



主管:福建日报社

主办:每周文摘报社

协办:福建省计划生育协会

□本报记者 邓剑云 刘伟芳

日前,我省各大医院、景区、场所陆续发布公告,根据疫情防控要求所有人员主动配合做好疫情防控工作。

在疫情常态化的当下,我们一定不能掉以轻心。要保持良好的卫生习惯,要有科学的防控措施,还要提防不法分子借助疫情行诈骗之事。

我们要尽可能地做好自我的防护。

## 疫情下



# 做好自我防护

### 如何发现无症状感染者

随着新冠肺炎疫情在全球的持续发展,越来越多的“无症状感染者”进入大众视线和生活。

无症状感染者主要通过以下四个途径被发现:

- (1)新冠肺炎病例的密切接触者,在医学观察期发现一些这样的人;
- (2)在聚集性疫情调查中,在开展的主动检测过程中,发现部分无症状感染者;
- (3)在新冠肺炎病例的传染源追踪过程中,对暴露人群进行主动检测时可能发现无症状感染者;
- (4)在对有新冠肺炎病例、持续传播地区的旅行史和居住史的人员主动检测时,可

能会发现无症状感染者。记者了解到,吉林通报的一人传上百人的“超级传播者”也是一名无症状感染者。这名“肇事者”是来自黑龙江省的培训师,多次赴吉林省开展针对中老年人的营销推广活动,被感染的中老年人在密闭性较高的培训所内,长时间暴露于高浓度气溶胶环境中,加之这些中老年人中不少有基础性疾病,自身免疫功能较差,最终导致这场超级传播现象。专家认为,对于普通公众来说,最基本的做法仍是认真做好自身防护,少外出,不聚集,有条件者,积极接种流感和新冠疫苗。

### 确诊病例行动轨迹中有哪些“雷”,怎么避?

近期,国内多地报告本土散发病例和聚集性疫情,防控形势复杂严峻,从确诊病例行动轨迹来看,可以总结出一些“雷”,如何避雷,个人如何加强防护?

#### 首要防护原则

##### 戴好口罩。

尽量不触碰公共物品,触碰后避免触摸眼、鼻、口。

任何情况下,到达目的地后立即洗手。

##### 践行三个礼仪:

保持人际距离,与他人间隔至少一米。

践行呼吸道礼仪,咳嗽或打喷嚏时,用屈肘掩住口鼻。

用过的纸巾尽快扔入封闭的垃圾桶。

### 不同“雷区”如何避开

#### ●“冷链”

不购买来源不明的进口冷链食品,不从境外海淘,不从国内中高风险地区网购冷链食品;接触冷链食品后,注意手消毒,高温蒸煮后再食用。

#### ●“返乡”

返乡人员需持7日以内的核酸阴性检测证明才能返乡。返乡人员14天内做好日常健康监测,减少串门走动;出现发热等症状后要第一时间做好自我隔离并报告。

#### ●“快递”

收发快递时,做好手消毒,勤洗手。

#### ●“培训机构”

非必要,不参加或少参加聚集性培训活动。

#### ●“出游”

春节期间有外出旅游计划的市民,建议避免前往中高风险地区的旅游景点及出境游,首选就近出游,可选择周边游和自驾游,建议错峰出游,避开热门景点或景点的高峰时段。

#### ●“红白喜事”

红白喜事仪式从简,参加仪式不因礼俗而不戴口罩。

#### ●“饭店”

两人进餐,尽量同排落座;多人聚餐,间隔一米;使用公筷。

#### ●“网约车”

距离较近,尽量骑自行车或步行出行;若搭乘网约车或出租车,戴好口罩、手套,上车开窗通风,不过多攀谈。

#### ●“公共交通”

搭乘飞机、高铁、地铁等公共交通,戴好口罩,少闲聊,尽量不触碰公共物品。

#### ●“购物场所”

到超市、菜市场、集贸市场购物,尽量不扎堆,保持“一米”距离,排队结算。

### 假健康码,要人人喊打

除了口罩,人们出行必不可少的是手机上的健康码。可如果这个健康码是假的,而且颜色地区随意换,是否会让你感到不安呢?

1月11日,微博用户@路诞先生在微博吐槽谷歌应用商店的一款应用。该应用名叫健康码演示,可模拟各地区的健康码/复工码/通行码的不同显示风格,并且可展示绿码/黄码/橙码/红码状态。同时可以自定义显示数据,如地区、城市、姓名等。

值得注意的是,该应用软件竟有新的开发者传了一款“福建版伪健康码”。

截至案发,该应用存在

半年之久,超过千人下载,效仿者层出不穷。不过,幸好警方已介入,涉事人员也被抓捕。

这种假健康码危害极大。

2020年12月中国公民黄某从俄罗斯回国时进行了多次新冠病毒检测,其检测结果呈阳性,但是为了顺利回国,他伙同郑某通过支付相应的费用伪造了一份阴性报告从而获得了通行健康码。黄某所乘坐的航班有17名乘客因此感染,造成了严重影响。

是的,如果人人都存侥幸心理,那么,新冠病毒可能会存在更长的时间。

□本报记者 刘伟芳 张鸿鹏

1月13日上午,黑龙江齐齐哈尔市公安局富拉尔基分局依法对造谣、传谣、发布不实疫情信息的富区籍女子傅某依法处以行政拘留5日的处罚。1月12日晚间,她通过手机微信朋友圈恶意发布“13日富拉尔基区封城”的虚假信息,并以此诱导居民到其所经营的某食杂店购买生活必需品。

除了上述诈骗方式外,近年还有很多新式诈骗。如骗子冒充老

师进入学生家长群,在群里发送虚假接种“新冠疫苗”的信息,以收取“新冠疫苗”接种费为由对学生家长行骗。

通过查询法律条文,记者了解到,谎报疫情,是要承担法律责任的。

(1)罚款、拘留。《中华人民共和国治安管理处罚法》第二十五条规定:“有下列行为之一的,处五日以上十日以下拘留,可以并处五百

元以下罚款;情节较轻的,处五日以下拘留或者五百元以下罚款:(一)散布谣言,谎报险情、疫情、警情或者以其他方法故意扰乱公共秩序的……”

(2)有期徒刑。《中华人民共和国刑法》第二百九十一条第二款规定:“编造虚假的险情、疫情、灾情、警情,在信息网络或者其他媒体上传播,或者明知是上述虚假信息,

故意在信息网络或者其他媒体上传播,严重扰乱社会秩序的,处三年以下有期徒刑、拘役或者管制;造成严重后果的,处三年以上七年以下有期徒刑。”

造谣一张嘴,辟谣跑断腿。非常时期依法严惩恶意造谣者,才能遏制谣言扩散,消除社会不良影响。同时,政府部门也应当及时公布疫情信息,加强疫情防控方面的宣传教育工作,不能让谣言乘虚而入。

### 记者手札

## 造谣一张嘴,辟谣跑断腿