

专家支招做好居家健康监测

■ 本报见习记者 鹿嘉惠

感染新冠后,很多人会在家进行自我健康监测。居家健康监测对居住环境有什么要求?在自我监测的过程中,如何科学用药?出现什么样的症状需要及时去医院就医?日前,安徽医科大学第一附属医院呼吸内科主任医师费广鹤接受了记者采访,介绍相关情况。

有确诊需求应及时就诊

目前,防控策略重心由“群防群控”转变到“防重症、降死亡”的新阶段,应将有用的优质医疗和相关社会资源集中用于老人及脆弱人群的照护和重症患者救治。

费广鹤表示,若居家隔离健康监测期间出现以下情况,需要及时至医院就诊。1、出现呼吸困难或气促,自感到头痛、头晕、心慌、腹痛等严重不适。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

且治疗以后不缓解。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。

就诊过程中要做好防护

费广鹤说,去发热门诊时可提前咨询社区或打12345,掌握就近发热门诊位置及开诊情况(儿童需去设有儿童发热门诊的医院);患者前往发热门诊或返家途中应尽量使用私人交通工具,点对点直达医疗机构发热门诊(诊室);到达发热门诊前正确佩戴好口罩。

在就诊过程中做好双向防护,避免与他人聚集接触交谈,注意咳嗽、打喷嚏礼仪;要明确了解自身病情及相关情况,包括发病时间、症状、目前体温及最高体温、抗原检测结果、服药及家中备药情况。

居家监测对环境有要求

对于居家环境的要求,费广鹤介绍,有条件的建议单独居住,没有条件的可选择空气通风对流较好的房间居住,并采取无接触的方式传递物品;尽

量使用单独卫生间,如无单独卫生间,应在每次如厕后进行酒精消毒处理;房间内应配备体温计、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。房间不能使用中央空调。

做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒,厕所消毒可使用有效氯浓度为2000mg/L含氯消毒剂。餐具、台面、门把手、开关、热水壶、洗手盆等日常可能接触使用的物品表面,可使用有效氯浓度为500mg/L含氯消毒剂擦拭消毒。

充足的休息有助于恢复

对于自我监测及饮食,专家提醒,病毒抗原检测简单易行,可以初步判断新冠病毒感染情况,但确定是否感染新冠病毒需要做核酸检测。居家健康监测者应当每天早、晚各进行一次体温测量和自我健康监测(是否有发热、干咳、乏力、咽痛、嗅觉或味觉减退、腹泻等症状)。特殊人群如孕晚期还需要每天关注胎动情况监测。

要均衡饮食,进食一些高蛋白质的食物、富含维生素的蔬菜、水果,提高抵抗力,多喝水提高代谢。避免焦虑,足够的休息和睡眠对于早日康复是非常重要的因素。

感染新冠后用药需谨慎

对于用药,费广鹤说:“若出现临床症状,用药主要是选用不同对症处理的药物,改善症状。”

针对发热,一般情况下,38.5℃以下,不需要服用退热药物,以物理降温为主,多喝水;如果体温超过38.5℃,可以酌情应用退热药物,较为安全的退热药包括对乙酰氨基酚(扑热息痛)、布洛芬等,选择其中1种即可。退热药使用一般不应超过3天。

关于清热、祛湿的中成药,可参照第九版新冠指南推荐使用,建议只应用一种即可,不要重复使用。如果咳嗽、咳痰、咽痛,可以适当应用复方甘草制剂、枇杷露等对症处理药物。

新冠病毒感染相关的症状缓解后,就应该适时停药,无需“巩固”疗效。

记者走江淮

粮田变“良田” 满意人心田

■ 本报通讯员 威武武
本报记者 安耀武

近日,在阜阳市颍东区正午镇张庙村,冬小麦已经出苗成行,满目鲜绿。

“今年通过推进高标准农田建设,我们村又有1000亩地旱能灌、涝能排,加上种植了品牌小麦种子,预计农户收入再增加30%左右。”颍东区正午镇张庙村党总支副书记武刚说。

近年来,颍东区依托全国农业产业化示范区的优势,持续加强高标准农田建设,让“粮田”变成“良田”。

这段时间,正午镇种粮大户武绍亮一走进农田,看见长势喜人的在地作物,心情都特别舒畅。政府实施高标准农田建设后,他的承包地周边沟渠已疏浚畅通,大田也用上了现代化的喷灌设施。

“以前旱时浇水是老大难的事,现在方便了,电钮一按,水就均匀喷洒,不误农时还省工,我们包地种粮的积极性更高了。”武绍亮高兴地说。

粮以田为基,农以田为本。今年,

颍东区在高标准农田建设中,通过深翻、疏通河道、建设节水灌溉装置、配备杀虫灯等措施,提升土壤肥力,提高农业综合生产能力,逐步为农业高质量发展

和乡村全面振兴夯实“耕”基。颍东区插花镇杨桥居,高标准农田建设与产业发展进行了有效结合,通过连通农田水系,把收集到的雨水汇集到方塘,既为周边农田提供了灌溉用水,又可以发展水产养殖。

“通过治理,一方水塘灌溉能力提升到200多亩地,还兼顾渔业养殖和人居环境提升,实现了社会效益和经济效益双赢。”颍东区插花镇杨桥居党总支书记张辉说。

“今年,颍东区建设了2.5万亩高标准农田,积极推动传统农业向规模化、机械化和标准化转变。”颍东区农业农村局党组成员时学文说,该区将持续统筹乡村基础设施和公共服务布局,进一步强化农业技术和装备支撑,丰足国家的“粮袋子”“菜篮子”,鼓起农民的“钱袋子”。

合肥17家企业登上“独角兽”榜单

本报讯(记者 许根宏)12月27日,记者从合肥市科技局获悉,长城战略咨询发布的《中国独角兽企业研究报告2022》显示,2021年中国潜在独角兽企业数量达到595家,合肥共有17家企业上榜,其中14家为今年新晋独角兽企业,居全国第6位。

近年来,合肥市将培育独角兽、潜在独角兽企业作为深入实施创新驱动发展战略、激发新动能的关键抓手,为“独角兽”等企业发展提供产业沃土和创新生态。这次合肥上榜的17家潜在独角兽企业主要分布在集成电路、人工智能、创新药、新能源汽车、机器人、工业互联网、企业数字运营、新零售、金融

科技、5G通信等10个赛道。集成电路、人工智能两个赛道集聚合肥一半的潜在独角兽企业。

实践中,合肥坚持有为政府和有效市场相结合,颁布《合肥市科技创新条例》,树立“科技即产业”发展理念,从体制机制层面为科技创新保驾护航。今年以来,合肥获批建设国家科技成果转化示范区、国家科创金融改革试验区,全市新增国家高新技术企业1800户,平均每天诞生5户。培育国家科技型中小企业8200余家,同比增长近七成。新增科创板上市及过会企业6家,累计上市16家,居省会城市第2位、全国城市第6位。

宣城持续提高公租房保障效果

本报讯(记者 张敬波)今年以来,宣城市创新服务模式,规范公租房使用管理,努力破解公租房后管理难题,不断提高服务效率和保障效果,切实提升保障对象获得感和满意度。

宣城市本级于2020年在全省率先采取政府购买服务模式,委托相关机构对公租房进行社会化化管理,通过建立和完善运营管理考核机制,督促运营单位不断提升管理服务水平。在总结经验的基础上,指导各县市区有序开展政府购买公租房运营管理工作,推

动运营管理服务水平全面提升。

为规范使用管理公租房,宣城市认真开展保障对象资格审查工作,对已拥有房产且不再符合保障条件以及转租、长期拖欠租金等严重违规行为,加大清查力度。该市对市区新就业、稳定就业外来务工人员等申请公租房群体实行常态化受理,并创新分配模式,加快分配频次,有效减少了保障对象等待时间。同时,建立特殊群体换房机制,先后办理9起特殊群体换房手续。

蚌埠成立巾帼联盟促进乡村振兴

本报讯(记者 刘良慧)为广大妇女投身乡村振兴搭建平台、提供服务,让女性人才在乡村振兴广阔天地施展才华、展现作为,在蚌埠市妇联牵头组织下,蚌埠市乡村振兴巾帼联盟近日成立。联盟汇集金融、科技、电商、技能培训、医疗、法律等多方力量,共同助力乡村振兴。

据了解,乡村振兴巾帼联盟设有理事会,下设10个小组。分别是金融服务组、科技助农组、经纪服务组、电商平台组、技能培训组、项目实施组、双招双引组、示范基地组、医疗健康组、法律保障组。“联盟将通过举办活动的方

式,为乡村振兴提供金融支持、科技指导、项目引进、助农销售、法律咨询、健康宣传、慢病防治等服务。”乡村振兴巾帼联盟理事长张樱表示。

联盟牵头组织活动每半年不少于一次,各小组自行组织活动每季度不少于一次,联盟成员之间资源共享、互帮互助、互惠互利、共同发展。

作为联盟推动方,蚌埠市妇联相关负责人表示,努力将联盟建设成为女性创新创业的摇篮、学习研讨的课堂、交流联谊的桥梁、服务社会的载体和展示形象的窗口,带动更多女性携手助力乡村振兴,促进乡村高质量发展。



12月28日,亳州市谯城区魏岗镇魏岗村阳仔家庭农场种植基地,菜农在采收大葱。近年来,该镇力促农业产业结构调整,推进大葱规模化种植,带动当地农民把大葱产业不断做大做强。 本报通讯员 武清海 朱平 摄

宿州便民发热门诊 实现医保直接结算

本报讯(记者 何雪峰)日前,在宿州市埇桥区道东街道社区卫生服务中心发热门诊,医务人员正忙着接待就诊群众。该发热门诊自12月12日启用以来,24小时不停诊,平均每日就诊人数约300人,参保患者可直接刷码(卡)结算。

日前,宿州市医保局加强与卫健部门对接,对全市156个发热门诊(诊室)进行梳理,重点对新增的22个发热门诊(诊室)进行点对点规划部署,配置必要的医保结算设备,确保网络互联互通,为参保群众提供“一站式”医保直接结算服务。对现场无法直接刷码(卡)结算的,提供线下报销服务。统一制作“宿州市发热门诊医保结算窗口”标识,统一印制医保电子凭证和“亲情账户”激活使用指南,积极推行使用医保电子凭证进行登记、结算,通过扫码、刷脸等“无接触”方式进行身份验证,让医保结算更加高效、安全。在全市医保经办机构推行“网上办”“电话办”“邮寄办”等多种非接触式办理方式,探索试行容缺受理和事后补交材料,适当延长参保人员零星报销等业务报销时限,合理增加单次处方用药量最高至3个月,有效减少参保群众到医院就诊配药次数。



12月27日,肥东县八斗镇南桥社区组织党员网格志愿者开展入户“送医送药”服务。连日来,该县依托居民健康档案,全力做好农村有基础性疾病的老年人、孤寡老人、留守儿童、残疾人等特殊群体的医疗服务保障工作,尽最大努力保障群众健康权益。 本报通讯员 高德升 摄

“坚持下去,春天就在不远的远方”

■ 本报通讯员 戴睿 刘理扬
本报见习记者 鹿嘉惠

近日,安徽医科大学第二附属医院急诊内科主治医师江洋一边给自己输液,一边坚持上班的照片刷爆朋友圈,照片配文“高烧39.2℃依然在坚持,输点退烧药继续坐诊,感谢候诊患者理解。”“轻伤不下火线,这种情况下必须有人坚持工作。”江洋说。

12月21日凌晨,江洋上夜班时出现头晕、胸闷等症状,自测体温39.2℃。实在坚持不住,江洋给自己输注了退烧药,在药物没有输完、身体稍微好转的时候,又爬起来继续坐诊。急诊区等候的患者看到这一幕非常感动,整晚没有人催他,安静地排队候诊。

“目前大部分在岗的同志都是阳性,只要症状没有到无法工作的程度,

我们都坚持上岗。”由于新冠感染带来的减员增多,江洋所在的急诊内科人手极其紧缺。科室26名医生中,未被感染的只有5名,护士感染人数也超过大半。

“重症监护不能没有医生,只要吃药后高烧能退下来,我们就不休息。”急诊重症监护病区主治医师左和平告诉记者,目前该病区的医生已经全部感染。左和平带着低烧仍坚持工作,“随着对病毒的深入了解,大家现在也不会感到害怕,医护人员都在同心协力与病毒作战!”

受新冠病毒感染、气候寒冷等因素影响,卒中等脑血管疾病易急性发作,该院神经重症监护室承担了救治工作。神经重症监护室负责人、副主任医师邱菊介绍,近一周,神经重症监护室仅有3名医生轮流值班,每个班仅1

人,虽然他们自身已经“阳性”,但没有停下救治、抢救病人的步伐。“我们一定会坚持下去,这个冬天很冷,相信春天就在不远的远方。”邱菊说。

“去重点看一下昨天他的导管有没有固定好,一定要向家长做好宣教。”“重点注意一下年纪小的小朋友携带的导管是否固定好。”……护士们从儿科一病区(儿童血液肿瘤科)护士长朱琴手中接过纸条,立刻投入工作。

朱琴在新冠抗原测出阳性后,由于发热症状不明显,依然在岗位上坚持工作,直至嗓子说不出话。即便如此,她仍然通过写纸条的方式安排工作,向病区里与血液疾病做斗争的“生命小战士”们传递爱与温暖。朱琴说:“只要孩子们需要,我就始终会在他们身边。他们能安然无恙,我们就愿意坚持到底。”

全省16个地级市空气质量排名

(2022年1-11月份)

PM_{2.5}浓度单位:微克/立方米

排名	城市名称	空气质量综合指数	综合指数同比变化率(%)	PM _{2.5}	优良天数比例(%)	排名	城市名称	空气质量综合指数	综合指数同比变化率(%)	PM _{2.5}	优良天数比例(%)
1	黄山	2.38	2.1	18	98.5	9	宿州	3.76	-3.3	37	78.1
2	宣城	3.24	-1.2	30	92.8	10	芜湖	3.79	1.1	32	80.8
3	六安	3.32	-4.9	30	86.2	10	亳州	3.79	2.2	38	75.7
4	池州	3.45	-0.6	31	83.2	12	铜陵	3.81	-5.0	32	85.0
5	安庆	3.50	4.5	31	84.4	13	阜阳	3.86	-4.0	38	77.2
6	滁州	3.60	-6.2	30	80.2	14	马鞍山	3.87	-2.8	33	78.7
7	淮南	3.68	-8.2	37	81.7	14	蚌埠	3.87	-1.5	35	80.2
8	合肥	3.75	-1.6	30	87.4	16	淮北	4.18	6.6	42	73.1
							全省	3.59	-1.1	33	82.8

注:(1)城市空气质量排名采用空气质量综合指数大小来确定,指数越小表明空气质量越好,指数相同的城市以并列计。(2)空气质量综合指数是指评价时段内,参与评价的各项污染物的单项质量指数之和(单项指标评价时段内平均浓度与该指标二级标准限值的比值),SO₂、NO_x、PM₁₀及PM_{2.5}采用年均浓度二级标准限值,O₃和CO采用日均浓度二级标准限值,指数越大表明城市空气污染程度越重。(3)空气质量综合指数同比变化率指本年度评价时段内空气质量综合指数与上年同期变化幅度,变化率大于0代表空气质量恶化、小于0代表改善、等于0代表持平。

安徽省生态环境厅

白衣“战疫” 感恩有你

吴晓征

“白天体温控制在38.5度以下了,急诊门诊夜班还是我去上吧。”安徽医科大学第一附属医院急诊科主治医师包华瑞给同事丁振兴发来消息,拒绝了丁振兴医生代上夜班的好意。从当晚6点到第二天早上8点,包华瑞顶着烧接待了126名患者。丁振兴医生将“这件小事”记录在微信朋友圈里,感慨道:“困难时刻,温暖人心,阳性病区,更显火热温度。”

在同样接诊压力巨大的安徽医科大学第二附属医院,急诊内科主治医师江洋一边给自己输液,一边坚持上班,同事发出这张照片,很多人“泪目”转发,刷爆了朋友圈。这段日子,医疗单位“减员”不断,“压力山大”,医护人员站出来、顶上去,克服困难、奋力坚守,带给人们太多的感动和激励。

白衣“战疫”,感恩有你!

广大医护人员是百姓生命健康的守护者,是抗疫火线上的忠诚战士,也是会累、会饿、会生病的普通人。白衣就是战袍,疫情就是命令,闪耀在这个冬天的信念意志、担当付出,应当被看见、被尊重,得到更多的理解配合、关爱保障。

回顾疫情三年,广大医务工作者一以贯之、向“疫”而行、勇挑重担,筑起守护百姓健康的长城。对这些新时代最可爱的人,各级党委政府和医疗机构应采取更务实、贴心的举措,帮助他们解决实际困难和问题,落实有关待遇,给予他们除了职业荣誉感之外更具含金量的激励保障,让他们以更从容稳定的姿态冲锋陷阵。

烈火炼真金。危难时刻,广大医护人员这种“召之即来、来之能战、战之必胜”的拼搏斗志,人们看在眼里、记在心里。最好的致敬是关心关爱、理解分担。抗大疫,迎大考,不应有旁观者和局外人。所有人都应与“白衣天使”们携手奋战,竭尽全力加固防重症、保健康的防线。