

疫情防控措施为何做出调整

国家疾控局最新解读

11月12日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，介绍优化调整新冠疫情防控措施。发布会上，国家疾控局相关负责人介绍，二十条优化措施涉及的优化调整是基于多地疫情防控实践的经验总结和相关评估数据做出的，并对大家特别关注的几条措施，做了详细解释。

一是密切接触者的管控措施由“7天集中隔离+3天居家健康监测”调整为“5天集中隔离+3天居家隔离”。

随着病毒变异，其潜伏期逐渐缩短，在5天内发现阳性的概率很高。

此外，我国是人口众多的发

展中国家，集中隔离时间由7天改成5天预计可节省大量隔离资源（约30%）。

同时，考虑到奥密克戎最长潜伏期为8天，5天集中隔离结束后实施3天居家隔离能最大限度管控住风险。

二是不再判定密接的密接。

评估显示，密接的密接人群规模大，但感染风险极低，阳性检出率仅为3.1/10万。通过及时判定并管控密切接触者，就能降低密接的密接转阳的风险，因为极低的阳性概率造成大量人员被管控，两害相权取其轻，故不再判定密接的密接。

三是取消中风险区判定。

评估显示，中风险区阳性检出

率低，仅为3/10万。但中风险区划定后，导致大量人员被管控，出行和流动受到限制，同时消耗了大量基层工作人员。因此取消中风险区判定。

四是高风险区外溢人员“7天集中隔离”调整为“7天居家隔离”。

评估显示，高风险区外溢人员阳性检出率为4.9/10万，均在风险区域划定后7天内检出。高风险区阳性人员外溢主要与风险区划定不及时、范围不准确、协查不及时有关。发生疫情的地方要及时、精准划定高风险区并

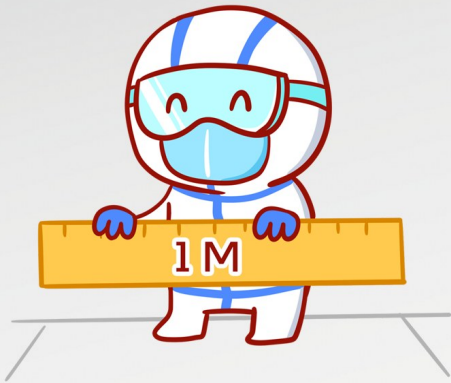
五是对结束闭环作业的

高风险岗位从业人员由“7天集中隔离或7天居家隔离”调整为“5天居家健康监测”。

评估显示，解除闭环管理的高风险岗位从业人员感染风险极低，阳性检出率为1.6/10万。通过闭环和居家健康监测期间规范开展核酸检测，可以及时发现感染者。

该负责人表示，二十条优化措施不是放松，而是要求更高了，要求更科学、更精准、更规范、更快速地开展疫情防控，把该管住的重点风险管住、该落实的落实到位、该取消的坚决取消，充分利用资源，提高防控效率，更好地统筹疫情防控和经济社会发展。

据重庆发布



核酸检测注意事项

“在核酸检测过程中，我们该注意些什么？”“进行核酸检测需要做好哪些准备工作？”“进行核酸采样时能不能玩手机？”……一起来看看核酸检测注意事项。

进行区域核酸检测，提前准备好核酸检测二维码或渝康码，没有使用智能手机的市民，可带上身份证。排队时听从现场工作人员指挥，守好“一米线”，保持安全距离，耐心排队等待。为避免飞沫传播风险，请全程佩戴口罩，避免聚集和相互交谈。此外，倡议在核酸检测现场不要玩手机。

一方面，玩手机有接触传播风险。摆弄手机的时候手机暴露在不确定的空气环境中，容易把乘机而入的“不速之客”揣回兜里带回家，造成二次接触传播。

另一方面，核酸采集需要上传大量数据信息，在核酸检测现场发视频、玩网游等可能会造成网络拥堵，降低采集效率。

此外，进行核酸检测还需要注意些什么呢？一起了解一下。

1.接种新冠病毒疫苗后，需间隔

48小时方可进行核酸检测。

2.做核酸采样前2小时尽量避免进食，以免采样时引起呕吐。采样前30分钟不喝水及饮料、不吸烟、不喝水、不咀嚼口香糖等。

3.排队时，前面人员采集完不要立即上前，更不能马上取下口罩张嘴等候采样。要在保持安全距离的基础上，待医生完成双手消毒，拿出新棉签后，再迅速上前脱下口罩张嘴采样。

4.采样时应屏住呼吸，取样结束后立刻戴好口罩。

5.采样结束后不应马上到旁边的垃圾桶吐口水，该动作非常危险，是病毒感染的主要途径。采样棉签是无菌的，采样后产生唾液是正常现象，可以直接吞咽。

6.采样完成后立即离开，不在采样点逗留。

疫情防控，人人有责。再次提醒大家，继续做好个人防护，保持良好卫生习惯，科学佩戴口罩，勤洗手，常通风，做自己健康的第一责任人。

综合重庆发布、魅力霍林河

一起做好5件事

携手打好打赢疫情歼灭战

广大市民如何参与打好打赢这场疫情歼灭战？11月12日，重庆市政府新闻办举行第137场重庆市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会，市政府新闻发言人介绍，要打赢这场疫情防控歼灭战，绝对离不开广大市民的积极参与、支持、配合。

①少出门、少聚集。要减少

流动性，不能让隐匿的传播者在社会面流动。非必要不出门、不出小区、不聚集、不聚餐，这段时间也不要走亲访友。

②听安排、互相监督。疫情防控是一个整体战、协同战，市民要积极配合防控工作，严格按照频次参加核酸检测，而且要做到不遗漏，要主动提醒未按时参加核酸检测的家人、邻

居，及时向社区反映相关情况。大家要听从疫情防控的安排，要互相监督。

③常检测、讲实情。做好健康监测，发现有发热、干咳、乏力等疑似症状或者健康码异常要及时报告社区，要严肃对待流行病学调查，不隐瞒行程史、活动轨迹、接触人员等信息，如实告知有关情况。

④讲科学、强防护。要保持勤洗手、戴口罩、常通风，“一米线”、用公筷等良好卫生习惯，要养成规律作息、健康饮食、适度运动等良好生活习惯，努力保持平和心态和健康状态。

⑤不信谣、不传谣。请大家密切关注官方的疫情信息，坚定我们战胜疫情的信心。

据重庆发布

特殊时期收发快递，这几个步骤不能少

收发快递安全吗？快递传播新冠病毒的概率有多大？怎样最大限度地减少收发快递过程中感染新冠病毒的风险？一起来了解一下。

在过去两年多的新冠肺炎疫情防控中发现，新冠病毒可能通过“物传人”的方式进行传播，但这不是疫情的主要传播方式。一般来说，物体表面污染造成人感染的风险是比较小的，但是如果反复多次接触，又不注意手卫生，不注意个人防护，感染风险就会明显加大。通过洗手可

以简单有效地切断这一途径。保持手的清洁卫生可以有效降低新冠病毒感染的风险。

安全收发快递 普通人群请注意

● 快递收发优选无接触方式，拆除外包装后，需清洁双手。
● 外出收取快递时，戴口罩、手套，保持一米社交距离等。
● 快递的表面包装要求不带入室内，确要带入时可采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

● 处理完快递后一定要做好手卫生，包括用流动水洗手，或者擦手消毒剂。

防控新冠病毒 快递从业人员请注意

● 快递从业人员要及时了解所负责收发快递区域的疫情风险等级。上岗前检查工作服、口罩、手套和手消毒剂等个人防护用品的数量和质量，并测量体温，如出现体温异常，应当报告单位并及时就医。
● 尽量采用非接触方式如

使用智能快件箱（信包箱）完成邮件快件收发。工作期间全程戴医用外科口罩或以上级别口罩。口罩弄湿或弄脏后，及时更换。

● 乘坐厢式电梯时需戴口罩并注意与他人保持一定的安全距离。

● 患有呼吸道疾病期间，尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩，做好手卫生。

● 减少参加聚餐、聚会等活动。减少前往封闭、空气不流通的公共场所和人员密集的场所。

来源：国家卫生健康委员会官网

三岁以下婴幼儿如何做好防护 这些要点家长们务必注意

目前3岁以下儿童尚无新冠病毒疫苗，针对这一免疫空白，如何做好防护？这些建议请查收。

● 家长、监护人或看护人在照看低龄儿童时要做好个人防护，注意个人卫生习惯，做好日常健康监测，戴口罩，做好手卫生，保持社交距离，不要对着孩子打喷嚏、咳嗽等。

● 婴幼儿日常生活用品单独使用。家长、监护人或看护人应培养孩子养成良好卫生习惯，包括勤洗手、不乱摸、不吃手、不挖鼻孔、不揉眼睛等。

● 婴幼儿家长、监护人、看护人、同住人以及给婴幼儿提供服务的工作人员，应全程接种疫苗，既是保护自己，也是保护孩子。

● 婴幼儿患有呼吸道疾病期间，尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩。

● 减少聚集，包括简化个人行程轨迹，尽量避免去人群密集的公共场所和密闭空间，减少感染的风险。尽量缩短儿童在医院就诊或疫苗接种时间，回家后及时洗手。

● 外出前，家长、监护人或看护人合理规划行程，选择人少、通风良好的地方玩耍；外出时，避免让孩子直接用手触摸公用物体表面，触摸后需及时洗手。

● 家长、监护人或看护人要引导儿童注意用眼卫生，做好近视防控。适当科学运动，平衡营养膳食，安排好作息，提高机体免疫力。

● 当家长、监护人、看护人以及服务婴幼儿的工作人员出现发热、干咳、咽痛等症状时，应尽量避免与孩子直接接触。

● 儿童房间保持整洁，通过适时开门和开窗保证足够新风量；避免长时间停留在空调房间中。

● 在疫情流行期间，家长、监护人或看护人以及服务婴幼儿的工作人员，要主动配合当地的疫情防控措施。

来源：健康中国

居家饮食如何吃得健康

平衡膳食是基础 八大准则要牢记

“民以食为天”，吃得好方能对身体打下强健的基础。在居家隔离期间，科学健康的饮食更是重中之重，切不能因居家而胡乱吃喝，轻则会肥胖变丑，严重的甚至会引发疾病。本期就为大家解读，居家饮食如何吃得健康。

什么是平衡膳食呢？简单来讲，平衡膳食模式推荐的食物种类、数量 and 比例，能够最大程度满足不同年龄、不同身体活动水平健康人群的营养需求。平衡膳食强调日常饮食的能量和营养素达到适宜水平，注意避免油、盐、糖的过量，食物种类和品种要丰富多样。《中国居民膳食指南（2022）》提炼出平衡膳食八准则：

准则一：食物多样，合理搭配

坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配。每天摄入谷类食物200克至300克，其中包含全谷物和杂豆类50克至150克；薯类50克至100克。

温馨提示：居家期间囤购食物，应在保证足量的情况下，尽可能选购多个品类。为避免交叉感染发生，尽量选择线上购物。如因疫情波动导致采购困难，应保证肉蛋奶及果蔬的摄入。

准则二：吃动平衡，健康体重

各年龄段人群都应每天进行身体活动，保持健康体重。食不过量，保持能量平衡。坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2至3天。减少久坐时间，每小时起来动一动。

温馨提示：居家期间可进行瑜伽、健身操、八段锦等日常锻炼，也可以开展以下肢和腹部运动为主的针对性运动。但无论进行哪种运动都应循序渐进，注意采取安全措施，避免受伤。

准则三：多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。餐餐有

蔬菜，保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，保证每天摄入200克至350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300毫升以上液态奶。经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

准则四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120克至200克。每周最好吃鱼2次或300克至500克，蛋类300克至350克，畜禽肉300克至500克。少吃深加工肉制品。鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制食品。

准则五：少盐少油，控糖限酒
培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5克，烹调油25克至30克。控制添加糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以下。反式脂肪酸每天摄入量不超过2克。

不喝或少喝含糖饮料。儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过15克。

准则六：规律进餐，足量饮水

安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐。规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升。推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

准则七：会烹会选，会看标签

在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。在外就餐，不忘适量与平衡。

准则八：公筷分餐，杜绝浪费

选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。讲究卫生，从分餐公筷做起。珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。做可持续食物系统发展的践行者。

来源：华龙网-新重庆客户端