

高风险区域居民如何做好个人防护

本报特邀福州市疾病预防控制中心免疫规划科副主任医师贾海梅为您解答

□本报记者 张鸿鹏

★应做好每日健康监测
密切关注自身是否存在发热、干咳、乏力、咳痰、咽痛、腹泻、嗅(味)觉异常、鼻塞、结膜炎、肌痛等新冠肺炎相关症状,如有异常应立即报告,不得谎报、瞒报。

★保持居室通风
每日至少上午、下午各1次,每次不少于30分钟。温度适宜时,可使窗户常开。

★居家开门取物品、扔垃圾等环节应规范佩戴口罩
开门前后做好手卫

生,佩戴好口罩,清理垃圾时将垃圾袋扎紧封口,外表消毒后置于门口。

★坐便器、淋浴排水地漏水封应及时补水
每天注水2次以上。没有水封条件的,在使用后应加盖封堵,或使用硅胶垫、胶带等材料进行封堵。

★保持良好卫生习惯
居室每日至少进行一次湿式清扫,以保持清洁为主,必要时进行消毒。避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部衣服遮住口鼻。口鼻分泌物用纸巾包好,

弃置于垃圾箱内。垃圾袋要扎紧封口,并对其外表进行消毒。

★保持良好心态
不焦虑、不恐慌。不信谣、不传谣、不造谣。同时保证营养充足,宅家也不要熬夜,要保证睡眠质量,提高自身免疫力。

为什么要多次核酸检测? 什么情况下会被赋“黄码”?

□本报记者 张沈捷

最近的福州人,一轮又一轮的核酸检测,常见的一句问候语就是:“你做核酸了吗?”
不少人都笑称“喉咙要起茧了”。
为什么要开展多轮核酸检测?
核酸检测结果是阴性,为什么也被要求反复核酸检测?
我都没去过风险区,可以不做核酸吗?
黄码人员要做几次核酸才能转码?
……

01 为什么要做多轮核酸检测

奥密克戎变异株具有传播更快、潜伏期更短、隐匿性更强的特点,我们必须以快制快,及时有效切断病毒传播链,才能用最小的成本实现最大的防控成果。

02 无故不参加统一组织的核酸检测有什么后果
《中华人民共和国传染病防治法》第12条规定,一切单位和个人,必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施,如实提供有关情况。

因此,每个公民都应当依法如实报告旅行史、居住史、体温检测、症状等情况,履行居家隔离、医学



观察等法定义务,自觉参与疫情防控工作。

03 纳入核酸检测范围的人群,无故不参加统一组织的核酸检测,会有什么后果

该行为违反了《传染病防治法》第12条规定的法定义务。这是拒不执行人民政府在紧急状态情况下依法发布的决定、命令的行为,属于妨害社会管理的行为,根据《治安管理处罚法》第五十条的规定,按照不同情节,可处以警告、罚款、拘留等治安管理处罚;违反传染病防治法的规定,拒绝执行卫生防疫机构依照传染病防治法提出的预防、控制措施的,引起新冠病毒传播或者有传播严重危险的,按《刑法》第三百三十条妨害传染病防治罪定罪处罚。

04 什么情况会被赋“黄码” 要做几次核酸才能转码

问:近日有不少市民

反映,健康码被赋“黄码”,给个人生活造成一些不便。请问什么情况下健康码会被赋“黄码”? 市民被赋黄码后怎么才能转绿码?

答:在10月27日召开的福州市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上,相关负责人回应——

在疫情防控工作中,为跑赢病毒的传播速度,为疫情处置争取宝贵时间,工作人员会先行对部分人员的健康码赋“黄码”,这些人员包括:与阳性感染者存在



“时空交集”的潜在关联人员、区域核酸检测初筛阳性的混管人员等,这是新冠肺炎疫情防控工作的一条重要健康管理措施,可以让黄码人员减少社会活动、主动接受核酸检测,降低疫情传播风险。

赋黄码是各级各部门按照疫情防控工作的要求分工协作进行的,“福建健康码”的赋码与转码由省级平台统一管理和运行。相关人员筛查是通过移动通信基站计算获取机主信息,由于这段时间访问量过大,会存在信息传输延迟的现象。出于疫情防控的需要,我市目前对“黄码”人员进入公共场所、乘坐公共交通工具等会有一定的限制,也请市民朋友理解。

若市民朋友发现自己的健康码为黄码,请按照健康码提示的“黄码”原因进行处理,务必做到以下几点:

1. 立即向社区报告,配合社区排查管理。
2. 规范佩戴口罩,第一时间就近前往“黄码”核酸采样点进行免费核酸检测(黄码、绿码采样点信息均已通过“福州卫生健康”官网和微信公众号进行更新)。
3. 落实“三天两检”,即三天内完成两次核酸检测,且两次间隔时间不少于24小时,检测结果均为阴性后

即可自动转为绿码。

在健康码赋黄码的同时,福州市会向黄码人群发送短信提醒。若在被赋黄码后已经按要求进行了核酸检测、结果为阴性,就会被移出黄码名单;但在黄码人群人数较多的情况下,存在个别短信发送滞后、转绿码后才收到黄码提醒短信的情况。实际状态以健康码显示为准即可。特别提醒市民朋友,疫情期间要注意保护好个人信息,不将身份证件、通信工具、电子账户等外借,以防影响赋码的精准性。

05 做核酸检测,注意5个细节

- ①不要嚼口香糖槟榔喝酒;
- ②咽部敏感者测前两小时最好不进食;
- ③保持一米距不聊天;
- ④个人物品不要放在检测桌上;
- ⑤检测时最好不要发出声,不要喊“啊”。一旦被采样者为阳性患者,喊“啊”时可能会呼出大量病毒,并在采样区域形成气溶胶,造成采样点环境直接污染,等下一位检测时,可能无法避免地将带病毒的气溶胶吸入呼吸道。采样过程中,建议大家不喊叫、不做深呼吸,摘下口罩张大口即可。