



一图看懂居家治疗指南

国务院联防联控机制综合组8日公布《新冠病毒感染者居家治疗指南》。省去繁冗阅读,晚报带您一图看懂。

1 适用对象

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,无严重心肺肝肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗的感染者。

2 家居环境要求

尽可能在相对独立的房间居住,使用单独卫生间。
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。

3 管理要求

社区(村)和基层医疗卫生机构——
建立联系 给予指导 协助就医 心理援助 个人防护

居家治疗人员自我管理——
1. 健康监测和对症治疗

每天早晚各进行1次体温测量,发热、咳嗽对症处置或口服药治疗。无症状者无需药物治疗。

特别说明:
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。

2. 转诊治疗

如出现以下情况,可通过自驾车、120救护车等方式,转至相关医院进行治疗:
(1)呼吸困难或气促。
(2)经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,超过3天。
(3)原有基础疾病明显加重且不能控制。
(4)儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况。
(5)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。

3. 控制外出

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,点对点到达医疗机构,就医后再点对点返回家中,尽可能不乘坐公共交通工具。

4. 个人防护

做好防护,尽量不与其他家庭成员接触。
如为哺乳期母亲,在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

5. 抗原自测

根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。

6. 感染防控要求

- (1)定时开门窗通风,保持室内空气流通。
- (2)做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。
- (3)饭前便后、佩戴口罩等应当洗手或手消毒。
- (4)咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻。
- (5)不与家庭内其他成员共用生活用品,餐具使用后消毒。
- (6)接触的物品表面及毛巾、衣物、被罩等及时清洁消毒。
- (7)每次用完卫生间均应用手消毒;若使用单独卫生间,可每天进行1次消毒。
- (8)垃圾装入塑料袋,放置到专用垃圾桶。
- (9)被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

4 结束居家治疗的条件

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Ct值>35(两次检测间隔大于24小时)。

国家开出的药方收好!

症状
发热
常用药物
对乙酰氨基酚
布洛芬
阿司匹林
金花清瘟颗粒
连花清瘟颗粒/胶囊
宣肺败毒颗粒
清肺排毒颗粒
疏风解毒胶囊等

症状
咽干咽痛
常用药物
地喹氯铵
六神丸
清咽滴丸
疏风解毒胶囊等

症状
咳嗽咳痰
常用药物
溴己新
氨溴索
愈创甘油醚
乙酰半胱氨酸等

症状
干咳无痰
常用药物
福尔可定
右美沙芬等

症状
流鼻涕
常用药物
氯苯那敏
氯雷他定
西替利嗪等

症状
鼻塞
常用药物
赛洛唑啉滴鼻剂等

症状
恶心/呕吐
常用药物
桂利嗪
藿香正气水/胶囊等

适用人群及用法、用量:须按药品说明书服用或咨询医生

(本版资料来源:国家卫健委官网)

制图/胡兴鑫

觅缘婚恋 神农公园 相亲角 免费看书 25元喝茶交友 (原戴碧碧婚介+株洲红娘+文姐婚介) 一站式服务 快速脱单、心理咨询, 我负责搭建平台,你负责邂逅……

男未婚:29岁,本科,央企技术员,帅气
男未婚:34岁,本科,事业单位管理,性格好
男未婚:25岁,本科,湖南广电,孝顺,上进
男离婚:69岁,市建公司工作,经济师,优雅
男离婚:52岁,国企,有房有车,性格豪爽
男离婚:43岁,本科,公务员正科,顾家
男离婚:60岁,央企退休,条件好,女儿已独立
女未婚:23岁,本科,老师,甜美
女未婚:29岁,本科,某局工作,秀气
女未婚:34岁,硕士,政府单位工作,有才华
女未婚:25岁,本科,公务员,高挑漂亮
女未婚:43岁,大专,会计师事务所,简单,白净
女离婚:53岁,个体老板,外形气质佳
女离婚:46岁,中专,家居老板,条件优
女离婚:35岁,大专,4S店店长,漂亮,身材好
女离婚:48岁,本科,公务员,清秀苗条
女离婚:68岁,国企退休,独居,小孩在北京
抖音号: my073128118100 公众号: 湖南觅缘文化 28118100 17769339520 地址: 中心广场 神农公园里面右边游船码头 广告

广告接待热线 28881106

C罗和葡萄牙队 一个时代的传承

“C罗又进球了,你还不快去健身吗?”

这时,作为葡萄牙球星同龄人,摸摸小肚脐,难免感到惭愧。是啊,一晃快20年了,那个头发烫染着金黄色“波浪”、脸上有些婴儿肥、曾当“花式过人”被批评的大男孩,已经成为巨星。而那些见证他成长的球迷,早已告别青春年少,不少为人父母。特别是人到中年,好像更容易感叹岁月的流逝。

可C罗真的只是一个特例。他用自律、职业、对足球丝毫不减的激情,将天赋发挥到淋漓尽致,将巅峰和职业生涯不断延长。时光在他那里,流逝得似乎比大多数人都要缓慢。

◎ C罗就像足球场上的田径运动员

回顾这段记忆,不得不说,那里有传承的温暖,有励志的人生。

还记得2004年欧洲杯吗?坐拥主场之利的葡萄牙队,还有“黄金一代”的余晖——菲戈和鲁伊·科斯塔等仍在场上。初登世界舞台的C罗19岁,是那样自信。然而,当“希腊神话”上演,C罗哭红了眼。安慰他的大哥们仿佛在说,“球队有你,我们放心,未来是属于你的”。两年后,菲戈将7号球衣交给C罗。

还记得2013年欧冠联赛吗?代表皇家马德里,对阵让自己成为巨星的曼联,正处巅峰的C罗,在伯纳乌的夜空下高高跃起,顶进一记“泰山压顶”般的头球。将C罗带到曼联的“爵爷”弗格森评价说,他就像足球场上的田径运动员,从不缺席比赛,体型完美,速度、步伐和左右脚都出色。

时光来到2016年“法兰西之夏”。再次出征欧洲杯,31岁的他已为人父。小组赛面对匈牙利队,濒临淘汰时,他独进两球,帮助球队3:3涉险过关。随后一路曲折,葡萄牙队闯进决赛。距离梦想只差几十分钟时,C罗因伤被换下场。终场哨响,一瘸一拐的他,与队友拥抱,掩面哭泣。领奖台上,他高举奖杯,肆无忌惮地亲吻着等待已久的荣耀……

当关于他的话题,更多变成回忆,意味着一个时代终将落幕。

◎ 传承似乎来得让人猝不及防

来到多哈前,面对状态下滑的质疑,C罗接受采访时说,批评会一直存在,“比如,他已经37岁,他不一样了”。“但我想看看,如果一些人在我这个年纪,是否能保持我现在的水平?”他说,40岁是退役的理想年龄。这意味着还有两三年,7号传奇,将告别绿茵场。

而葡萄牙队的传承,已经开始,也将继续。“2004年欧洲杯,我那年9岁,看到C罗决赛后痛哭,从那时起我就关注着他。”葡萄牙队前场核心布鲁诺·费尔南德斯回忆说,“他每天的工作方式、他的心态、他在每场比赛都要付出100%的努力,对我来说,这就像一种动力……C罗当然也有糟糕的比赛,但关键是,他能带着这样的心态——‘好吧,我上一场表现不好,我需要这一场表现出色’。”

然而传承似乎又来得让人猝不及防。葡萄牙球迷可能没想过多种方式,而这样的画面也许是最温暖的。6日晚在卢赛尔体育场,多年来第一次没有首发的C罗,看着比他小16岁的冈卡洛·拉莫斯完成卡塔尔世界杯第一个“帽子戏法”时,他或许会看到菲戈当年把接力棒交到自己手中后微笑着转身离去的背影。下半场,当他替补登场,比赛已无关胜负,队友们不断给他传球,希望队长能进一球。那一幕,你仿佛看到一个即将转身离去的背影,身后有一群从小看他踢球的后辈们,用热情的目光注视着他,用传承向他挥手致敬。

那时,在多哈凉爽的夜风中,看台上的球迷们不断高喊着“罗纳尔多”,希望能再看一次起跳腾空、转身落地、张开双臂的进球庆祝方式,还有他那永不消退的激情。(据新华社)



▲11月28日,葡萄牙队球员克·罗纳尔多庆祝球队进球。新华社记者/韩岩 摄

中国裁判员结束 卡塔尔世界杯执法任务

当地时间12月8日,国际足联公布了卡塔尔世界杯剩余比赛执法裁判员名单,中国裁判员马宁、施翔、曹奕不在其中,三人正式结束卡塔尔世界杯执法任务。

本届世界杯,马宁共担任了六场小组赛比赛的第四官员,这也是20年来首次有中国裁判参与男足世界杯执法工作。施翔、曹奕则分别担任了三场比赛的候补助理裁判员。(据新华社)

森保一透露 有意留任日本队主教练

7日回国的日本队主教练森保一当晚在东京表示有意留任。

刚刚回国的森保一当晚参加日本朝日电视台节目,当被问及“如果日本足协要求,是否答应留任主教练”,他沉默几秒后回答:“会,我想继续干下去。还没有收到正式的讯息。教练这行,我肯定会继续干一段时间。”

当天早些时候,森保一和日本足协主席田岛幸三等共同出席了新闻发布会。但他在发布会上没有透露是否会继续担任日本队主教练,田岛幸三也没有透露下任主教练的人选。

森保一在俄罗斯世界杯之后开始担任日本队主教练。他率领的日本队在卡塔尔世界杯小组赛中战胜德国队、西班牙队,晋级淘汰赛,但在八分之一决赛中不敌克罗地亚队,无缘八强。(据新华社)

妙语连珠

“这是世界杯历史上最精彩的小组赛,让我对接下来的赛事有所期待。”——国际足联主席因凡蒂诺这样总结本届世界杯上一阶段的比赛。“我们来到了一个新时代,虽然还在入口处。”——日本队主教练森保一如是总结球队在卡塔尔世界杯的表现。

“德国队必须走出舒适区,整支球队太‘一团和气’了。”——德国队无缘卡塔尔世界杯16强后,现任主帅弗利克继续留任,但德国足球名宿马蒂斯认为他必须要更加严格、严厉。

“我们能成为世界冠军,不是我们将来会成为世界冠军。我们能成为世界冠军!”——对于摘掉荷兰队“无冕之王”的帽子,荷兰队主帅范加尔信心满满。“我们向他们脱帽致敬。他们是世界冠军。……但我向你保证,我们中的每一个人不会错过红毯迎接他们的演出,不会认为这是他们展示才华的剧场。我们也有优秀的人才。”——谈及八强赛将要面对法国队,英格兰后卫沃克表示,全队并没有被法国队的卫冕冠军头衔吓到。(据新华社)

评论区

非天玄玄 这一刻C罗可能很失落 因为葡萄牙可能真的不需要他了 C罗可能很开心 因为葡萄牙可能真的不需要他了 昨天·浙江 回复 2723

忧伤种草 不能磨灭他对葡萄牙的功绩...英雄都有迟暮的那一刻,尊重英雄是一个民族宝贵品质之一 昨天11:25·山东 回复 8664

大师 如果你真的喜欢他 就要喜欢他的全部 他的初出茅庐 他的巅峰时期 他的英雄暮年 这才是一个完整的他 一个完整的人生 一个完整的故事 昨天10:29·辽宁 回复 267

三点水 上山的人永远不要嘲笑下山的神,曾经的他也一个人扛着葡萄牙前进,奈何岁月拉住了他的脚步。 昨天·内蒙古 回复 2515

djb123 从18年熬夜看西班牙葡萄牙大战,C罗帽子戏法一人扛着球队硬生生3:3打平,到现在37岁的C罗在替补席看着葡萄牙新生代的力量,想着自己也已经多好,也许不服老不行,这届世界杯也别留遗憾别受伤 收起 昨天08:35·辽宁 回复 50

刘踩痒痒 当你风华正茂有成绩时,人们都拥戴你,反之,人们都唾弃你。C罗,无论是对葡萄牙还是对足球的贡献,都是一星半点,哪怕他现在早已退出了巅峰时代,也轮不上网络上的键盘侠在这指点江山 收起 昨天08:27·重庆 回复 268

军临天下 C罗就坐在那里,望着绿茵场上年轻的拉莫斯,满眼都是他以前的样子,加油!克里斯蒂亚诺·罗纳尔多! 昨天09:10·山东 回复 1342

