

曹慧泉在市委新冠肺炎疫情防控工作领导小组调度会上强调 从快从严从细落实防控措施 统筹打好“三场战役”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明)11月16日晚,市委新冠肺炎疫情防控工作领导小组召开调度会,传达贯彻国家新冠肺炎疫情防控湖南工作组来株调研督导指示精神,研究部署下一步工作。市委书记曹慧泉强调,要坚决克服疲劳厌战情绪,不折不扣落实“二十条”优化措施,按照督导组指示精神,从快从严从细抓好各项防控措施落实,“弹好钢琴”,抓住关键,统筹打好全域清零攻坚战、“外防输入”阻击战、经济发展保卫战。

会议以视频形式开到各区(市)。市领导胡长春、聂方红、罗琼、李武宁、杨英杰、王卫安、王庭恺、江小忠、杨胜跃、唐文发、白云峰、易湘东、蒋湘晖、周恕、柳怀德在主场参加会议。

会上,芦淞区、荷塘区和市派驻庄云、建宁、龙泉、月塘四个街道,以及领导小组核酸检测组、追阳转运组、交通运输组负责人汇报了有关情况,与会的其他工作组负责人围绕督导组反

馈问题整改、重点工作推进等作了发言。

曹慧泉指出,要充分认清当前疫情防控形势的严峻性复杂性,科学精准优化疫情防控措施,统筹抓好疫情防控和社会经济发展。要统筹打好“三场战役”,保持现有指挥体系不变,坚决守住防线。要打好全域清零攻坚战,坚定目标不动摇,持续巩固社会面清零成果,紧盯建宁、庆云、龙泉、月塘四个街道,把问题和困难估计得更充分一些,把应对措施考虑得更周全一些,保持节奏、加大力度,尽快实现全域清零。要打好“外防输入”阻击战,各级领导干部要兼顾“双线作战”,提升工作预见性,认真思考,科学精准防控,做到早发现、快反应。实施关口前移,强化“三站一场”、交通卡口管理,更好发挥诊所、药店等哨点作用;巩固社区前沿阵地,健全完善工作标准和流程,努力提升社区疫情防控、基层治理和公共服务的能力水平;加强能力建设,加快补齐流调溯源、隔离管控等方面的短板弱项,做好充分应对准备。要打好经济

发展保卫战,在严格落实防控措施的前提下,加快推进复工复产,确保经济发展“不失速”。要加大企业服务力度,帮助解决员工返岗、物流运输等具体问题,提升复工率、到岗率、达产率。当前要重点抓好芦淞市场群,紧盯服饰销售关键期,进行专门研究,多方征求意见,帮助企业解决实际困难、度过“寒冬”。

曹慧泉强调,要研究解决重点问题,加强出院出舱人员管理,学习外地经验,征求专家和基层建议,拿出指导性意见,做好出院出舱人员和隔离人员后续管理及环境消杀等工作,尽可能降低病毒传播风险。要提升核酸检测能力,系统梳理研究核酸检测布点情况,落实常态化化管理,全方位提升核酸“采送检报”能力。要加大宣传力度,引导广大市民增强自我防护意识,做好守护自身健康的“第一责任人”,落实规范佩戴口罩、扫码、核酸检测等个人防护措施,共同筑牢疫情防控坚实防线。

违规聚众吸烟致感染,疫情期间仍串门致感染…… 我市公布一批违反疫情防控规定典型案例

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/刘兰)此轮疫情来势汹汹,可总有些市民抱有侥幸心理,无视防疫政策规定,或违规聚众吸烟,或在疫情期间四处串门等,从而引火烧身甚至感染他人。11月17日,市疾控中心发布一批违反疫情防控规定的典型案例,提醒广大市民要严格遵守疫情防控各项规定,不要触碰法律“红线”,从而更好地守护自身和他人安全。

案例一 违反“静默管理”规定致感染

11月3日,根据株洲市新冠肺炎疫情防控工作指挥部《关于从严加强静默管理的通告》(株疫防指告[2022] 10号)要求,芦淞区将建宁等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。感染者刘某未遵守相关要求,上午来到新百佳超市购物后,带着孩子在凤凰新城北栋6楼平台与多名小朋友聚集玩耍,家长则聚在一起聊天,下午继续邀约在同样的地点游戏聊天。因为没有遵守防疫要求,导致多人感染。

案例二 违规聚众吸烟致感染

感染者吴某居住地为高风险地区,当天晚上独自一人坐电梯下楼,到自家楼下A区5楼去吸烟,旁边有几个陌生人在一起聚众吸烟。吴某等

多人不顾全市关于“非必要不出门”等静默管理要求,因不良生活习惯导致感染。

案例三 违反“来自高风险区人员第一时间报备及核酸检测”等规定致感染

某商业区服装售卖从业工作人员刘某,在知晓工作单位已被划定高风险地区后,未主动向所在社区报备,并多次出入商业区,且未按规定开展核酸检测,直到社区开展排查后才接受了一次核酸检测,最终被确诊为阳性感染者。

案例四 违反“疫情期间不串门”的防疫要求致感染

在疫情期间,李某仍我行我素,无视防疫规定,到处串门,还到亲戚家聚餐,导致多人感染,增加了传播新冠病毒的危险。

案例五 未按“规范佩戴口罩”的规定致多人感染

农贸市场工作人员刘某在某菜市场工作期间,忽视戴口罩的重要性,在已知晓周边已有区域被划定为高风险地区后,仍按往常一样未按规定严格佩戴好口罩,部分前来买菜的顾客,同样未正确佩戴口罩,导致多人交叉感染。

“神十四”圆满完成出舱活动既定任务

记者从中国载人航天工程办公室获悉,北京时间2022年11月17日16时50分,经过约5.5小时的出舱活动,神舟十四号航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲密切协同,圆满完成出舱活动全部既定任务,航天员陈冬、蔡旭哲已安全返回空间站问天实验舱,出舱活动取得圆满成功。

航天员出舱活动期间,首先完成了天和核心舱与问天实验舱舱间连接装置、天和核心舱与梦天实验舱舱间连接装置的安装,搭建起一座三舱间舱外行走的“天桥”,航天员蔡旭哲通过“天桥”实现了首次跨舱段舱外行走。此外,还完成了问天实验舱全景相机A抬升和小机械臂助力手柄安装等任务,全过程顺利圆满。

这是空间站“T”字基本构型组装完成后的首次航天员出舱活动,首次检验了航天员与组合机械臂协同工作的能力,进一步验证了问天实验



▲11月17日在北京航天飞行控制中心拍摄的神舟十四号航天员蔡旭哲成功出舱的画面。

舱气闸舱和出舱活动相关支持设备的功能性能。(据新华社)

芦淞区:白关镇率先实现 全域低风险

本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨凌凌 通讯员/周乐)11月17日,株洲市新冠肺炎疫情防控工作指挥部发布调整疫情风险区域等级的通告。随着芦淞区白关镇双福村、玉泉村被解除高风险区,白关镇在芦淞区率先实现全域低风险。

15天里,白关镇经历了一场令人难忘的战役历程。15天里,既有与时间赛跑的紧张,又有全民行动共抗疫情的感动。

全员核酸检测,成为白关此次战役的重要节点,从前期的烈日骄阳下到后期的披星戴月,一个个难忘的瞬间注定会成为白关人的永恒记忆。

白关疫情牵动着社会各界人士的心。自11月2日以来,白关镇共接收社会各界爱心人士和企业人士捐赠的N95口罩20970个、防护服1330套、隔离衣500套,以及牛奶、矿泉水、方便面等生活物资。

荷塘区:茨菇塘街道率先 实现“解封”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/肖捷 通讯员/王微)11月17日6时,累计完成全员核酸检测66万余人次,保持连续9天社会面无新增病例后,历时17天疫情防控歼灭战的荷塘区茨菇塘街道终于迎来了“解封”。生产生活逐渐有序恢复,城市的活力回来了,在这场暗无硝烟的抗疫战斗背后,是无数的携手与共,汗水与付出。

“请出示下健康码和行程码”“小区外来人口请在这边登记一下”……在各个小区门口,志愿者们依然坚守岗位,引导进出社区的居民、车辆扫码测温,做好消杀,严谨细致落实各项常态化防疫措施;小区内部,核酸检测通知的小喇叭也仍在各楼栋下喊着;仍在居家隔离期的居民一扫往日的沉闷,对每日上门核酸检测变得期待了起来。

形势已变、初心不改。接下来,茨菇塘街道将做实做细常态化疫情防控工作,以疫情防控和社会经济发展“双战双胜”践行党的二十大精神。

调理高血压中医有方

IFC 骏丰频谱®
健康生活我掌握

高血压是全球也是我国患病率第一的心血管疾病,被称为“隐形杀手”。目前医学

穴位按摩

头部按摩。按摩百会穴(位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处)、三焦经、胆经区域。将两手虎口相对分开,放在耳上发际,食指在前,拇指在后,由耳上发际推向头顶,两虎口在头顶上会合时将发上提,稍用力反复推10次。

足底按摩。按摩涌泉穴(位于足底部,约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的中点处)、太溪穴(位于足内踝、内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处)、昆仑穴(位于足部外踝后方,当外踝尖与跟腱之间的凹陷处)。坐于床上,用两拇指指腹自涌泉穴推至足跟,出现局部热感后再

中药代茶饮

中药泡茶,有时能对降压起到很好的辅助作用。以下几种茶,都非常适合高血压患者饮用。

山楂茶。山楂所含的成分可以助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压。选用嫩山楂果1至2枚泡茶饮用,对于治疗高血压具有明显的辅助疗效。

荷叶茶。荷叶的浸剂和煎剂具有扩张血管及降血压的功效。用鲜荷叶半张,洗净、切碎,加适量的水,煮沸放凉后即可代茶饮。

界尚未发现可以根治高血压的药物,针对高血压,治疗目标是控制血压水平以及血压变异值。确诊为高血压的患者需要长期服药,而不是根据自我感觉随意停用药物。在药物治疗的基础上,高血压患者可配合穴位按摩、中药代茶饮等中医特色疗法加以辅助。

终止操作,每日1次至2次。另外,常拍后脚跟的大筋以及其两旁的太溪和昆仑穴,有助降压之效。

手部按摩。按摩劳宫穴(在手掌心,当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨,握拳屈指时中指指尖处)、合谷穴(在手背,第1、2掌骨间,当第二掌骨桡侧的中点处)、神门穴(位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处)、少冲穴(在小指末节桡侧,距指甲角0.1寸)、关冲穴(在手无名指尺侧端,距指甲角0.1寸)。点揉或按揉各穴位50次至100次,力度适中。

莲子心茶

莲子心是指莲子中间青绿色的胚芽,味道虽然苦了点,但却具有极好的降压去脂之效。用莲子心12克,开水冲泡后代茶饮,每天早晚各饮1次,除了能降低血压外,还有清热安神的功效。

葛根茶。葛根具有改善脑部血液循环之效,对因高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状有较好的缓解功效。将葛根洗净,切成薄片,每天30克,加水煮沸后当茶饮,效果不错。

(本报综合)

老年朋友如何正确选择与佩戴口罩?



如何选择合适的口罩?

老年人是疫情防控中最需要关注的重点人群。如果外出,一定要正确佩戴口罩。

老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴口罩后会感到不适感,甚至会加重原有病情,应寻求医生的专业指导。不建议老年人使用N95或KN95等防护口罩。这些口罩的呼吸阻力很大,老年人长期佩戴后,容易出现胸闷、气短、憋喘等症状。

普通棉布口罩只能保暖,没有防护效果。推荐优先选用医用外科口罩,次选医用护理口罩。

如何正确佩戴口罩?

要分清口罩的正面、反面、上端、下端后,先将手洗干净,确定口罩是否正确之后,将两端的绳子挂在耳朵上。将口罩佩戴完毕

后,需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,然后向下拉伸口罩,使口罩不留有褶皱,最好覆盖住鼻子和嘴巴。

口罩如何更换?

医用标准的防护口罩均有使用期限,口罩专人专用,不能交叉使用。一般来说,如果口罩没有明显的脏污变形,可以不必每四小时一换,但是如果出现了脏污、变形、损坏、有异味时,需要及时更换。

口罩越厚防护效果越好?

口罩并非越厚防护效果越好。医用外科口罩看上去比较薄,但是具备阻水层,过滤层和吸湿层,这三层结构可以阻挡病毒入侵。因此,只要具备这三层的口罩,一般戴一个足矣。(本报综合)

千金药业复工复产 近400名职工闭环式生产



▲千金药业复工复产现场。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林 通讯员/李勇谕)14日上午,株洲千金药业股份有限公司(下简称千金药业)的车间机器轰鸣,传送带上,一盒盒新鲜出炉的药品缓缓驶来。这一天,千金药业迎来了复工复产。

突如其来的疫情,让千金药业管理层每天都在思索破解之道。如何在最短时间内复工复产?原材料如何运进厂区?员工吃住睡如何保障?……

11月3日,该公司召开了紧急会议,对厂区进行全面消杀、设立物资缓冲区、做好员工核酸检测采样等,并成立工作专班,迅速对接相关部门,咨询政策、提交申请、填报资料,随时为开展闭环生产做好准备。

参加闭环生产的员工散布在全市各个角落,短时间内回归生产线急需解决。关键时刻,公司管理层主动外联与协调,争取到市区各相关部门支持。380名复产返岗员工顺利拿到了“白名单”卡,返岗上班。复工复产,必须打通交通运输这个“大动脉”。为此,公司外联组与生产系统积极对接市交通局、荷塘区科工信局、天元区科工信局,公司物资运输终于畅通。

员工纷纷返岗,需要在公司住宿、就餐的人数由滞留园区的几十人激增数百人。“一定要想办法,妥善安排好员工的吃住问题!”该公司董事长江端亲亲自参与协调处理。随后,一批崭新的行军床和被褥,被送到公司公寓楼;鸡蛋、面点等早餐准时配发到员工手中;防蚊喷剂、应急药品迅速落实到位……

复工复产以来,千金药业车间热火朝天。打包、装车、发货……一批批药物下生产线,就上了货运车,源源不断地发往全国各地。

入冬常吃四种根菜

冬季是各类根菜大量上市的时节,而根部是食物储存能量最多的部位,恰恰顺应“冬藏”养生之道。此时,大家不妨多吃点根菜。

牛蒡:通肠道,提代谢。将牛蒡洗净去皮切块,可与肉炖,可煲鸡汤或排骨汤,也可与大米一同煨粥。不过再好的东西也别吃过量。中医认为牛蒡性寒,吃太多可能导致腹泻,因此偶尔吃一次就好了,感冒、脾虚易腹泻的人更要注意减量。

萝卜:生吃降火,熟吃通便。生吃萝卜,能清热生津、凉血止血、化痰止咳,适合舌苔干燥、眼睛干涩、便秘尿黄者食用。不过,脾虚胃寒者不要生吃萝卜,以免引起肠胃不适。煮熟后的萝卜,则偏于益脾和胃、消食下气。吃多了引起的食积腹胀、胃肠动力不足引起的便秘,都可以吃些熟萝卜给肠胃“加加油”。

山药:上养肺,中补脾,下养肾。山药适用于脾虚食少、久泻不止、肺虚咳嗽、肾虚遗精、尿频等人群,冬天吃它进补,不容易上火。但是要注意,一餐吃山药最好不要超过200克。经常便秘、湿气重、消化不良的人,还有感冒患者,最好少吃山药。

(国家注册营养师 季玥)

