

“阳”了怎么办？居家还是就医？

市疾控中心发布新形势下市民防疫指南

株洲晚报融媒体中心/刘琼 通讯员/刘兰 张曦予

随着优化防疫措施“新十条”出炉，不少市民出现疑惑：该如何更科学地做好防护？12月9日，市疾控中心邀请相关专家答疑解惑，发布“株洲市民必备防疫常识”，提醒市民要系统掌握当前必备的医疗常识，当好自己健康的“第一责任人”。

发病第三天是症状最重的一天

目前，奥密克戎流行株造成的重症病例并不多，九成以上病例都表现为无症状感染或轻症。

市疾控中心副主任医师袁新健介绍，感染奥密克戎变异株后，会出现以下发病过程：发病第一天症状较轻，可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力；发病第二天开始出现发热症状，部分年轻人高烧至39摄氏度左右，同时咽部不适感加重；发病第三天是症状最重的一天，高热39摄氏度以上，浑身酸疼乏

力，咽痛加剧；发病第四天时体温的高峰开始下降，很多人这一天体温降为正常，不再发热，但仍然咽痛咽痒，一部分人开始流涕、咳嗽；发病第五天时体温基本降到正常，但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、身体乏力仍然存在；发病第六天时不再发热，咳嗽、流涕等症状加重，前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏，人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞，可能出现核酸转阴；发病第七天时所有的症状开始明显好转，核酸很大可能转阴。

掌握新冠抗原自测方法

目前，我市各医疗机构基本取消了对社会开放绿码核酸检测，今后该如何知晓自己是否感染？

“掌握新冠抗原自测方法，是保护自己和家人健康的必要手段。”市中心医院感染

科主任谭英征介绍，市民可通过正规药店、药品网络销售电商等渠道，购买抗原检测试剂。居家治疗、独居老人等，也可通过所在的社区(村)或辖区基层医疗卫生机构协助购买抗原检测试剂。

无症状或症状轻微的感染者适合居家治疗

若不慎感染新冠病毒，市民该如何处理？谭英征介绍，适用居家治疗的情况包括：未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者；基础疾病处于稳定期，无严重心肺肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

值得注意的是，若遇到以下情况，新冠病毒感染者可通过自驾车、120救护车等方

式，转至相关医院进行治疗：一是呼吸困难或气促；二是经药物治疗后体温仍持续高于38.5摄氏度，超过3天；三是原有基础疾病明显加重且不能控制；四是儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况；五是孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。

居家治疗人员尽可能使用单独房间和卫生间

市民居家治疗有哪些注意事项？袁新健介绍，在条件允许的情况下，居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住，使用单独卫生间。每天定时开门窗通风，保持室内空气流通。家庭应当配备体温计(感染者专用)、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。

居家治疗人员要遵循以下管理要求：一是每天早晚各进行一次体温测量和自我健康监测；二是非必要不外出，不接受探访，对

因就医等确需外出人员，要全程做好个人防护；三是尽量不与其他家庭成员接触，如居家治疗人员为哺乳期母亲，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿；四是需根据居住地区相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性，并且连续两次新冠病毒核酸检测阴性(Ct值≥35(两次检测间隔大于24小时)，可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

按医嘱进行对症处置或口服药治疗

目前，我市掀起一股“囤药潮”，这种做法可取吗？

谭英征介绍，如出现发热、咳嗽等症状，市民要按医嘱进行对症处置或口服药治疗。无症状者无需药物治疗。居家治疗人员服药时，须按药品说明书服用，避免盲目使用抗菌药物。如患有基础疾病，在病情稳定时，无需

改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

据悉，我市正在开展第十五个“全国安全用药月”活动，提倡“安全用药，同心同行”。谭英征提醒市民，长期大量非理性“囤药”完全不可取，药品存储有要求，并且存在保质期，市民应按实际需求，购买必要的日常应急类药物。

三色标记 分类分级提供服务

国务院联防联控机制综合组9日公布《新冠重点人群健康服务工作方案》。

方案根据患基础疾病情况、新冠病毒疫苗接种情况、感染后风险程度等分为三个类别：重点人群(高风险)、次重点人群(中风险)、一般人群(低风险)，分别用红、黄、绿色进行标记，颜色不同，服务内容不同。

根据方案，针对一般人群开展一级服务。社区(村)负责动员、宣传，对未完成加强免疫的，经医生评估后符合接种条件的，引导其尽快接种。提供新冠肺炎相关咨询服务。

针对次重点人群，在一级服务的基础上开展二级服务。居家治疗的无症状或症状轻微的感染者，主动向社区(村)报备，并与辖区的基层医疗卫生机构联系，基层医疗卫生机构结合实际指导开展抗原检测、健康监测，提供健康咨询、用药指导等。经评估后为有需要的感染者提供可穿戴健康监测设备、指夹式脉搏血氧仪等开展健康监测，如出现持续高热、呼吸困难、指氧饱和度<93%等情况尽快转诊。基层医疗卫生机构每3天随访一次，根据需要加密随访频次，至居家治疗观察结束。社区(村)协助落实对居家治疗感染者的管理，对有定期就医需求的指导协助就医，协助提供购药送药等服务。

针对重点人群(高风险，红色标记)、有紧急医疗需求的重点人群，以及其他有紧急医疗需求的婴幼儿、孕产妇等人群，在二级服务的基础上开展三级服务。失能老人或高龄行动不便感染者，经县(市、区)卫生健康部门确定的专家团队或上级医院评估后决定收治方式。对经评估后可居家的，在上级医院指导下，基层医疗卫生机构提供健康咨询、健康指导、健康监测、抗原检测等必要服务。经评估后不适宜居家的，基层医疗卫生机构指导协助转诊。重点人群(高风险，红色标记)感染者和有紧急医疗需求的人群，社区(村)和基层医疗卫生机构协助转诊，有紧急医疗需求的也可通过急诊就诊。(据新华社)

查处哄抬莲花清瘟价格行为

针对莲花清瘟等部分热销药品出现暂时紧缺，一些不法经营者借机炒作、哄抬价格情况，市场监管总局从多个电商平台提取多家药房9月以来莲花清瘟销售数据，并组织相关省份市场监管部门核查进货台账。对于初步发现涉嫌哄抬价格的线上药房，已转相关省份市场监管部门立案查处。

市场监管总局9日发布《关于涉疫物资价格和竞争秩序提醒告诫书》，对涉疫物资生产经营企业划出“九不得”红线，生产经营企业不得违反诚实信用和公平合理原则、不得违反明码标价规定、不得哄抬价格、不得价格欺诈、不得串通涨价、不得价格歧视、不得虚假宣传、不得仿冒混淆、不得商业诋毁。同时，对广大生产经营企业提出自查和整改要求，并鼓励社会各界举报违法违规线索，推动社会共治。(据新华社)

拍卖公告

受委托，我公司定于2022年12月19日15:00在攸发集团二楼大会室对以下标的进行公开拍卖：

1.合背巷(自建房)建筑面积483.28㎡，土地面积150.36㎡。参考价51.03万元，竞买保证金6万元。

2.鑫河花园安置区11栋，房号：604、501、601。住房建筑面积分别为147.34㎡、116.67㎡、116.67㎡。参考价分别为：34.76

万元、28.97万元、27.52万元，竞买

保证金均为4万元/套。

标的自公告之日起在标的所在地现场展示、咨询。保证金到账截止时间为：2022年12月18日16:00(到账为准)，报名时间截止到2022年12月18日17:00，账户备索。竞买人应在规定时间内凭付款凭证及有效证件办理竞买登记手续后方可取得竞买资格。

报名地址：宜尚酒店(攸县店) 联系电话：15084958861

湖南鑫利丰拍卖有限公司 2022年12月10日

糊涂的国王

戴家岭小学173班 瞿磊

证号:22010820067 指导老师:王文晴

从前有一个国王，他整天游手好闲，好吃懒做，而且每天还要换好几套新衣裳，也不管国家大事，每天都不上朝，所有的事情都让大臣们来处理。这个国王还是个糊涂蛋，每次都会做出一些让人觉得又好笑又好气的事。

愚人节那天，他的孩子们想捉弄他，他的儿子对他说：“父王，您能给我100个铜币吗？因为今天是最适合您的节日，我想给您买一个礼物。”“行。”他的儿子从蛋糕店里买了一个大蛋糕，然后爬到屋顶上，大声对国王喊：“嘿，父王，你快出来啊！”国王想都没想就冲了出来。突然“啪”的一声，国王被砸了满身的奶油蛋糕，他的儿子跳下来说：“祝您愚人节快乐！”

转眼一年过去了，由于上次被儿子骗了，国王心想今年愚人节不能再被人骗了，可他还是被骗了。天还没亮，忽然听见他儿子喊道：“父王快起来啦，都八点啦！”国王听了急忙起来穿好衣服，打开门，发现天还是黑的，看了一下金表，才三点一刻，国王又被他的儿子们给骗了。

啊，真是一位糊涂的国王！

一场特别的急救讲座

茶陵县芙蓉学校1905班 杜铭轩
证号:22081740345 指导老师:欧阳碧蓉

今天中午，我们学校有一场特别的讲座。因为这场讲座的主题是：“急救为人生，人人急救”，这可是一场关乎生命的讲座。

我们来到报告厅，找到座位坐好后，老师开始讲课了，我们一丝不苟地认真听讲，打起了十二分精神，没有半点马虎。老师讲完后，就请同学们上来为大家示范一下，每个年级请四个，我很荣幸被邀请了上去。我开始示范了，首先拨打120，这个看似简单，实际上还是有点难度的。先要告诉对方患者是谁，再说准确地点和位置，还有患者目前的状况。打完电话，在等待救护车赶来的期间，我先拍拍患者的双肩问：“你没事吧？”接着把一只手轻轻地放在患者喉结处，时长三十秒，如果还在跳动，就证明患者只是昏迷了，如果没有跳动，就证明患者已经死亡。然后双手撑住患者胸部，按十次，再拿纱布盖住患者的嘴巴做人工呼吸。一定要捏住鼻子，不然气会从鼻孔漏出来，做五组。做完这些后，救护车也差不多抵达了，剩下的就可以交给医生生了。

讲座结束了，我们依依不舍地离开了报告厅，今天的收获实在是太多了，我们学到的急救知识一定会让我们受益终生！

紫云英

攸县震林中学2123班 梁艺琪
证号:22072461906

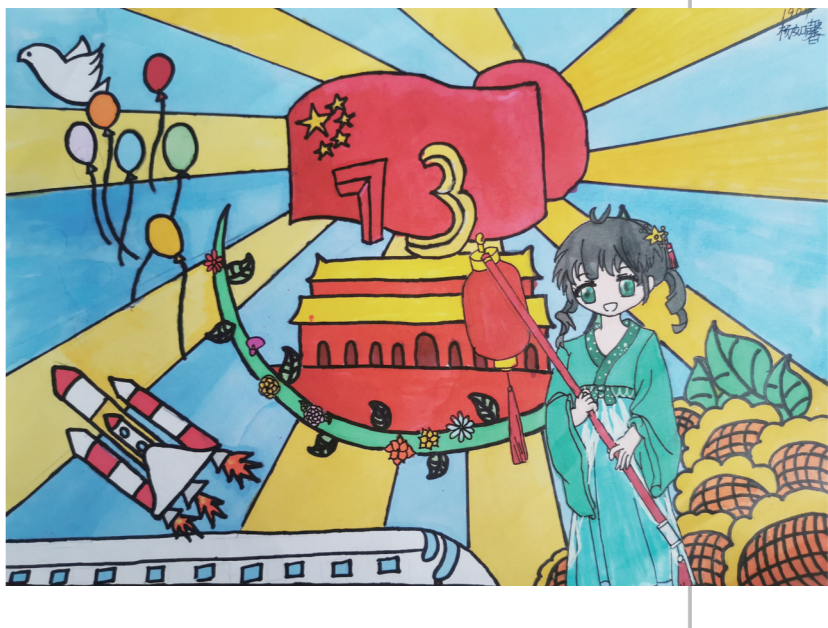
紫云英花语有两种：一种代表着幸福，它在开花的时候花朵会聚集在一起，远远地看起来就像一把小伞，花朵的颜色十分艳丽，除了有紫红色的花朵外，还有橙黄色的；另一种花语代表期待，它的花朵远远高于叶片，感觉就像人在期盼着什么，因此有期待的意思。

爸爸曾经告诉我，当年爷爷独自北上谋生，三年不归，奶奶就连续种了三年紫云英，因为在奶奶的家乡有个传说，成片的紫云英能唤回家中远行的人。奶奶种了三年的紫云英，无数回徘徊于田埂间，才等回了爷爷那片紫云英，凝聚了多少缠绵的情意和惦念！

今年奶奶的去世对爷爷的打击很大，爸爸妈妈和我商量着给爷爷一个惊喜，爸爸在网上查找了很多的资料，妈妈负责买花种，而我则画了一幅紫云英。爸爸在田里卖力地犁着地，妈妈跟在爸爸后面撒种子，而我则在浇水。迎面吹来的风似乎也想加入我们，在太阳将落山时我们完成了惊喜。

落日的余晖散在爷爷身上，他站在田上感受着迎面而来的风，看着手中奶奶的照片释怀地笑了。

绘画作品



我敬佩的人

贺家土小学三(4)班 甘果儿 证号:22020430007

我敬佩的人是外公，他是一位六十五岁的老人，中等身高，身体微胖，黑白相间而又浓密的头发，一双炯炯有神的眼睛，他平易近人，性情十分温和。

外公十分勤快，清晨曙光一现他就去户外晨练，顺便还把早餐和一天的蔬菜买回了家，每天放学以后，还要督促辅导我学习文化知

识，当我学习上遇到不懂的问题，他总是不厌其烦地帮我分析和讲解，让我能够理解、巩固、提升所学的知识。

在家里我很喜欢和外公聊天，外公也给了我无微不至的关怀。长大以后我一定孝敬外公和家里的长辈们，牢记他们的养育之恩，好好地关爱他们！

二十年后的家乡

太阳宫小学1803班 龙嘉馨 证号:22040130022

长大后我去工作了，一直没回到家乡，今天终于回到了我美丽的家乡。

我乘着磁悬浮列车，原来的水泥路变成了列车专用的轨道，原来的平房变成了高楼大厦。我走到家，就有一个机器人走过来说：“请问你需要点什么？”那时我已经口干舌燥，我回答：“请给我一杯水，谢谢！”机器人说：“好的，主人”。它还顺手给了我一双拖鞋，我坐在沙发上看着电视，手不知道按了什么，沙发开始给我捶背了，没多久，机器人把水端了过来。

我走出去就看到了一片田野，却被眼前壮观的景象惊讶到了：一根裹着橙色衣服的萝卜长到了五六层楼高，估计能吃一年，旁边布满了树叶一样粗的青菜，是我身高的十倍左右。我十分纳闷，问了田地里正在收割青菜的农民机器人：“二十年前，这里的蔬菜不都是小巧玲珑的吗？现在怎么长这么大的呢？”农民机器人用机械的声音回答我：“是因为人类发明了快速生长剂。”我点了点头，暗暗觉得家乡发展得太快了，我感到特别骄傲。

坚信

银海学校1702 肖子宸 证号:22040120004 指导老师:刘只聪

周二晚上，我刚准备睡觉，妈妈突然风风火火地跑来说：“受疫情影响，株洲静默三天。你放假，我出去抗疫！”什么？放假？！太好了！不过，随后我又担心起来……

不出所料，第二天，我们就进行了全员核酸检测。透过一张张戴着口罩的脸，看得出来，每个人都忧心忡忡。只有医务人员是坚定的。他们个个都被厚厚的蓝白防护服包裹得严严实实，我们只能透过面屏看见他们的眼睛。那是一种坚定的目光，让我坚信，疫情一定会过去！

马路上，沉寂代替了以前的车水马龙；菜店里、超市中，以往的人声鼎沸变成了空空如也；小区里，依然是一片安静，要不是疫情，这里肯定会有许多运动的小朋友、下棋的老爷爷……唯一不缺的，是穿着蓝马甲、戴着红袖章的志愿者，核酸采集时有他们，小区门禁处有他们，甚至深夜还是他们在巡逻喊喇叭……我不禁对他们敬佩不已。

所以我坚信，只要大家团结努力，疫情一定会过去！

天元小学1907班 雷熙宇 证号:22040250899

荷塘小学1904班 杨如馨 证号:22010950115



株洲晚报
微信公众号

星少年
微信公众号



微信公众号

拍卖公告

受委托，我公司定于2022年12月30日上午9时28分在醴陵市渌江产业发展中心三楼会议室对醴陵市下列标的进行公开拍卖。

1.原木材公司资产，建筑面积为3769.3㎡，土地出让面积为14916.75㎡，起拍价7427万元，竞买保证金1500万元。

2.经开区八里庵A地块，建筑面积为7587.05㎡，土地出让面积为34997.7㎡，起拍价1469万元，竞买保证金300万元。

3.经开区八里庵B地块，建筑面积为12616.78㎡，土地出让面积为32066.83㎡，

起拍价1517万元，竞买保证金300万元。

标的物自公告之日起在标的所在地开始展示。凡有意参加竞买者，请在2022年12月29日16:30前将竞买保证金交至开户行：中国农业发展银行醴陵市支行，户名：醴陵市机关事务服务中心产权交易中心，账号：20343028100100000383151，并持有效证件及缴款凭证到醴陵市财政局107室办理报名手续，详细资料见拍卖文件，联系电话：15211182641(蔡)。

株洲市彩泉拍卖有限责任公司 2022年12月10日