护、辅导等服务,但不上新课。

初中一二年级的学生于12月30日前离校,元旦假期后开展线上教学至1月13日;初三年级学生元旦假

丽水经开区药企 24 小时生产全力保供应

□ 记者 俞文斌 通讯员 游千喻

本报讯 12月15日晚上8点,浙江维康药业股份有限公司的滴丸制剂车间里灯火通明、机器飞转,几条全自动滴丸制剂生产线正在满负荷运作。作为新冠病毒感染居家防治可选药品,每天有10多万盒维康清畅银黄滴丸发往全国各地。

“银黄滴丸原日产量约为5万盒,通过调配生产人员、调试设备、增加生产班次等方式,现日产量达到18万



采样点继续为市民提供免费的混采服务。

此前,市本级已专设7个自费核酸采样点,按自愿原则,为市民提供自费单人单管核酸采样检测服务(仅提供自费单人单管服务)。采样点分别设置在市中心医院、市人民医院、市中医院、市第二人民医院、市妇幼保健院、莲都区人民医院、水阁卫生院,收费标准为16元/人。

期后开展线下和线上相结合教学至1月13日。普高一年级学生于12月30日前离校,元旦假期后开展线上教学至1月13日;普高二三年级学生待全省学考选考结束后,开展线下和线上相结合教学至1月13日。中职高一二年级学生于12月30日前离校,元旦假期后开展线上教学至1月13日;中职高三年级学生元旦假期后开展线下和线上相结合教学至1月13日。

《通知》中还写到,教师1月14日开始放寒假。学校可根据疫情防控形势和学生托管需求,合理调整安排教师工作。同时要求各地各校要认真组织好放假的各项工作,各学段期末质量检测另行通知。各高中学校按要求做好2023年1月的学考、选考组织和服务保障工作。

盒。”维康药业执行总裁吴建明介绍,从11月初开始,维康药业生产线就进入24小时不停工状态,管理人员全部下沉到一线,与工人同劳动,想尽一切办法挖掘生产线的产能,最大负荷、最大产能生产,全力保障市场需求。

作为维康药业的明星产品,银黄滴丸精选金银花和黄芩两味地道药材,专注口腔和咽喉炎症,具有清热、解毒、消炎的作用,适用急性扁桃体炎、急慢性咽喉炎和上呼吸道感染,对于缓解感染新冠病毒后出现的干咳、发热等症状有较好效果。

宜清淡,忌油腻,食物宜细软,便于咀嚼和消化。

感染新冠后该怎么吃?

感染新冠之后出现以下症状也不用担心,该怎么吃?营养师来告诉你!

1. 发烧,不想吃时:建议可以试着吃一些营养密度高、开胃好消化的食物:牛奶(注意自身是否乳糖耐受)、鸡蛋羹、各种蔬菜肉末粥等等。
 2. 咽痛:嗓子疼会影响吃饭,能吃得下去的食物,都可以吃,建议食用果蔬汁、蜂蜜柠檬水、椰子水、粥、汤面等。同时也可以吃温度稍低一些的食物,有助于缓解咽部的疼痛,冷藏的奶制品,水果罐头如黄桃罐头等等都是可以帮助缓解嗓子不舒服的不错选择。但要注意,冬天温度低,吃过冷的食物也会造成肠胃不适,应注意适量摄入。
 3. 嗅觉味觉减退:味觉失灵之后,要特别注意口腔卫生,建议每天刷牙两次,确保口腔卫生;进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香和桉树,一天两次,每次20秒。



扫描二维码
可查看采样
点开放时间

我市 20 名医务人员 完成援疆任务平安归来

□ 记者 董陈磊 通讯员 陈晓华

本报讯 “欢迎回家,你们辛苦了!”12月16日下午,随着5名西医援疆医疗队员顺利凯旋,我市20名医务人员所在的浙江援疆医疗队在新疆抗疫前线奋战40天后,圆满完成抗疫任务。此前,我市15名中医援疆医疗队队员于12月14日平安返丽。

为支援新疆同胞早日战胜疫情,11月1日和4日,浙江省先后组建两支援疆医疗队,组成一面守护新疆人民的“健康之盾”,向“疫”而行。此次浙江援疆医疗队共301人,其中丽水队员20人,分别来自丽水市中心医院、丽水市人民医院、丽水市中医院、丽水市第二人民医院、丽水市妇幼保健院、青田县中医院、缙云县中医院、遂昌县中医院、松阳县中医院。这20人中,5人组成西医援疆医疗队赶赴新疆维吾尔自治区库车市,15人组成中医援疆医疗队赶赴新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市。抵达新疆后,队员们经历短暂的休整、准备,随即投入到了紧张的防控工作中。

支援新疆对每一位队员都是一场考验,不仅仅是直面病毒,还要努力克服新疆零下二十几度的极端恶劣气候。作为此次丽水中医援疆医疗队队长,丽水市中医院呼吸与危重症医学科郑正伟医师积极发挥党员先锋引领作用,带领队员们快速适应当地环境,了解患者病情并制定、调整诊疗方案,同时关心帮助队员生活情况,在团队中起到了“领头羊”的作用。

值得一提的是,在援疆的1个月多时间里,我省援疆医疗队相关工作得到了国家工作组、当地政府、受援医院及患者的高度认可。新疆维吾尔自治区库车市人民政府授予151名医务人员“最美抗疫先锋”的荣誉称号,我市5名西医援疆医疗队队员均获此殊荣。



全民口罩下,老年人如何吃出“免疫力”

疫情爆发以来,尤其近期随着优化疫情防控措施的推进,提高免疫力已经成为全社会关注的焦点,合理营养作为维持机体正常免疫功能的基本条件同样受到广泛关注。作为新冠病毒的易感人群——老年人群也成了我们的重点保护对象,提升老年人的免疫力显得尤为重要。健康饮食和规律运动是提高免疫力的最佳法宝,如何增加营养、做好食养食补,从而增强免疫力、减少感染风险?丽水市第二人民医院临床营养专家为您指导:

日常如何“食”出免疫力

1. 保证营养全面,每天吃五大类食物,保证充足的能量和优质蛋白质食物的摄入。建议每天1个蛋、2杯奶(300-400ml)、鱼虾、肉类或豆制品等150-200g。
 2. 蔬菜类(每天300-500克)、水果类(每天200-350克)这些要尽量保证营养份额,全谷物、杂豆、薯类、蔬菜和水果中含有各种维生素和矿物质,这些营养素是人体免疫反应所必需的。
 3. 食物要充分加热煮熟煮透,杀灭病原体。饮食

4. 出汗、腹泻:在这种情况下要注意机体的电解质平衡,可以适当地喝一些淡盐糖水(或淡盐水)。在大量出汗时,若大量喝白开水会进一步加重电解质的失衡。也要少吃容易在肠道中产生气体的食物,像含乳糖的牛奶、生白萝卜、大量薯类、豆类等。
 5. 针对吞咽困难者,我们需要调整食物性状。老年人常常因为功能衰退,疾病等导致吞咽障碍,建议按照吞咽功能情况来选择食物形态,例如软食可选择软饭、南瓜、冬瓜、薯类、鱼丸等;半流食可选择稠粥、细面条、面包、芝麻糊、藕粉、豆腐、蛋花汤、肉泥、菜泥等。进食时需小口慢慢吃,避免呛咳。

居家食疗小妙方

无症状或轻微鼻塞:新鲜柠檬泡温水喝。发热无汗:红糖20克+生姜3片+葱白2段+水300毫升,煮沸热饮。干咳:生梨挖空+冰糖+水炖(可以加百合、杏仁粉、金银花),或三四个金桔煮水代茶。嗓子干痒:把雪梨和芹菜打成汁。

通讯员 李浚豪