

XBB毒株这些事情你需要知道

近期,XBB毒株引发关注。我国现阶段流行的毒株以BA.5.2和BF.7为主,但一些国家出现了BO.1和XBB等优势毒株,并且已经在我国本土病例中被检出。这些毒株的致病力如何?是否会引起新一轮流行?XBB毒株是什么?

中国疾控中心病毒病所所长许文波表示,BO.1和XBB是奥密克戎新的变异分支。已在一些欧美国家成为优势毒株,主要表现

为传播力和免疫逃逸能力增加。XBB毒株的致病力增加了吗?许文波介绍,BO.1和XBB的致病力与奥密克戎其他系列变异株没有明显区别,重症率和死亡率在流行BO.1和XBB的国家也没有增加。近三个月以来,我国已经监测到BF.7、BO.1、XBB传入,但BO.1和XBB在我国尚未形成优势传播,优势传播还是以BA.5.2和BF.7为主。

“阳康”后,还会二次感染

XBB毒株吗?首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾表示,目前XBB毒株的免疫逃逸能力有所增强,和我国流行的BA.5有所差异,感染BA.5后经过一段时间,保护力水平下降,遇到免疫逃逸能力强的毒株,再感染的风险会增加。但是,再次感染主要会发生在一些免疫力低下的人群中,免疫功能正常人群在短时间内再次感染风险比较小,而且感染后的症状

通常比第一次轻微。XBB毒株是否会引发呕吐和腹泻的症状,李侗曾表示,一些新冠病毒感染者确实有呕吐和腹泻的症状,通常1—3天可以自行缓解,没有发现XBB毒株更容易侵犯心脑血管系统和消化系统。治疗呼吸道感染和消化道感染的药物可以适当准备,没必要大量囤积。

来源:央视新闻

公共交通出行,这些防疫要点要做到



乘坐公共交通出行 公众需注意

优先使用网上购票、扫码支付等非直接接触方式买票;保持

社交距离,尽量减少交通工具内人员聚集和随意走动;全程戴好口罩,口罩弄湿、弄脏、变形或损坏后及时更换;不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘臂遮掩;

旅途中尽量避免直接用手接触公共物品,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。可随身携带速干手消毒剂或其他有效的手消毒剂;乘坐出租车、网约车时,乘客最好选择后排落座。

司乘人员还需注意

每日做好自我健康监测,确保在岗期间身体状况良好。当身体不适时,应立即报告所在单位,并及时就医。

工作期间全程戴医用外科口罩、N95/KN95颗粒物防护口罩或以上级别口罩,戴一次性手套。加强手卫生。

一次性使用手套不可重复使用,可重复使用手套应每天清洗,工作服应保持整洁,定期洗涤,必要时进行消毒处理。

短途客车、公交车、出租车等有条件开窗的公共交通工具,温度适宜时,低速行驶或停驶期间应开窗通风,保持空气流通。

飞机、高铁、地铁等相对密闭环境,适当增加空调换风功率,提高换气次数,并注意定期清洁消毒空调送风口、回风口过滤网等。

保持公共交通工具卫生整洁,及时清运垃圾,对座位、扶手等做好清洁,定期消毒。

做好车站公用设施和公共区域的清洁消毒,卫生间和洗手池配备洗手液,站厅等人员出入较多的区域配备速干手消毒剂。

负责日常清洁消毒的工作人员,配制和使用消毒剂时还应做好相应化学消毒剂的个人防护。

来源:健康中国

儿童新冠防治注意事项



当前,奥密克戎变异株传染性更强、传播速度更快,保护好儿童,加强家庭防护,了解用药知识,做好营养支持十分重要。

做好防护 降低儿童感染几率

外出时与他人尽量保持1米以上距离;不带儿童去人群密集的场所、通风不良的室内或与他人长时间接触;长期居家时,应做好室内通风,在北方冬季,尽量选择在儿童外出活动时通风,或对每个房间进行单独通风,避免儿童感冒;应避免接触公共场所的物体表面,减少感染几率;坚持运动,增强儿童体质,做一些适合儿童年龄的家庭锻炼项目;咳嗽和打喷嚏时,用弯曲肘部或纸巾遮掩口鼻,并将用过的纸巾立即扔进封闭垃圾箱,然后洗手或使用含酒精成分的免洗手消毒液;接种新冠病毒疫苗,3岁以上儿童应及时接种新冠病毒疫苗有助于预

防重症;如果家中有感染者,应与孩子隔离,并戴好口罩;家庭成员外出回家后,应先洗手、洗脸、换衣服,把自己常用的物品,如手机等进行消毒清洁后,再抱孩子或跟孩子玩耍;让孩子保持规律作息,保证充足睡眠,幼儿和小学生每天10小时、初中生每天9小时、高中生每天8小时。

感染新冠 要对症处理、规范用药

感染新冠病毒后,绝大多数儿童都是以呼吸道症状为主,包括发热、咳嗽、咽痛等,部分可能有肌肉酸痛、乏力、呕吐和腹泻、声音嘶哑等表现,一些孩子还可能发生产热性惊厥。由于绝大多数都是自限性的病程,因此主要进



行对症处理,以缓解症状、增加孩子的舒适度为主。

症状较轻的儿童,注意休息,清淡饮食,通常不用特殊治疗;对于婴幼儿,家长还应密切注意其

精神状态和反应,当出现哭闹不止、拒奶等现象时考虑及时就医。

家庭用药主要是对症治疗。当孩子体温超过38.5℃或之前有过抽搐史,应及时给予退烧药物治疗,常用的退烧药有布洛芬、对乙酰氨基酚,给药时应根据孩子的年龄和体重调整剂量。布洛芬和对乙酰氨基酚每4~6小时用药一次,24小时内不应超过4次,包括新生儿在内的2个月以下的孩子一般不服用退热药,出现发热后应及时就医。

儿童感染后,家长应做好个人防护,分开吃饭,清洗消毒餐具;家长在接触孩子及其物品后应洗手和消毒;家长及监护人也应监测自己的体温,如出现症状应及时隔离、休息。

家长应保持平和的心态,既重视孩子的病情,又不过度焦虑,认真观察孩子的情况,帮助孩子尽早康复。

合理膳食 保证摄入充足营养

食物种类要丰富,每天吃12种及以上,每周吃25种及以上,包括谷薯类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋、奶类、豆类和坚果等。做到荤素搭配、粗细搭配、五颜六色。

多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物。每天300~500克蔬菜,做到餐餐吃蔬菜,深色蔬

菜占一半以上。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,优选鱼虾、禽肉和瘦肉,少吃肥肉。



食物烹调合理,多用蒸煮炖或凉拌,少用煎炸烤。少放油和盐,饮食清淡不油腻。

足量饮水,首选白水,少量多次饮水。6~10岁儿童每天饮水1000毫升,11~13岁每天1100~1300毫升,14~17岁每天1200~1400毫升。少喝或不喝含糖饮料,禁止饮酒。一日三餐定时定量,早餐吃好,午餐吃饱,晚餐适量。可选择天然、新鲜的蔬菜水果、奶制品和坚果作为零食,少吃薯条、辣条等高油、高盐、高糖食物。

购买包装食品时根据营养成分表选择营养价值高的食物。不吃过期和无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品。

不偏食、不挑食,培养健康饮食习惯。

来源:健康中国

居家健康监测一点通

自我监测 主动报告

每日早晚各测量1次体温,做好症状监测,并向社区(村)如实报告。



如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,应立即告知社区工作人员,并配合前往医疗机构就诊,就诊时如实告知医务人员流行病学史。

减少外出 做好防护

本人要减少外出,如就医等特殊情况必需外出时做好个人防护,规范佩戴N95/KN95颗粒物防护口罩,避免乘坐公共交通工具。



积极配合作完成检测

根据防控要求配合完成核酸检测。



每天开窗 保持通风

保持家居通风,每天尽量开门窗通风。



共享区域 清洁消毒

做好居家环境卫生清洁,对卫生间、浴室等共享区域定期通风和消毒;对门把手、手机、开关等日常高频接触物品表面定期消毒。

