

# 疫情形势如何?为何要开展常态化核酸检测?市民要注意什么? 事关常态化核酸检测 权威解答来了

株洲晚报融媒体记者/刘琼



这两天,不少市民的朋友圈都被这条消息刷屏了:9月10日至10月31日,市民要每7天开展一次核酸检测。

株洲目前的疫情形势如何?为何要开展常态化核酸检测?市民要注意什么?……9月15日,记者就这些焦点问题采访了市卫健委相关负责人。

记者:目前,株洲的疫情形势如何? 市卫健委:虽然株洲已超过300天无本土疫情,但目前全球疫情正处于第五波反弹中,外防输入压力依然很大。此外,国内本土疫情复杂严峻,呈现多点散发、多地频发、局部规模性反弹态势,我市面临较大的周边省份及地市输入风险。

记者:为何要开展常态化核酸检测? 市卫健委:我市开展每周一次的常态化核酸检测,是及早发现疫情风险、确保社会稳定的重要手段,更是居民自我健康管理的必要措施。这是为了持续织密织牢疫情防控防线,巩固现有的防控成果,保障全市人民群众的生命安全和身体健康。

记者:哪些人可前往常态化核酸检测点检测? 市卫健委:全市所有常态化免费便民核酸采样点采样对象为湖南省居民健康码绿码人员,红码、黄码人员、有发热、干咳等可疑症状者,须按规定到医疗机构发热门诊筛查。

风险职业人员和健康监测管理对象核酸检测频次按原定有关规定执行。中小学师生员工根据教育局统一安排,在校园内进行核酸检测。值得注意的是,48小时内接种新冠病毒疫苗人员,不得进行核酸采样。

记者:目前,全市设立了多少个常态化免费便民采样点? 市卫健委:目前,我市首批公布了363个常态化免费便民采样点,其中石峰区73个,醴陵市64个,荷塘区27个,天元区27个,芦淞区28个,渌口区11个,茶陵县74个,攸县48个,炎陵县11个。

二级及以上医疗机构内设置的采样点不作为常态化免费便民采样点。需要单检服务的市民可前往医疗机构采样点自费进行核酸检测。

记者:市民若不进行常态化核酸检测会怎样? 市卫健委:市民未按规定进行常态化核酸检测的,将在湖南省居民健康码进行弹窗提醒。此外,也会在日常活动中受到相应限制。例如,目前,市民进出各类公共场所需要扫码、查验核酸检测阴性证明等。乘坐飞机、高铁、列车、跨省长途客运汽车等交通工具进站要查验48小时内核酸检测阴性证明。进入酒店宾馆、景区景点、各类娱乐性室内密闭场所时要查验72小时内核酸检测阴性证明。进入其他公共场所应查验7天内核酸检测阴性证明。探访养老机构、儿童福利院等特殊单位要查验48小时内核酸检测阴性证明。

## 核酸检测采样点: 市民自觉性高 志愿服务很暖心



本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘平)目前,常态化核酸检测已在城区启动,将持续到10月31日,要求株洲城区及醴陵市、攸县、茶陵县、炎陵县县城常住人口每7天要完成一次核酸检测。9月15日,本报记者走访城区一些核酸检测采样点发现,排队市民很多,场地有限,条件简陋,但排队市民自觉性高,志愿服务很暖心。



▲一核酸检测采样点,市民有序排队,但“一米线”缺失。记者/刘平 摄

### 现场 允许老年人和行动不便者“插队”

“优先老人和行动不便者,很多排队市民没意见。”在石峰区田心街道叫鸡岭社区的核酸检测采样点,志愿者张本发在现场维持秩序。该采样点设在人行道上,志愿者用粉笔在地面上划了“一米线”,摆放了一摞凳子。

### 建议 让采样点工作时间更透明

什么时段到采样点不会扑空?上午11时40分左右,有市民赶到采样点,结果吃了“闭门羹”。记者采访发现,上述三个采样点的开放时间不一致。据现场工作人员介绍,设在莲花社区的采样点,周一至周五开放,在每天上午8时至11时30分、晚上6时30分至9时时段开展核酸采样工作;设在叫鸡岭社区的采样点,周一至周四开放,在每天上午8时30分至11时30分、晚上6时至9时时段开展核酸采样工作;位于桂

年人和行动不便者排队,志愿者们会让他们“插队”优先做核酸检测,并耐心与有意见的排队者做工作。摆放在现场的一摞凳子是专门为市民准备的,市民排队累了,可取凳子坐坐。在荷塘区桂花街道社区卫生服务中心的核酸检测采样点,志愿者们表示,未专门开设“绿色通道”,但同样允许老年人和行动不便者“插队”。



## 车检政策迎来新变化: 10年内私家车上线检验3次调整为2次 15年以上私家车一年一检

记者15日从公安部获悉,为优化私家车检验周期,自2022年10月1日起,10年内非营运小型载客汽车,检验次数由3次调整为2次,每两年向公安交管部门申领检验标志;超过15年的,由每半年检验1次调整为每年检验1次。这是公安部深化车检制度改革新措施的一项,对非营运小型载客汽车(9座及以下,不含面包车),将原10年内上线检验3次(第6年、第8年、第10年),调整为检验2次(第6年、第10年),并将原15年以后每半年检验1次调整为每年检验1次;对摩托车,将原10年内上线检验5次(第6年至第10年每年检验1次),调整为10年内检验2次(第6年、第10年),10年以后每年检验1次。广大车主可以在交管“12123”App预约车检地点和时间、申领电子检验标志、查询本人名

下机动车的检验有效期;公安交管部门设计了“车检计算器”小程序,车主可按照车辆注册登记时间查询检验周期。货车车主可通过互联网道路运输便民服务体系、“道路运政一网通办”微信小程序,在全国范围内办理道路运输证年审。此外,车检服务流程进一步优化,推行车检“交钥匙”便捷办服务,由检验机构工作人员一次性负责办结;推进车检服务大厅、服务窗口、检测流程标准化,全面提升车检服务水平。近年来,相关部门持续推进新车6年内免检、跨省异地检验、检验标志电子化、货车“三检合一”等多轮车检制度改革,在保障车辆安全环保性能的同时,不断提升车检服务水平。此次车检改革进一步简程序、降成本、提服务,更好服务经济社会发展。(据新华社)

# 一换季就感冒 或是“寒包火”



随着天气转凉,一些体质较弱的人纷纷感冒,而且症状还很相似——手脚冰凉、怕冷、咽喉干痛……这种秋季易发的感冒,中医称之为“寒包火”。究竟什么是“寒包火”?又该如何预防和缓解? 具体来说,“寒包火”是身体有内热,又不小心感受风寒邪时出现的感冒类型。打个比方,就像我们体内有很多小火苗在往上蹿,这时突然被冷空气或凉水给浇了一下,火没有熄灭反而被压着散不出来,这种正邪交争后就会出现很多症状。

## 五种原因诱发干眼症

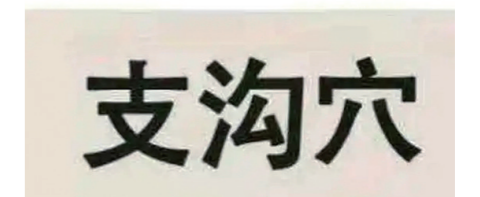
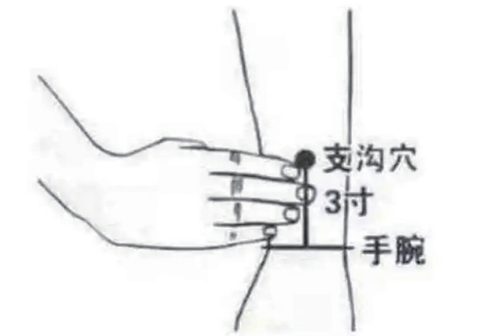
干眼症在我国我国的发病率约为21%至30%,随着环境污染,电子产品频繁使用等因素,干眼症患者的数量呈显著增长趋势。什么是干眼症? 干眼症是由于泪液的量或质或流体动力学异常引起的泪膜不稳定和(或)眼表损害,从而导致眼不适症状及视力功能障碍的一类疾病。正常的眼表覆盖一层泪膜,稳定的泪膜是维持眼表面健康的基础。任何原因导致眼表面泪膜的异常都将引起干眼症。干眼症的主要症状有眼部干燥、异物感、视疲劳、畏光及视力下降等,轻者影响工作和生活,严重者可导致眼表尤其是角膜组织干燥、融解、穿孔,严重危害视功能。环境因素:主要是烟雾、紫外线、空气污染、空调和气候干燥可增加泪液的蒸发,导致干眼症。日常行为习惯因素:现代生活中,很多人的

为什么秋季“寒包火”多发? 主要的原因是,到了秋季,很多人开始贴秋膘进补,却没有吃滋阴润燥的食物;或者有些人喜欢吃辛辣食物,在特别劳累、受寒以后,就容易出现这种情况。一般来说,“寒包火”主要症状有怕冷、周身酸痛、嗓子干痛、咳嗽(有黄痰或有黄鼻涕)等,内热重的人还会有大便干的情况。 当开始出现这些不适时,可以喝苏叶茶来缓解。取苏叶(紫苏)3至5克,蒲公英3至5克,生甘草3克,一起煎煮当茶饮即可。如果怕冷,无汗,可以把苏叶(紫苏)改成5克,蒲公英和生甘草用3克;如果症状以嗓子疼、有黄鼻涕等内热重的表现为主,可以将蒲公英加至5克,苏叶(紫苏)和生甘草分别用3克。

(本报综合)

## 按支沟穴缓解秋燥便秘

秋燥来袭,部分人会出现便秘等不适。建议大家日常可以适当多吃蔬菜、坚果、水果等补充膳食纤维,帮助通便。 已经出现便秘的人,可以按摩支沟穴来调理。具体做法是:每天清晨排便前,用拇指分别按压双侧支沟穴,由轻到重,感觉指压处有酸麻胀痛感为宜。一般按压10至15分钟后即可感觉肠蠕动加强而产生便意。若1次效果不佳,可继续按摩直到排便。10次为一疗程。支沟穴位于腕背横纹上三寸,尺骨与桡骨间隙中点。(本报综合)



▲图片来源于网络。

### 每周一膳

## 柚皮烧肉宽中理气



▲图片来源于网络。

今天,小编给大家推荐一道时令养生药膳——柚皮烧肉。 食材:取柚子一个,红烧肉250克,虾仁100克,鲜虾50克。 做法:剥下柚皮,削去黄色表皮,将白色内皮放锅里,加水煮开,捞出泡在凉水里过夜,再把水挤干。之后换水数次,尽量去除柚皮苦味。再把柚皮切成条状。油锅里蒜蓉,再放红烧肉、柚皮,爆炒后加料酒、酱油,加水炖煮,中途放虾米和虾仁,慢火焖15分钟左右即可。 功效:柚皮有宽中理气、止咳平喘之效,虾米为补钙佳品,非常适合中老年人食用。(本报综合)

### “关注生命,捐献热血”

## 这份血费报销指南请收藏

不少当年将袖献血的热心人,如今成了无偿献血的受益者。两年前,杨先生和妻子袁女士开始参与无偿献血,至今分别捐献3200毫升和5800毫升。意想不到的是,在献血后不久,其儿子被查出患有血液疾病,需长期输血治疗。目前,袁女士为儿子办理血费报销36次,累计金额达58310元。“我儿子被确诊为再生障碍性贫血,每月需要输血救治,医疗费用是一笔巨大支出,这项免费血费报销政策帮我减轻了不少负担。”袁女士感叹道。

为了让更多爱心人士了解株洲市的血费报销政策,市中心血站整理了一份指南: 一、株洲市血费报销政策是什么? 根据《湖南省卫生健康委关于进一步做好无偿献血者临床用血费用报销工作的通知》,在湖南省参加过献血的献血者本人及其配偶、父母、子女均可根据规定进行医疗用血费用的报销。 二、血费报销如何计算? 1.献血量累计在900毫升及以上的,献血者本人终身 unlimited 报销临床用血费用。 2.献血量累计在600毫升及以上不满900毫升的,献血者本人报销献血量3倍临床用血的费用。 3.献血量累计在600毫升以下的,献血者本人报销献血量2倍临床用血的费用。

征集:《株洲晚报》“文摘·健康”栏目全新启航,专注中老年人养生与健康,长期欢迎养老院、医疗、药店、养生保健、营养食疗、牙科诊所等机构咨询与合作。电话:18707332119(何记者)

