



寒冬已至,送来“最纯粹”的美景

昨天,在湖北省襄阳市保康县后坪镇横冲景区拍摄的雪景(无人机航拍)。雪后初霁的景区银装素裹,玉树琼枝,壮美如画。(据中新社)



2022中国5G+工业互联网大会在武汉开幕

11月20日,2022中国5G+工业互联网大会在湖北武汉开幕。大会以“数融万物 智创未来”为主题。图为工作人员与以自身为原型打造的AI虚拟人同台亮相。(据中新社)



巨型数字灯“2023”亮相纽约时报广场

当地时间12月21日,一名女子在纽约时报广场与巨型数字灯“2023”合影。随着跨年夜临近,代表新年的数字灯“2023”日前在时报广场亮相。(据中新社)



大熊猫惬意过冬

四川成都连日来阳光明媚,气温较高,为寒冷的冬季增添了一抹金色的暖意。在成都大熊猫繁育研究基地内,大熊猫们也集体开启了惬意的冬日生活,它们在吃完竹子后,便倒头呼呼大睡,享受难得的暖阳。(据中新社)



世界最大球体建筑玻璃幕墙基本完工

12月21日,浙江省湖州市南浔区太阳酒店·水晶晶广场项目现场,塔吊林立,施工人员正在加紧施工。目前,太阳酒店的玻璃幕墙已基本完工,内部正井然有序地进行装修。

据了解,该建筑是目前全国跨度最大的球体网壳结构,建成后将成为全球最大的球体建筑,为当地文旅发展注入更为强劲的动力。(据中新社)

制作红灯笼 照亮致富路

12月22日,邢台市南和区东三召乡西任城村村民在晾晒灯笼。

近年来,河北省邢台市南和区依托当地传统灯笼制作技艺,结合市场需求,生产拉丝灯笼、植绒灯笼、传统官灯等灯笼产品,销往全国各地,带动当地群众在家门口就业增收。(据新华社)



鄱阳湖畔的“候鸟乐园”



候鸟在南昌高新区五星白鹤保护小区栖息(12月21日摄)。

在鄱阳湖畔的五星白鹤保护小区,成百上千只候鸟欢快地嬉戏觅食,享受着鄱阳湖畔的冬日暖阳。鄱阳湖今年遭遇持续干旱,为保护越冬候鸟,爱鸟人士将候鸟带来的藕塘租下来,扩建五星白鹤保护小区,周边的稻田也只种不收,留给候鸟作食物……这一系列举措保障了候鸟在此栖息越冬。(据新华社)

最近,不少新冠病毒阳性感染者居家治疗后逐渐康复。但“阳过”们实在担心:家里的被子床单会不会藏匿病毒再次感染?家里该如何消杀才算“阳康”?何时返岗才不会造成新的感染?别急,专家来支招了。

新冠病毒的残留“喜好”

感染期间的衣物、生活用品上是否还有病毒残留?是否会造成二次感染?北京地坛医院院感管理处长卢联合表示,“阳过”居家康复后被家中物品感染的风险很小。这跟病毒特性相关:

- 1 新冠病毒通过呼吸道传播,接触物表面传播的可能性很小,不是主要传播途径。新冠病毒在光滑的物体表面,比如金属表面、硬质桌面表面,它的存活时间很有限。
- 2 病毒需在人体内存活。研究显示,病毒离开人体,在常温、干燥、硬质表面,2至3个小时就会失去活性,也就不再具有传染性。
- 3 新冠病毒不怕冷,怕热。常规实验室里,56°C的温度下30分钟就失去活性了。洗澡水大概50°C左右30分钟肯定失活了,温度越高越有效,理论上90°C高温下仅1分钟就能杀死病毒。
- 4 痰液是病毒的“温床”。因为痰液能保持一定的温度和湿度,病毒在其中,特别是冬天低温时,如果还在有水的环境下,那么存活十几天也都有可能。

“阳康”居家消杀指南

不少“阳过”康复后希望从里到外在家进行一次终末消毒。卢联合表示,医院里所谓的终末消毒是因为有大量病毒交叉感染,并且需要避免来医院的免疫缺陷患者感染。仅在特殊部位需要消毒,比如马桶、冰箱。家庭做好日常清洁就可以,不需要终末消毒。“阳过”可根据以下材质分类清洁。

- 冰箱——酒精湿巾或含氯消毒液擦拭**  
家庭里最有可能残存新冠病毒的位置是冰箱。冷藏室4至5°C,冷冻室-18°C,都非常适宜病毒存活。极端假设,一位阳性感染者打开冰箱的同时打喷嚏或咳嗽,将痰液喷到冰箱内,冰箱可能因此沾染病毒。专家建议,“阳过”康复后,可拔掉冰箱电源,用含有酒精的湿巾把冰箱擦拭一遍。冰箱内的没有密封包装的食物加热后再食用,可消除病毒。
- 马桶——酒精湿巾或含氯消毒液擦拭**  
家庭里洗手池、马桶可能残存感染者患病期间的呼吸道分泌物,“阳过”康复后可使用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭进行消毒。
- 桌面、柜子等硬质表面——酒精湿巾或含氯消毒液擦拭**  
病毒在硬质物表面的存活时间有限,用含酒精或含氯消毒液擦拭就可以了。同时注意开窗通风。特别提醒:用含酒精喷雾时要注意,酒精在空气中一遇火容易爆燃。
- 衣物、床单被褥等棉质物品——晾晒、加温,病毒均可失去活性**  
棉质物品可在洗衣机中正常清洗,洗涤去污的同时也能去掉病原体。把被子拿到太阳底下晒一晒即可。如有加温消毒功能的洗衣机,理论上56°C的温度下30分钟病毒就会失活。
- 居家消毒应以清洁为主,消毒为辅**  
居家优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。要做好通风换气,建议每天通风2至3次,每次不少于30分钟。居家消毒应以清洁为主,化学品消毒为辅。

36.2°C



制图/胡兴鑫

“阳康”返岗指南

根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版),患者康复出院的标准为:一是体温恢复正常3天以上;二是呼吸道症状明显好转;三是肺部影像学显示急性渗出性病变明显改善;四是连续两次核酸检测阴性,Ct值均≥35。如今,很多无症状感染者和轻症患者选择居家康复,退热后多久可以返岗不会造成病毒传染?“阳康”与人接触该注意些什么?北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾给出建议。

- 返岗参考1:青壮年发病7天后核酸逐渐转阴,传染性较低。**  
发病3天后青壮年体温逐渐恢复正常,但咳嗽、咽痛仍然严重。从临床来看,发病7天后大部分轻症患者核酸开始转阴,病毒量也很低,基本不具传染性。
- 返岗参考2:体温恢复正常后,再休息3天。**  
一般情况下,体温正常后再过3天,可能咳嗽和鼻塞流涕咽痛的症状明显缓解。当体感嗓子疼和咳嗽不再影响睡眠时,就说明身体基本恢复,适合返岗。
- 返岗提示:“阳康”返岗建议坚持佩戴口罩,不降低防控标准。**
- 目前正处于冬季呼吸道感染病高发期。除了新冠还有其他传染病。强烈建议,新冠康复后仍然做好呼吸道防护,不要降低防控标准。返岗后,在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手卫生,咳嗽、喷嚏等礼仪。在食堂不要面对面就餐。
- 返岗期待:“阳康”半年内“重阳”的可能极低,体内将维持较高抗体水平。**  
一般年轻人半年内,不太可能二次感染新冠病毒。尤其在感染后的3至6个月,体内抗体都维持在一个很高的水平,对于小幅度的病毒变异都有交叉保护作用。(据北京新闻广播)



住房公积金 HOUSING PROVIDENT FUND

**砥砺前行二十载 同心共筑安居梦**

热烈庆祝株洲市住房公积金管理中心成立20周年