

乐山疾控提醒

# 面对“二阳” 保持良好习惯 不必过分焦虑

■记者 戴余乐

“好像又阳了”“发烧吗”……近日，“新冠二阳”成了市民普遍讨论的话题，不少人朋友圈也晒出自己抗原检测呈阳性的照片，表示已“中招”。

“新冠二阳”来袭，症状有何变化，是否会再次出现大量人群感染，市民又该如何面对呢？对此，乐山疾控表示，面对二次感染，市民不必过分焦虑，保持良好习惯，做好个人防护，发生感染早治疗至关重要。

## 市民感受

### “新冠二阳”症状有所减轻

家住乐山中心城区的陈女士，5月17日，突然感觉到喉咙发痛，随后出现头痛、咳嗽症状，整个人昏昏沉沉的。当晚出现低烧。  
“一开始我以为是流感，第二天做了新冠抗原检测，结果是阳性。”陈女士说，自己是去年12月首次感染新冠病毒，最高一度达到40℃，发烧持续了3天，同时有拉肚子、头痛、浑身无力的症状。“当时在床上躺了3天，可以说是生活都不能自理了。”

而这一次感染，陈女士表示，发烧程度减弱了，喉咙痛感也明显减弱。“只有第一天吃了退烧药，后面也没有吃药，第三天就好了，这次甚至还没有以前重感冒那么难受。”  
记者在采访中了解到，近段时间，不少人都遭遇了“新冠二阳”，但症状都比此前轻得多。主要症状就是喉咙痒痛、咳嗽，部分人有低烧情况。



资料图片

## 疾控提醒

乐山疾控表示，目前，新冠病毒处于不断变异的过程中，整体体现为传染性增强、侵袭力降低。同时，随着时间的推移，人体内的保护性抗体水平逐渐下降。  
根据国家现有的监测数据显示，这波感染人群，主要以咳嗽、发热、乏力等症状为主。相比“初阳”患者，普通人群二次感染后症状相对较轻，重症的病例目前还很少，主要是无症状或轻型病例为主。一般进行对症处理、多休息即可，不必太过焦虑。

### 不必焦虑，做好个人防护

由于当下是甲流和普通感冒的高发期，市民若出现发热等症状，还是要自测抗原或到医院接受核酸检测，以明确病因、辨证施治。家中也可适当备些新冠抗原试剂，以及常见的退烧药、止咳药和感冒药。  
需要注意的是，如果温度高于38.5℃，且已超过3天温度得不到有效降低；有明显的呼吸急促、憋喘（呼吸困难）的情况；患有基础性疾病的人群出现基础性疾病加重；出现新的需要引起重视的症状，比如意识状态下降，不能正常进食等就要引起重视，及时就医。

另外，老人、儿童、慢性病患者，以及还没有感染过新冠病毒的市民，需要特别注意加强个人防护，密闭的公共场所，比如飞机、地铁、长途车等场所戴好口罩。坚持勤洗手等卫生习惯。对于长期服用药物治疗原有的基础性疾病的患者，在服用新冠抗病毒药物前要和医生沟通自身身体状况，由医生判断使用的药物以及剂量等，遵医嘱规范用药，保障用药安全。



## 健康速递

### 妇幼健康基层行 保障母婴安全

本报讯(记者 严俊铭 文/图)5月17日，由市卫生健康委主办，市妇幼保健院承办的2023年“乐山市妇幼健康基层行”活动在峨边正式启动。  
市卫生健康委妇幼老年科科长廖辉恺表示：“妇女儿童健康关系着千万个家庭，是健康乐山建设的重要基石，要加强交流探讨，提升业务水平，共同推进妇女儿童健康事业高质量发展。”  
活动中，市妇幼保健院院长包平

倩就医院总体状况、未来学科发展、科室开设等进行了介绍。市妇幼保健院将发挥领头羊作用，派出技术骨干，持续深入区县扎实开展基层行活动，主动建立畅通的沟通协调机制，通过上下联动、左右协同、内外互动，推动我市妇幼健康工作上台阶。当天，市妇幼保健院健康管理部部长漆巍就妇幼健康综合工作进行了深入分析；市妇幼保健院妇科、产科、儿科、放射科、超声科主任分别就各自学科专业知识带来了精彩分享。



活动现场

### 乐山市精神卫生中心： 技能培训 提升铁路职工急救处置能力

本报讯(张青 杨雪梅 记者 严俊铭)为防范旅客意外伤害事故，强化铁路职工应对突发公共卫生事件急救处置能力，日前，乐山市精神卫生中心党委书记、副主任医师黄长海带队，率中心5名资深救护专家到乐山火车站开展急救技能培训，车站领导及职工30余人参加培训。  
本轮急救技能培训采用急救知识讲座与实践相结合的方式。边学边练，着重以全员掌握心肺复苏及海姆氏急救操作为目标。操作以各种原因引起旅客昏迷、呼吸骤停为假设场景，围绕最有效的急救措施这个核心及关键，

实施海姆氏急救措施，最大限度为专业医疗机构赢得抢救时间，切实保障广大旅客生命安全。  
培训中，乐山市精神卫生中心专家采取情景教学方式，先集中讲解急救理论要领和技巧，边教学边示范，充分利用人体示教模型让职工们熟练掌握心肺复苏及海姆氏急救操作原理、操作步骤及注意事项。  
讲解示范后，乐山火车站职工们轮流在人体示教模型上演练，逐步掌握心肺复苏主要步骤，包括物品准备、评估与判断、放置体位、胸外心脏按压、开放气道、人工呼吸、有效指征判断、安置患者等流程。

## 成交公示

乐市土矿交示[2023]15号

我中心于2023年5月19日举行的国有建设用地使用权出让活动，成交结果如下：

序号	地块位置	土地面积 (m <sup>2</sup> )	宗地用途及出让年限	起叫价 (万元)	成交价 (万元)	楼面地价 (元/m <sup>2</sup> )	竞得人
2023-拍-3号	夹江县馊城街道云吟村第12村民小组 [1104-2023-B-1号]	7713.73 (合11.57亩)	城镇住宅用地70年 零售商业用地、餐饮用地、旅馆用地、商务金融用地40年	1852	1852	857.47	夹江县嘉华置业有限公司
2023-拍-4号	夹江县馊城街道云吟村第5村民小组 [1104-2023-B-2号]	803.03 (合1.20亩)	城镇住宅用地70年 零售商业用地、餐饮用地、旅馆用地、商务金融用地40年	193	193	961.36	夹江县颐瑞置业有限公司
2023-拍-5号	夹江县馊城街道云吟村第5村民小组 [1104-2023-B-3号]	1955.74 (合2.93亩)	城镇住宅用地70年 零售商业用地、餐饮用地、旅馆用地、商务金融用地40年	470	470	1092.36	乐山市锦宏房地产开发有限公司

以上成交结果请社会各界监督，如有违规、违纪现象，请于2023年5月26日前向有关部门举报。  
举报电话：(0833)2442219 2278385  
举报地址：中共乐山市纪委监委驻市自然资源和规划局纪检监察组

乐山市公共资源交易服务中心  
乐山市土地矿权交易中心  
2023年5月19日

**健康**

健康生活事业部总监：程和平  
新闻热线：13981393110  
邮箱：2008hepingy@163.com

## 全民营养周 科普进校园

本报讯(记者 戴余乐)5月19日，市中区卫生健康局、市中区疾控中心、市中区石雁儿社区卫生服务站组织医务人员，走进乐山市实验小学，开展健康宣传大讲堂活动。

活动现场，市中区疾控中心专家谢勇以“科学食养助力儿童健康成长”为主题，从营养与小学生健康的关系、合理营养的基本原则、小学生日常饮食中应该注意的问题、中小学生的膳食指南等方面，利用形象的照片和风趣幽默的语言讲解了科学食养的知识，现场气氛热烈。

谢勇介绍，合理营养是小学生有一个健康强壮身体的基本保障。小学生的膳食中应有足量的蛋白质，脂肪少一点，每人每天只要50克脂肪就够了(包括烹调油)，若摄入脂肪过多，则发生肥胖，也是诱发青春痘的罪魁祸首。但其它营养素都不能少，否则会影响其身体。尤其是早餐一定要吃饱吃好，如热面、热稀饭、热豆浆、热馒头、热食暖胃，给人舒适感，也不易生胃病。中餐要补充上午营养的不足，维持下午的能量也很需要，要荤素搭配，多样化，要吃身体需要的东西。晚餐与午餐的比较，一般说，晚餐的鱼、肉、蛋等动物食品少一些，蔬菜、水果、杂粮多一些。

“一日三餐巧安排，集体吃饭精神爽。吃饭香，身体壮；长身体，学知识；科学搭配保健康。要养成良好的饮食习惯，不要嘴馋，少吃零食，尤其是含糖多的糕点。”谢勇说。

讲座结束后，医务人员还与学生进行了交流互动，帮助学生进一步掌握食养知识，了解营养与健康之间的关系，促进儿童青少年健康成长。

## 亚洲医疗健康高峰论坛在港开幕

新华社香港电(记者 张雅诗 孔维一)由香港特区政府和香港贸易发展局合办的第三届亚洲医疗健康高峰论坛17日在港开幕，来自全球的专家和业界人士，共同探讨有关公共卫生、医疗科技及医健投资的前景与商机。  
论坛以“医健跃变 重塑未来”为主题，吸引了来自世界各地主管医疗卫生的政府官员、国际科研及医学界专家、投资者以及相关代表等参与。论坛首日以线下方式于香港会议展览中心举行，次日则于线上进行。

香港特区政府行政长官李家超当日致辞时表示，国家“十四五”规划明确支持香港建设国际创新科技中心，重点发展生命健康科技等新兴学科。特区政府的创科旗舰项目“InnoHK创新香港研发平台”汇聚来自全球各地顶尖科研机构的研究人员，医疗科技是该平台的重点板块之一。他说，香港将利用粤港澳大湾区内不断增长的互联互通，并携手研发和创新机构、企业专业人士，建设一个更具韧性和可持续性的全球性卫生系统。

国家卫生健康委员会党组成员、国家中医药管理局党组书记余艳红在会上致辞时表示，香港有着背靠祖国、联通世界的独特优势，近年来在医疗卫生领域不断创新发展。希望来自亚洲国家和地区的医疗卫生界和企业共谋发展，在医学科技创新与应用、临床实践等方面加强合作，为卫生健康领域高质量发展注入新的活力和动能。

本次论坛是由香港贸发局协调的第二届“国际医疗健康周”的重点活动之一，同期举行的另一项重点活动是第十四届“香港国际医疗及保健展”。“国际医疗健康周”于5月16日至5月31日举行，期间将举办一系列与医疗健康相关的会议和交流活动，旨在进一步促进全球医疗健康产业界人士的交流合作。

乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

**乐山日报·健康周刊**

技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救:2119310 急救:2119328 仁爱 济世 精诚 仁心
- 乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120 倾心 为病人 德技双馨
- 乐山市妇幼保健院 院办:6268111 仁心 仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理咨询:5868866 仁爱 至善 笃诚 求精
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999 厚德 诚信 精医 创新
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任

**快乐一点 无限乐山**

下载无限乐山APP 掌握乐山最权威资讯