

汝州哪些人需要集中隔离？ 居家隔离可以外出吗？



图片来源网络

8月17日，我市召开疫情防控工作推进会。会议下发了《关于进一步规范隔离和管控工作流程的通知》(以下简称“通知”)，对隔离工作流程、管控工作流程进一步明确和规范，对核酸采样及新冠疫苗接种工作进行再安排、再部署。

会议要求，一要严格按照《通知》要求做到四精准，精准确定隔离对象、精准落实隔离防控措施、精准进行管控解除、精准做到研判和调度；二要学好用好《通知》，市疫情防控指挥部各组、各专班要明确一名副组长和一名专职工作人员负责《通知》的衔接和落实；三要督查《通知》落实情况。市疫情防控指挥部督查督导组要对指挥部各组、各专班以及各乡镇、街道关于《通知》贯

彻落实执行情况进行督导检查，每天要及时汇总通报当天督查整改情况。

隔离工作流程

一、集中隔离

确诊病例或无症状感染者的密接、次密接人员，时空伴随者中的密接和次密接人员；按密接或次密接管理的人员；其他需隔离的人员。

隔离流程：符合上述居家隔离条件的人员，由社会防控组通知乡镇街道落实居家隔离、健康监测措施和“四包一”责任。

解除程序：解除居家隔离人员时，由隔离对象向分包人员提出申请，经乡镇街道指挥部批准后，报社会防控组备案。

管控工作流程

管控对象：凡属集中隔离对象居住的村、社区、工地、企业等均应采取管控措施。

管控程序：区域协查流调溯源工作分指挥部根据流调情况，确需实施管控的，交由社会防控组通知乡镇街道落实管控措施。由社会防控组根据现场情况提出管控范围、核酸检测范围，并通知乡镇街道统计拟核酸检测人员名单，组织人力物力

人员进行研判，决定进行集中隔离或居家隔离；需居家隔离的由社会防控组通知乡镇街道执行相关措施，需集中隔离的由转运隔离工作专班按隔离规范组织实施。

解除程序：解除隔离人员时，由转运隔离工作专班提出、专家审核，报指挥部同意后，交社会防控组转居家隔离。

二、居家隔离

隔离对象：境外返汝、集中隔离期满人员、适合居家隔离的黄码人员、其他需隔离的人员等。

隔离流程：符合上述居家隔离条件的人员，由社会防控组通知乡镇街道落实居家隔离、健康监测措施和“四包一”责任。

解除程序：解除居家隔离人员时，由隔离对象向分包人员提出申请，经乡镇街道指挥部批准后，报社会防控组备案。

配合检测工作。医疗救治组负责组织核酸检测，检测结果通过社会防控组及时反馈给乡镇街道。

解除程序：管控期满后，由乡镇街道指挥部进行研判拿出初步意见，向社会防控组书面报告解除管控申请，经专家研判后报常务副市长同意，由社会防控组下达解除管控通知书，乡镇街道负责落实。

管控要求

- 1、现有管控小区封闭管理时间7到14天。
- 2、管控小区出现集中隔离人员的楼栋，对该楼栋全员进行一次核酸检测，同一单元的人员进行2次核酸检测。
- 3、管控村按照管控范围全员进行一次核酸检测，重点管理的人员周边20户人员进行2次核酸检测。
- 4、管控村(社区)内的居民，管控7天以后，有特殊情况需外出的，持48小时内核酸检测阴性报告，向所在村(社区)提出申请，由乡镇街道统一向指挥部报告，经指挥部与专家组研究，提出允许外出意见，报常务副市长批准后方可外出。每次外出时间不得超过两个小时，每三天最多允许每户外出一人购物一次，以保障日常生活所需。管控区域内的居家隔离人员不得外出。

来源：健康汝州微信公众号



图片来源网络

河南省健康码可以申诉改码

一、健康码的分类、含义及分级管理标准
(一)健康码的分类：绿色、黄色、红色
(二)健康码的含义及分级管理标准
绿码表示未见异常，可以正常通行；
黄码表示需进行排查，或需进行居家健康监测；
红码表示要采取定点医疗机构隔离治疗或集中隔离医学观察，由各级管理部门进行重点严格跟踪管理，并采取一切必要的隔离、治疗、检测等措施。

二、健康码的赋码和变码规则
(一)境外来豫人员：自入境时间算，前14天集中隔离期间为红码，如14天内核酸检测均为阴性，第15-21天居家健康监测期间为黄码，期间如核酸检测均为阴性，第21天后变为绿码。

(二)持绿码或黄码者如核酸检测阳性，或判定为密切接触者或密接的密接，变为红码。
(三)确诊病例和无症状感染者：确诊病例住院及出院后的隔离医学观察14天期间，无症状感染者集中隔离期间及解除后的居家医学观察14天期间均为红码；14天期满且核酸检测阴性后，第15-28天为黄码；满28天且核酸检测为阴性，变为绿码。

(四)病例和无症状感染者的密切接触者：集中隔离医学观察14天期间为红码，如14天内核酸检测均为阴性，第15-21天居家健康监测期间为黄码，期间如核酸检测均为阴性，第15-21天居家健康监测期间为黄码，期间如核酸检测均为阴性，第21天后变为绿码。
(五)病例和无症状感染者的密接的密接：集中隔离医学观察期间为红码，如集中隔离期间核酸检测均为阴性变为绿码。

(六)河南“互联网+监管”区域协查工作平台下发的与感染者时空伴随者、重点区域驻留人员、中高风险地区驻留人员及根据病例活动轨迹确定的风险人群，应给予短信提示(告知其法律义务，做好个人防护，配合落实核酸检测、健康监测等措施)。对其中感染者时空伴随者、高风险地区驻留人员、根据病例活动轨迹确定的风险较高人群，同时将其健康码转为黄码。根据其核酸检测阴性证明或各级指挥部批准的变码申请材料，将其健康码转为绿码。如其核酸检测阴性或判定为密切接触者或密接的密接，将其健康码转为红码。

三、申诉制度
(一)黄码人员如能向所在社区提交核酸检测阴性证明或通过app等资料查到核酸检测阴性证明，社区可直接判定改码。

(二)开通24小时申诉电话，确保变码人员解决问题。

河南省健康码常见问题公示电话
0371- 69698305
0371- 69698306
0371- 69698307
0371- 69698308
0371- 69698261
0371- 69698262

来源：汝州城事微信公众号

三伏祛湿有妙招

伏天是一年之中气温最高、湿气最重、最为闷热潮湿的季节，尤其是今年夏季降雨频繁，湿热难耐。高温和湿气双重夹击，让人胸闷气短。如果湿气长期藏于体内无法排除，体内的湿气越来越重，容易让人感到倦怠、乏力、烦躁。俗话说：“千寒易除，一湿难去。”如何才能有效预防和祛除体内湿气呢？

脾胃养护在祛湿方法中占有重要地位。饮食宜清淡，多吃健脾祛湿的食物，如怀山药、白扁豆、薏苡仁、莲子、芡实等，既有健脾益气之功，还有利水化湿之效，对于减少胃肠负担、促进胃肠功能恢复、促进新陈代谢亦有一定功效。应少吃甜食、少喝酒、少食辛辣刺激的食物，避免因脾胃消化功能障碍导致湿邪内生。
芳香化湿是中医临床祛湿的重要治法之一，适用于湿困脾胃、湿温初起等证，中医常用藿香、佩兰、紫苏叶、白豆蔻等，并配合淡渗利湿、燥湿的药物。藿香正气水、滴露等药物即采用了此治法。在家中种植茉莉花或者栀子花，或者点天然精油熏香，也能够起到祛除湿邪、清心提神的作用。
保持健康的精神状态、保证睡眠的时间和规律的生活作息，对于改善湿热体质非常重要。经常熬夜、睡眠不佳者，多伴有舌苔厚腻，此乃湿气蕴蒸之象。良好的睡眠有祛湿清热的作用，睡个好觉则舌苔薄白，表明湿热已祛。湿热体质常见性情急躁易怒、紧张焦虑压抑，应该注意静养心脾。静能安神清热，有助于脏腑气机舒畅运转。
适量运动可以缓解压力，促进身体器官运作，调理气机，疏通气血，有助于排湿解乏。运动锻炼时应注意舒展筋骨关节，增加身体的柔韧性，建议进行太极、瑜伽、游泳、健步等舒缓的运动，锻炼强度以达到微微出汗为宜，运动出汗后要及充分擦干身体头发，锻炼时间建议选择清晨。
按揉阴陵泉穴能起到健脾祛湿的功效。阴陵泉是脾经的合穴，也是祛湿要穴。该穴位于人体的小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，取该穴的时候，应采用正坐或仰卧的取穴姿势。每次左右腿穴位各按摩60至100下，每日早晚各按摩一次即可，以穴位感到酸胀为适度。

来源：人民日报

俩胳膊测的血压不一样，以哪边为准？

生活中我们测量血压时，或许会遇到这样的问题，两只胳膊测的血压值不一样。这种情况下，以哪边为准？

其实，正常情况下，人的两只胳膊血压可能有一些差异。三分之一的人左边血压比右边高，三分之一的人右边比左边高，三分之一的人两边相等。但一般左右两边血压相差不会超过20mmHg，如果相差超过20mmHg，需要去医院检查看看是不是由其他疾病造成的，比如做

来源：北京青年报

这样擤鼻子 当心误伤耳朵

捏鼻子擤鼻涕对耳朵的损伤到底有多大？这个问题要看大家是不是正确地捏鼻子擤鼻涕了。

在感冒、鼻腔堵塞，里面有黄鼻涕或者清水鼻涕擤不出来时，正确的做法是按住一个鼻孔，擤另一个鼻孔，然后再交替操作，这样用按压鼻孔擤鼻涕的方法是正确的，也是科学的。

但是有些人在擤鼻涕时会将两个

血管超声，看有没有血管狭窄的情况。

当然，测量左右两侧血压时，方法要规范，比如你刚活动完，就测左边的血压，然后休息一会测右边的血压，这时得到的左右两侧血压的差值是不准确的。

由于两只胳膊的血压可能有差异，所以第一次测血压时，两边都要量，之后以高的一边为准。

来源：北京青年报

戴口罩有新要求！国家卫健委发通知

8月13日，针对当前疫情防控形势和人群流行特征，国家卫生健康委同有关部门对戴口罩指引和重点场所重点单位重点人群防护进行了修订，形成了《公众和重点职业人群戴口罩指引(2021年8月版)》和《重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南(2021年8月版)》。

修订后的指南，由原来65类增加到85类，在重点场所和单位方面，增加了对码头、口岸、棋牌室(麻将馆)、游船(观光船)、剧场、文化馆、体育场馆、奶茶店、教育培训机构、临时安置点等10类场所和单位的防护要求。

同时，根据当前疫情形势，对所涉及的重点场所和单位进一步强调落实主体责任，坚持“人、物、环境同防”“闭环管理”，强化了健康监测、疫苗接种、核酸检测、清洁消毒和应急处置等措施要求。

在重点人群方面，强化了机场保洁人员、境外和境内航班保洁人员、机场司机、机场公安辅警、机场装卸工人、一线市场监管人员、专业救援人员、志愿者、社区工作人员、导游等10类重点人群的生防护要求，尤其是对境外航班和机场相关人员提出更加严格的防护措施。

进一步强化重点场所、重点单位、重点人群防疫措施的落实，指导相关行业特别是职业人员严格执行戴口罩、疫苗接种、消毒等防护要求，确保各项防控措施落实到位。

为什么要修订公众和重点职业人群戴口罩指引？

今年7月以来，境外输入引发本土聚集性疫情已先后波及多个省份，德尔塔变异株传播速度快、体内复制快、转阴时间长，当前暑期人员外出流动多，机场、港口、码头等主要出行中转场所人员大量聚集，疫情传播风险进一步增大。

同时，受长期持续的疫情影响，公众以及相关从业人员的防护意识减退，存在接种疫苗后就不用再戴口罩等麻痹思想和侥幸心理。

在落实防疫措施和个人防护方面出现漏洞。为进一步提高公众和重点职业人群防护意识，防范疫情传播风险，我们对公众和重点职业人群戴口罩指引进行了修订，进一步强化防护要求。

公众戴口罩有什么最新要求？

对普通公众来说，除了在密闭场所需要戴口罩外，当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时，也需要

佩戴口罩。

另外，我们建议公众家里日常备用一些高级别口罩，当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状，到医院就诊的时候，佩戴更高级别的口罩，保护自己、保护他人，全面防范传播风险。

新的戴口罩指引中，重点职业人群包括哪些，戴口罩有什么新要求？

新版戴口罩指引中，重点职业人群主要涉及境外输入和污染传播高风险岗位、医疗机构工作人员和公共场所服务人员等三类人群。

第一类是境外输入和污染传播高风险岗位人员，特别强调境外冷链食品、交通运输相关的海关工作人员和保洁员、搬运员、司机等岗位强化防护，工作期间全程佩戴颗粒物防护口罩，防范经物、经环境、经人的传播风险。

第二类是医疗机构工作人员，除医务人员、直接接触病人或感染者岗位工作人员重点防护以外，接触潜在污染物的人员，

比如保洁员、护工、水暖工、化验室工作人员等佩戴颗粒物防护口罩，医院其他工作人员，比如保安、导医等佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

第三类是公共场所服务人员，比如乘务员、警察、快递员等，以前要求佩戴一次性医用口罩，这次修订进行了提级强化，要求工作期间佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

公众日常佩戴口罩有什么注意事项？

口罩的正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键。

公众日常要注意以下事项：

一是正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；

二是口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；

三是在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；

四是需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；

五是戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩；

六是外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理。

来源：健康汝州微信公众号

糯米扣肉



图片来源网络

炎热的天气对食欲有一定的影响，有时候类似“粉扣肉”等香口菜式，如果进行一定的处理，也能达到开胃的效果。

材料：五花肉400克，蛋液2只，糯米100克，黄豆酱30克、蚝油30克、汾酒、姜汁、五香粉、生抽、生粉、老抽、盐、糖、花生油各适量。

做法：糯米泡温水2小时后沥干水备用；五花肉切2厘米方丁，用生抽、老抽、姜汁、汾酒、五香粉、盐糖腌制两小时，加入蛋液和生粉搅拌均匀后备用；开锅下油，把五花肉煎至两面金黄后加入黄豆酱和蚝油煮开，将泡好的糯米放入碗底，再把煮开后的五花肉连同汁酱放到上面，一同放入蒸锅用慢火蒸1小时，蒸好后倒扣在碟上，撒上葱花即成。来源：广州日报

