

## 严控人员流动、实行交通管制、禁止聚集性活动……主城区从严加强静默管理

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼)当前,株洲疫情形势严峻复杂,为快速阻断疫情传播扩散,11月3日,株洲市新冠肺炎疫情防控工作指挥部发布《关于从严加强静默管理的通告》,决定在主城区(含天元区、荷塘区、石峰区、芦淞区、株洲经开区、渌口区)范围内从严加强静默管理。该通告主要包括7大事项:

一是严格控制人员流动。广大市民要减少不必要的流动,区与区之间、小区与小区之间、楼栋与楼栋之间、户与户之间非必要不流动。静默期间,除保障市民生活和城市基本运行的水、电、燃油、燃气、通讯、环卫、粮油肉菜供应、生活超市、药店、医疗机构等行业和场所正常运行外,其余经营性场所一律暂停营业。除了参与疫情防控工作的医务工作者、保供人员、社区工作人员、志愿者、机关企事业单位干部职工,其他人员原则上居家办公待命,驻市单位参照执行。

二是严格实行交通管制。高铁站、汽车站、高速公路限制人员流动,实行交通管制。全市出租、公交等各类客运车辆暂停运营。除保障生产生活资料、应急处置、医疗救治、防疫等车辆,在落实相应管理措施的前提下予以通行外,其他车辆(包括电动车、摩托车、自行车)原则上不流动,禁止出市。交通、交警部门对相关交通路口实行严控。

## 静默状态下如何保障城市运行和居民基本生活?胡长春就“10号通告”答记者问

本报讯(株洲晚报融媒体记者/王建设 何春林)3日下午,市委副书记、市委政法委书记、市委疫情防控工作领导小组副组长兼办公室主任胡长春接受记者采访,对我市当前疫情防控形势与政策以及市民关心的问题了解答。

问:株洲为什么要连夜发布《关于从严加强静默管理的通告》(简称“10号通告”)?

胡长春:自11月1日我市出现首例外省关联病例以来,截至3日中午12时,我市累计报告阳性感染者18例,疫情防控形势严峻复杂。省疾控中心检测出我市这波疫情的病毒是奥密克戎变异株(BA.5.2进化分支),这种毒株传染性强,病毒隐匿性强,传播速度快,病毒代间距短。为争取抗疫主动权,以更小的代价打赢这场硬仗,我们根据省疫情防控指挥部专家组的分析研判,结合外地有效做法,经研究后,连夜发布了“10号通告”。“10号通告”的核心内容就是要从紧从严加强防控,要求广大市民做到居家静默、足不出户,不出楼栋、不出小区,确保快速阻断疫情传播扩散。这些举措,暂时会给广大市民的生产生活带来不便,但从长远和整体来看,这是快捷、高效、科学的防控方法,请广大市民积极配合,全力支持。

问:静默状态下,如何保障城市运行和居

## 芦淞区筛查密接人员发现13例新冠病毒无症状感染者

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/朱卫健)11月3日,市卫健委官网发布:11月2日,芦淞区在密接人员筛查中发现13例新冠病毒阳性感染者。

这13名感染者中有12人为在校学生,与此前我市通报的3名病例是同班同学,剩余一人为在校老师,是这些感染者的任课老师。

据悉,11月2日,这13人的核酸检测初筛阳性,经复核确认阳性,诊断为新冠肺炎无症状感染者。如与上述感染者活动轨迹有交集,请务必第一时间主动向当地社区(村)或芦淞区疾控中心(24小时值班电话:0731-22285193)报告,配合做好隔离医学观察或健康监测、核酸检测等健康管理工作。

三是严格特殊机构管理。全市高校、中小学校、幼儿园、校外培训机构暂停线下教学;养老院、儿童福利院、监所等机构实行封闭式管理;民间信仰场所、宗教活动场所等暂停开放;市民中心等实行线上办公。

四是严格禁止聚集性活动。展会、促销会、交流会、论坛和广场舞等所有聚集性活动一律暂停,暂停堂食开放,严禁家庭、朋友聚会聚餐。

五是工业和重点物流企业有条件开工。重点物流园区、重点物流企业和重点企业,符合封闭式管理条件的,可以闭环生产经营,达不到要求的,暂停生产经营。其他工业和商贸企业暂停生产经营活动。

六是推动干部下沉社区和小区。发挥基层党组织作用,采取干部联社区、包小区的方式,选派机关干部、动员志愿者,参与社区和小区的防控和服务工作。

七是严惩违法违规行。目前全市生活物资储备充足,请广大居民不要恐慌,不造谣、不信谣、不传谣。对拒不配合、扰乱秩序、造谣生事以及瞒报、谎报、伪造信息的人员,公安机关将依法追究相关法律责任。

据悉,以上管控要求将根据疫情形势变化适时调整,并通过官方信息发布,其他未尽事宜按照市指挥部第7号通告执行。

民基本生活?

胡长春:“10号通告”明确提出严格控制人员流动、严格实行交通管制等规定,确保人流、车流、物流处于静默状态。但保障疫情防控、应急处置、医疗救治、水电油气的车辆和人员,在落实相应管理措施的前提下,持相关部门发放的通行证可通行。

目前我市日常生活物资储备充足、价格稳定、供应正常,全市主要大型商超推出了线上采购服务,商务和交通部门推出了公交超市服务,能够满足市民的正常生活需求。对于封控小区居民的物资需求,相关部门会及时组织配送到位。

问:目前,我市疫情防控工作开展情况如何?

胡长春:疫情发生后,我市立即启动了应急预案,市委、市政府主要领导和相关市领导连夜通宵调度指挥,省委、省政府领导率指导组第一时间亲临株洲指导,各级党员干部迅速下沉到抗疫一线,全力参与抗疫工作。我们的各项工作力求科学精准、坚决有力,也欢迎广大市民朋友指出我们工作中的问题,以便及时改进。请广大市民不信谣、不传谣、不恐慌。我们相信,在市委、市政府的坚强领导下,在广大市民的积极参与下,一定能够尽快控制疫情,直至取得全部胜利。

## 昨天核酸检测为何暂停?

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林)昨天早上,许多市民发现核酸检测暂停了,纷纷咨询是怎么回事?

记者从市疫情防控指挥部了解到,我市核酸检测工作正在有序推进,暂停是为了避免因核酸检测采样过程中,人员聚集造成病毒传播风险,需要调整检测采样方式,最大限度地保护老百姓生命健康。

请市民朋友不传谣、不信谣、不恐慌,及时关注官方权威渠道发布的信息,并配合社区、小区统一组织管理,进行下一轮核酸检测采样。采样过程中务必佩戴好口罩,保持足够安全距离。

## 市区5座跨江桥梁实行临时交通管制

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/龙百惠 胡胜兰)11月3日早上6时起,市公安局交警支队对市区5座跨越湘江的桥梁实行临时交通管制。

目前,交警部门已对市区跨越湘江的一桥(株洲大桥)、三桥(建宁大桥)、四桥(天元大桥)、五桥(芦淞大桥)、六桥(枫溪大桥)进出芦淞区的车辆进行管制。请广大驾驶员听从交警指挥,配合做好防疫工作。

## 渌口区人民医院被征用为定点集中隔离救治医院

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/周小琼)11月3日,记者从株洲市新冠肺炎疫情防控工作指挥部获悉,市委、市政府决定整体征用渌口区人民医院作为株洲市新冠肺炎定点医院集中隔离救治医院。

目前,渌口区人民医院已整体腾空用于收治新冠肺炎患者。该院暂停门诊、急诊、住院、健康体检等所有诊疗活动(含微信挂号)。具体复诊时间,该院会在第一时间向社会公布。

作为我市唯一的新冠肺炎患者集中隔离救治医院,渌口区人民医院已是第三次被整体征用。此前,该院收治的确诊病例已全部治愈出院,实现确诊患者“零死亡”,医护人员“零感染”。

## 芦淞区5个街道实行“整体封控、分级管控”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨凌凌)11月3日,芦淞区新冠肺炎疫情防控工作指挥部发布关于芦淞区全域从严加强静默管理的通告。

根据株洲市新冠肺炎疫情防控指挥部《关于从严加强静默管理的通告》(株疫防指告[2022]10号)要求,芦淞区将庆云、建宁、龙泉、建设、枫溪等5个街道作为重点防控区域,实行“整体封控、分级管控”方式,采取“足不出户、上门服务”措施。广大市民非必要不流动,所有出入声通道均已封闭。



▲扫码查看13名感染者的活动轨迹。

## @老年朋友们:静默在家防护要注意啥?



### 慢病监测三点要

1. 症状体征监测  
高血压患者突然出现头晕、胸闷、颈板要警惕;糖尿病患者出现严重口渴、头晕、出冷汗、恶心呕吐要警惕;心脏病患者注意有无下肢水肿,突发胸闷胸痛;慢性肾病患者注意有没有血尿、泡沫尿、尿少、眼睑浮肿等改变;慢阻肺患者若出现喘息加重、呼吸困难、口唇发紫、严重的咳嗽咳痰,需联系就医。
2. 常规指标监测  
高血压患者应每天监测血压1次至2次,如血压超过180/120mmHg,需联系就医;糖尿病患者应自我监测血

### 宅家运动四方法

老年人居家日常应坚持四个慢:“慢卧、慢起、慢坐、慢行”,同时也要坚持动一动。

注意居家运动时不要穿拖鞋,选择地面平整的地方,有条件的可以选择在阳台或露台阳光下,有跌倒风险的老人可以选择靠墙运动,量力而行。

1. 原地踏步在家进行简单安全的有氧运动。大腿向上尽量抬高,两臂自然摆动,保持一定的节奏。平时运动量大的老人还可以手上拿瓶500毫升矿泉水强化,每天30分钟左右。
2. 站立坐下双手交叉于胸前,不靠手的力量,

### 居家防护四牢记

1. 口罩佩戴要规范出门做核酸时,一定要规范佩戴口罩。口罩应一次性使用(老年人不要节省避免反复使用),遵循一拉一压(将口罩拉开压实口鼻)、一折一叠(口罩外层内折,丢入垃圾桶)的方法规范佩戴。
2. 外出做核酸时,避免接触外界物体,特别是核酸检测的采样台;排队时,与他人保持足够安全距离;回家进门后,按照“七步洗手法”流水洗手,换鞋、换外套、手机消毒。
3. 室内阳光还要晒。老年人要多

## 滴眼药水就能治好白内障?这个“坑”别踩了

62岁的刘奶奶5年前查出患有白内障。但她没有当回事,而是相信“偏方”,购买眼药水治疗。

“我坚持点了大半年的眼药水,不但没有效果反而越来越看不清,还经常因为看不清路面磕磕碰碰了好几次,已经严重影响到了日常生活。”在株洲仁和眼科医院,刘奶奶说道。

该院医院眼科主任医生郭社介绍,目前没有任何一种眼药水或药物可以根治白内障,手术才是目前唯一有效治疗白内障的医学方法。经过仔细检查和评估后,刘奶奶接受了“超声乳化白内障手术+人工晶体植入术”。

手术很成功,刘奶奶出院时视力恢复到了0.3。“希望大家吸取我的教训,

老年人大多是多病共存、多重用药,疫情期间做好慢病监测和合理用药尤为重要。静默在家,老年朋友尤其要从慢病监测、宅家运动和居家防护三个方面注意自身健康。

糖,如血糖 $\leq 3.9\text{mmHg}$ 或 $\geq 16.7\text{mmol/L}$ ,需联系就医;心脏病患者应每天把脉监测心率。

3. 坚持服药  
疫情期间,常用的慢病药物不建议自行随意加减或者停药,可计算好剩余药量,及时通过互联网医院、社区家庭医生、街道志愿者等代配药途径取得药物,坚持服用。

如果多种慢病服用5种以上的药物,尽量咨询家庭医生选择最重要治疗药物服用,保健类药物可酌情减量或停药。

用腿部的力量从椅子上站起来,站立后坐下,再站起来,10次为一组,一次2组至3组,一天2次至3次。

3. 提踵运动  
靠墙或者手扶着椅背,挺胸抬头,背部夹紧,靠下肢的力量提起脚跟,再缓慢落下,10次至20次一组,一天2次至3次。

4. 靠墙俯卧撑面向墙壁双手撑墙,撑距略大于肩宽,双肘内收,绷紧身体呈一条直线,双脚微微分开,屈肘时身体缓慢向墙壁靠近至脸部接近墙面,停顿后发力将身体推回原位,10次为一组,一次2组至3组,一天2次至3次。

晒太阳,且要暴露皮肤,阳光中的维生素D可以帮助提高人体细胞免疫力,且有助于钙吸收从而预防老人跌倒。建议每天晒太阳20分钟至30分钟,可以到阳台上或打开窗,将手臂袖子撸起。家里衣物也可以多晒太阳,紫外线对杀灭病毒也有一定帮助。

4. 每日饮水要充足。老年人每天要记得喝水,保持口腔、鼻腔、呼吸道黏膜的湿润,从而减少病毒的侵入。饮水每天应该少量(200毫升)多次(一天8次至10次)。

## 按摩腕骨穴缓解手腕酸痛



▲图片来源于网络

生活中,有些人总感觉手腕酸痛,干活都使不上劲儿,这是什么原因呢?

一般来说,长期干家务、经常玩手机、拎重物,工作时经常使用鼠标等,都有可能容易导致腕关节酸痛。出现疼痛的原因,主要是因为经络不通、经络瘀滞。如果只是偶尔出现酸痛,或者症状比较轻微,可以考虑用下面的方法进行缓解。

自制羌活鸡血藤代茶饮。取羌活5克、鸡血藤10克,加水煎煮,水沸后再煮15分钟即可。趁热喝下,有祛风除湿、活血通络的功效。

按揉腕骨穴。顺着小拇指的外侧一直往上摸,快到腕关节时的凹陷处就是腕骨穴。按摩方法是:先顺时针按揉20次后,再逆时针按揉20次,以感到有酸胀感为宜。

(本报综合)

## 鸡鸭鱼虾有些部位不能吃

听说吃鱼胆可以“清热明目”,吴阿姨半月内陆续吃了14颗鱼胆,随后出现腹泻、呕吐、乏力、少尿甚至是无尿等不适症状。事实上,鱼胆含有有毒成分,可引起器官功能的急性损害甚至衰竭,严重者可能留有后遗症,甚至引发死亡。

除了鱼胆,生活中常吃的几种肉食包括鸡、鸭、虾的某些部位也最好别吃。

很多人把鸡屁股当成美味,有些地方甚至流行将鸡屁股做成烧烤。其实,鸡屁股上的细菌和病原体很多,即使煮熟了也杀不死。

鸭脖也是很多人都喜欢的美味。其实,平时在鸭脖上看到一个像黄豆粒似的一排组织,并不是淋巴,而是鸭的“胸腺”。胸腺也是禽类的一个免疫器官,如果鸭子有炎症或者病了,胸腺就会增大来对抗细菌、病毒。

很多人吃虾时喜欢吮吸虾头。殊不知,虾头部有个叫围心窦的结构,其中包括胃、肝脏、心脏、排泄孔等。因此,虾头是吸收并聚集毒素最多的地方。

(本报综合)

### 周一一膳

## 甘蔗润燥汤滋阴祛火



▲图片来源于网络

今天,给大家推荐一道当季养生汤——甘蔗润燥汤。  
食材:取甘蔗350克,玉米2个,红萝卜1个,排骨250克,生姜适量。

做法:将所有食材洗净,排骨斩件焯水,甘蔗切条,玉米、红萝卜切块。锅内加入适量清水煮沸,加入所有食材,小火煮约1小时,调味即可。

功效:中医认为,甘蔗有和胃润肠、化痰充液、止热利咽的功效。配合甘甜爽口的玉米、颜色鲜红的红萝卜,熬成一锅色彩丰富、口感清甜、滋阴祛火的靓汤,能缓解皮肤干燥、咽干咳嗽、口干多饮、食欲不佳、大便干结等不适。此汤尤其适宜于阴虚人群(表现为手足心热、午后潮热、口燥咽干、心烦失眠、头晕耳鸣等)、长期熬夜人群、吸烟人群食用。普通大众也可经常食用以抵御秋冬燥邪。

(本报综合)

