



聚焦疫情防控

老年人感染如何居家治疗？孕产妇、儿童如何做好防护？

——国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

■新华社记者 张泉 王琳琳 李恒

疫情之下，重点人群的健康牵动着每个家庭的心。老年人感染后居家治疗该注意什么？孕产妇如何做好防护避免感染？儿童发热后什么情况下需要就医？心血管疾病患者如何平安度过冬天？国务院联防联控机制13日举行新闻发布会，就相关热点问题作出回应。

老年人如何应对新冠肺炎疫情？预防第一

“老年人一旦患病，较年轻人来说，重症发生率相对较高，是特别需要保护的人群，预防是第一位的。”北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明建议，老年人还是要接种全程疫苗和加强疫苗，可明显降低重症感染发生率。

“从目前监测情况看，60岁及以上老年人接种疫苗后，不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群，严重的不良反应发生率和其他人群众基本类似，在百万分之一以下。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说。

李燕明呼吁，老年人近期减少外出，特别是避免去人群比较聚集的密闭场所，尽可能减少接触外界环境。同时规律生活，不要太过紧张，保证营养，但也不要暴饮暴食，尽可能减少烟酒接触。

老年人一旦感染，李燕明建议，少食多餐，避免出现呕吐，少量多次补充适量水分，保证睡眠。老年人要更加慎重使用退热药物，烧得越高用药越慎重，以防一次大量出汗造成虚脱甚至低血压，还要避免多种药物共同使用。

此外，对于合并基础疾病的老年人，要加强基础疾病的管理。李燕明提示，不能因为害怕去医院取药而停药。一些基础疾病本身不太稳定的，比如有严重呼吸系统疾病的，或有严重心脏基础疾病的，或80岁以上高龄老人没有接种过新冠疫苗的，这些人群是高危人群中的高危，需格外重视观察监测。

孕产妇感染新冠病毒会否传染给胎儿？几乎不会

“对于孕产妇来说，预防最重要。有可能的话，还是尽可能少到公共场所去，不聚会、不聚餐。”北京大学第三医院院长、中国工程院院士乔杰说，与此同时，还要确保均衡的营养、充足的睡眠、积极乐观的心态。

孕产妇万一感染新冠病毒会出现怎样的症状？如何居家治疗？

乔杰说，从全国产科质控专家组汇总的国内情况和国际报道看，孕产妇感染新冠病毒之后，发病率、症状、病程都和普通人群接近，症状主要还是上呼吸道感染，病程也基本是5至7天。

当孕产妇出现发热、干咳等呼吸道症状时，可以多喝水，采用物理降温或者选择孕产妇可以用的中药。超过38.5摄氏度，可以选用对乙酰氨基酚治疗，这是对孕产妇相对安全的。要特别注意，退烧药要选用单一的，不要进行叠加，这样可以减少可能的肝肾损害。

“孕产妇要注意三个监测：体温、心率、血压，孕晚期的孕产妇还要做好胎动的监测。如果持续发热3天以上，用了退烧药没有好转，或者出现了胎动消失、胸痛、胸闷、腹痛等，要及时和助产机构联系，及时就诊。”乔杰说。

“因为母体有胎盘这个非常好的屏障，孕产妇感染新冠病毒之后，几乎是不传染给胎儿的。”乔杰说，但如果是产后，妈妈、宝宝在一起的话，还是要注意隔离，宝妈在空间上最好和新生儿有一定的隔离或者戴N95口罩，可以母乳喂养。

儿童发烧需要立马去医院吗？视情况而定

“冬季是儿童呼吸道感染病高发季节。引起儿童呼吸道感染的病原体很多，以病毒为主，比如鼻病毒、副流感病毒、流感病毒等，新冠病毒也是引起发热、咳嗽等症状的病毒之一。”北京儿童医院主任医师钱素云说。

孩子发烧，是否应立马去医院？钱素云说，一定要看孩子的精神状态，如果孩子虽有发烧等症状，但精神挺好，特别是退烧以后能吃能喝能玩，这时候就没必要特别紧张，也不需要马上去医院就诊，可以在家继续观察、对症处理。

钱素云表示，但如果发烧持续3天以上没有好转迹象，孩子精神不好，咳嗽进行性加重，影响到日常生活和睡眠，出现喘息、呼吸增快、甚至呼吸困难等情况时，要去医院就诊。另外，3个月以下的小孩一旦出现发热，还是建议及时就诊。

钱素云说，有孩子的家庭应该适当储备一些儿童常用的应急药物，但不推荐储备很多药物，如果储备很多保管不当的话，可能导致孩子误服。

“孩子发烧是经常会遇到的，对于6个月以上的小孩，可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚，其中有一种就可以了；2至6个月的小孩，不适合用布洛芬，可选用对乙酰氨基酚；2个月以内的小孩，不推荐常规使用退烧药物，可采用物理降温等措施并及时就诊。另外，也可以储备一些清热祛痰的药物。”钱素云说，不主张两种退烧药同时服

用，也没必要交替服用。

心血管疾病患者感染会否导致原有病情加重？克服恐惧心理

“原有心血管基础疾病的患者感染了新冠病毒也不必太担心。”北京安贞医院常务副院长周玉杰说，在家里一定要坚持治疗原有的疾病，一般都是冠心病、高血压或者心衰这样的疾病。

周玉杰介绍，除了高烧以后多喝水可能对心衰症状产生影响，治疗新冠肺炎的药物，比如缓解肌肉酸痛的用药等，目前尚未发现和心血管治疗药物之间的不良作用。

“很多心脏病患者都是由于恐惧导致疾病加重，要克服这种心理。”周玉杰说，心血管疾病患者要合理膳食、戒烟限酒、适量运动，并保持心态平衡。

“长期服用心血管疾病预防药物的不要停药，停药可能诱发或者加重疾病。如果有持续性胸痛，还是到医院进一步诊断和治疗。”周玉杰说。

新华社北京12月13日电

国务院联防联控机制专家：60岁及以上老年人接种新冠疫苗后不良反应并不多

多数都属于一般反应，极少数的属异常反应。

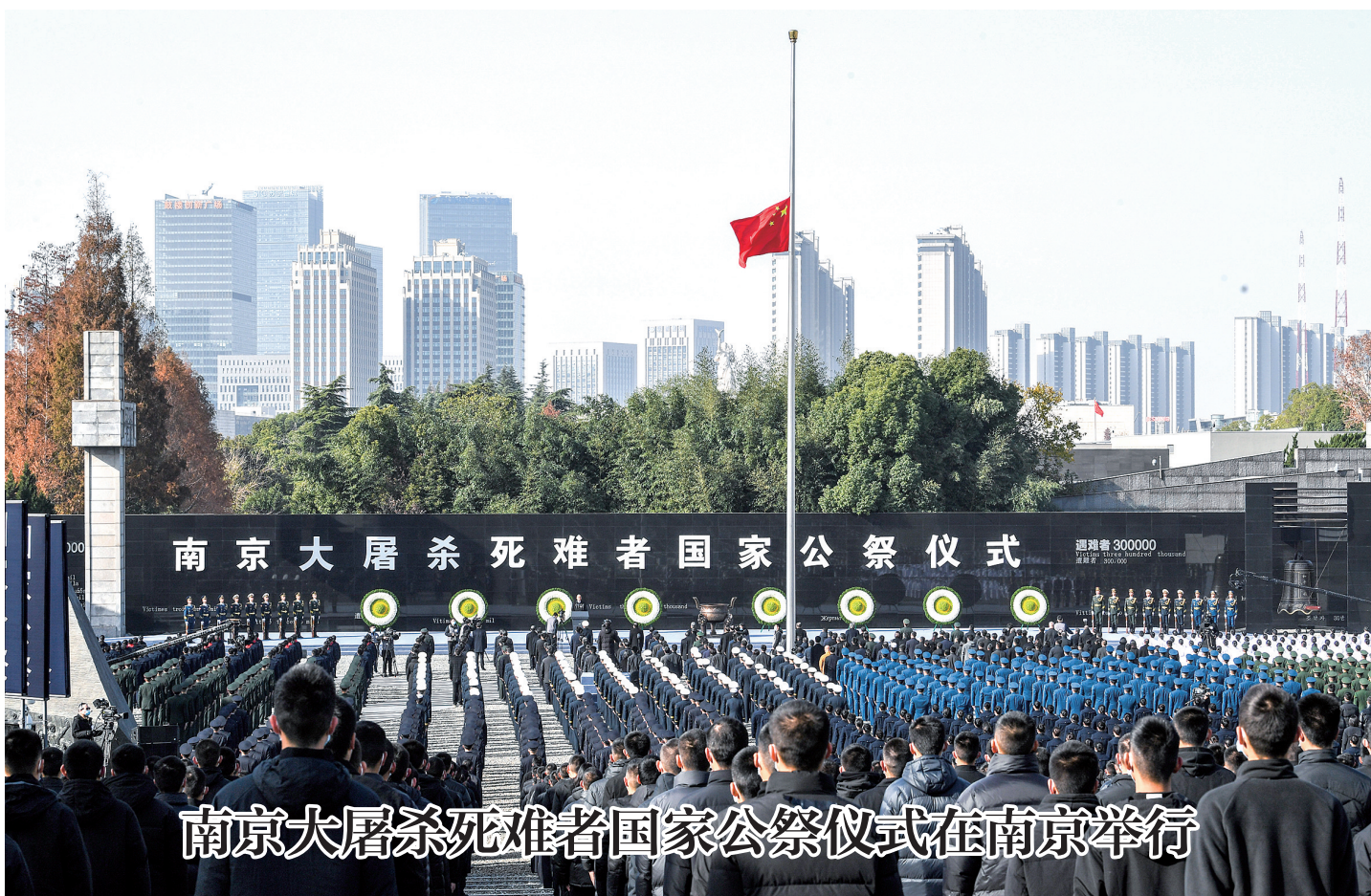
针对接种新冠病毒疫苗之后多久能产生抗体的问题，王华庆表示，一般接种疫苗之后，人体在一周到两周的时间产生抗体。如果要产生比较高水平的抗体，大概在全程免疫之后4周左右。

“加强免疫之后产生抗体的时间更快、更短，产生的抗体水平也更高。”王华庆说，这也进一步提示，没有完成疫苗接种的老年人要尽快接种疫苗，获得更好保护。



关注

南京，城祭



南京大屠杀死难者国家公祭仪式在南京举行

这是12月13日拍摄的南京大屠杀死难者国家公祭仪式现场。

当日是第九个南京大屠杀死难者国家公祭日，南京大屠杀死难者国家公祭仪式在侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆举行。

■新华社记者 李博 摄

■新华社记者 茆芳 邱冰清

13日，南京在寒冬中迎来第九个国家公祭日。10时01分，凄厉的防空警报响起，江上的轮船、路上的汽车跟随鸣笛，警报声、鸣笛声响彻大街小巷、长江两岸。

这一分钟，南京的时间仿佛凝固了。

侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆内，肃立着约3000名胸前佩戴白花的各界代表。85年前，侵华日军在南京制造了惨绝人寰的大屠杀——30万同胞惨遭杀戮，古都南京满目疮痍，无数民众流离失所……那是南京城历史上的至暗时刻。

国家公祭仪式现场，95岁的南京大屠杀幸存者葛道荣陷入回忆。1937年12月，葛道荣的叔父和两位舅舅惨遭日军杀害，年仅10岁的他侥幸逃生。

自2018年起，南京将“默哀一分钟”明确写入条例，确保国家公祭仪式的庄重感和仪式感，传递了一座城、一城人对历史的敬畏、对和平的坚守。

喧嚣繁华的南京商业中心新街口，车辆停驶，行人驻足；早高峰刚过的地铁站里，人们停下脚步观看电视直播国家公祭仪式；在全城十几处侵华日军南京大屠杀遇难同胞丛葬地，人们低首默哀、缅怀逝

者。

中山码头从葬地濒临长江岸边，站在遇难同胞纪念碑前就能听到长江航道上的汽笛声。85年前，日军在中山码头一带屠杀了我同胞万余人。13日一早，南京海事局的海巡艇上悬挂着“悼念同胞，珍视和平”的横幅，市民、学生、各行各业的工作人员自发来到这里，身着黑衣，手捧菊花，寄托哀思。

悼念的人群中，幸存者常志强的女儿常小梅流下了眼泪：“85年前的今天，我父亲目睹了6位亲人丧生在日军的刀枪之下，战争让9岁的他变成了一个孤儿。我希望

更多人能够记住这一天，记住南京，记住30万数字背后那一个个鲜活的生命是如何消失的。”

“我们很快就会渡过这个难关，群魔乱舞之后，安宁和秩序将会重新来临……”南京大学拉贝与国际安全纪念馆内，学生们朗诵着《拉贝日记》选段，将亲手折叠的和平鸽放置在约翰·拉贝塑像前，表达谢意、祝愿和平。

1937年11月，南京沦陷前夕，包括约翰·拉贝在内的20多位外籍人士冒着生命危险建立了南京安全区，和中方管理人员一道，设立了25个难民收容所，收容保护了25万多名中国难民。

“这段历史告诉我们，人类从来都是相互依存、休戚与共的。我们有理由相信，和平与发展的共同理念会将全人类紧密联系在一起。”南京大学拉贝与国际安全纪念馆负责人杨善友说。

“龙盘虎踞，彝训鼎铭，继往开来，永志不忘……”国家公祭仪式进行到尾声，85名青少年代表宣读《和平宣言》，6名社会各界代表撞响“和平大钟”。伴随着3声深沉的钟声，3000只和平鸽展翅高飞，寄托着对死难者的深沉哀思和对世界和平的坚定向往。

江苏省人民医院院长刘云是撞响“和平大钟”的代表之一。“这钟声不仅是对死难者的哀悼之音，更是警示之声，警示我们不能忘记那段历史，警示我们每一个国民要认识到肩上的使命。”

八十五载，痛感未敢忘。南京之痛，不仅仅是一座城市的悲剧和灾难，还是国家之殇、民族之痛，也是人类之劫、文明之耻。

12月13日，全国抗战主题纪念（博物馆）同步举行悼念活动；全国40多所小学通过网络云课堂同步举行“童心记历史云上共朗读”主题班会；晚上6点半，“烛光祭·国际和平集会”线上线下同步举行，来自日本、美国等地的国际友人手秉白烛，通过网络为南京大屠杀死难者致哀。

“外敌的蹂躏和战争的磨难，使中国人民更加懂得和平的珍贵。”南京市委宣传部副部长、侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆馆长周峰表示，我们坚决反对否认和美化侵略、伤害民族情感的言行，在每一次悼念中敬畏生命，在哀思中凝聚奋进之力。

新华社南京12月13日电

邮政快递业加快复苏

新华社北京12月13日电（记者 戴小河）进入12月以来，邮政快递业加快复苏，迎来新一轮业务高峰。国家邮政局监测数据显示，“双12”当天，全国邮政、快递企业共揽收邮（快）件4.53亿件，与2021年“双12”基本持平。1日至12日，全网揽收量约43.03亿件，同比上升5.6%。

国家邮政局表示，目前全国大部分地区堵点卡点已有效疏通，行业正在快速恢复有序运行。截至12月11日，全国关停邮政快递分拨中心已经清零，全国仅有400余个网点因涉疫处于关停状态，各地邮政管理部门正在积极推动解封。

目前有部分地区存在快递不快、发货较慢、派送不及时等问题。国家邮政局回应称，这主要是前期一些地区由于疫情防控等原因，积累了大量线上订单，快递企业需要根据商家发货节奏进行揽收和处理。同时，受疫情影响，快递企业也存在一定的用工缺口，运力尚未完全恢复，造成末端派送压力较大。

（上接1版A）激励干部对标先进模范服务群众。二是“讲”上注重多元参与，提升教育效果。开设“信访大讲堂”，邀请专家学者、模范人物作专题辅导；推动“我来讲党课活动”，领导干部带头，党支部书记、青年党员骨干、下派第一书记、退休老党员等积极参加，并组织开展科长讲组力、副科长讲执行力、微党课比赛等活动，提高自我学习、自我教育效果。三是“做”上坚持知行合一，强化务实担当。根据业务特点，组织开展“三亮三比三评”“共产党员先锋岗”“红旗窗口”创建等系列“大练兵大比武大实践”活动，推进“我为群众办实事”实践活动常态化，提升为民服务水平和质量，树立信访干部一流形象。

丰富实践载体，提升“连心桥”服务效能。探索建立“党建+信访”工作体系，不断提升党建与信访业务工作深度融合的能力水平，以“为民解难、为党分忧”的工作效能体现品牌创建成效。一是做好重点时期信访安全保障工作。重点围绕三级“两会”、省市党代会，特别是党的二十大服务保障工作，教育党员干部发扬恪尽职守、敬业奉献的精神，在维护群众合法权益、保障社会和谐稳定大局中锻造信访干部的忠诚品质。二是持续推动重点信访工作走深走实。结合积案攻坚化解、越级访治理、领导干部接访下访等重点工作，引导党员干部敢于攻坚、勇于克难，在完成急难险重任务中彰显信访干部的使命担当。截至10月底，国家、省、市三级交办的1234件信访积案已化解1220件，化解率98.87%。三是大力推动信访问题及时就地化解。进一步加强初信初访办理工作，加大重点信访事项督查督办，教育党员干部树牢群众观念、为民意识，及时就地解决群众合理诉求，维护群众合法权益，在听民声、解民忧、聚民心中体现信访干部的人民情怀。截至10月底，全市信访事项及时受理率100%、按期答复率100%、群众满意率94.95%。

（上接1版B）作为特殊人群，孕产妇在疫情期间应该如何做好个人防护？孕产妇是否是新冠病毒易感人群呢？如果一旦感染，孕产妇的症状会比普通人群更严重吗？

济宁市第一人民医院产科主任、主任医师韩英杰说，孕产妇可以做到尽量少出门，在公共场所一定要戴口罩，如果到医院去产检最好戴N95口罩。回家以后一定要把自己的衣服、携带的东西都进行全面消毒。从我们目前看到的资料数据，还有济宁市总体情况来说，孕产妇对奥密克戎感染机率和普通人群是非常接近的，而且出现症状的类型也和普通人群非常相似。一些本身就有基础疾病的孕妇，需要加强自我保护。如果有妊娠计划，最好在孕前就接种新冠病毒疫苗，增强自身的免疫力，尽量调整好身体状态再怀孕。从就诊过的阳性孕产妇的情况来看，她们和普通感染者的症状非常相似，也会在三四天的过程中就有明显地改善。整个病程大概是一周到两周，10天左右就会转阴，在这期间没有发现孕妇的症状比普通人群的症状更为严重的情况。

当前疫情形势下，市民在隔离期间如何做到心理和身体的健康、做好情绪调节尤为重要。

山东省戴庄医院副主任医师王中刚介绍，适当的饮水有利于身体的代谢平衡，均衡的饮食也有利于维持身体的健康。每天可以适当做10分钟到半小时的运动，有利于提高机体的抵抗力，使健康状况维持在一个更好的水平。和亲友保持必要的联系，能够有效地缓解焦虑情绪。此外，保持优质的睡眠可以消除疲劳，恢复体力，有助于调节大脑和身体各个器官的功能，提高机体抵抗疾病的能力。居家隔离期间如果遇到有心烦、焦虑的情况，首先要接纳自己适度的焦虑情绪，坦然地面对疫情，有效利用心理学一些方法缓解焦虑抑郁情绪。其次可以更多地关注学习等，与家人多交流，多陪伴父母长辈多陪伴子女，正常作息，适度运动，维持正常规律健康的生活方式。

采访中，专家们还异口同声地谈到一个话题，那就是要充分认识戴口罩的重要性，养成科学规范佩戴口罩的好习惯，日常注意手卫生，佩戴和摘下口罩时要洗手，口罩佩戴使用中，如果发现口罩明显潮湿或脏污时，建议立即更换新口罩，以免影响防护效果。

（上接1版C）推进生态优先、节约集约、绿色低碳发展。张斌举表示，全市生态环境系统始终坚持以党的二十大精神为指引，全面推动我市生态环境保护走在前，生态文明建设开新局。主动服务“双碳”战略。以严格落实黄河、南四湖流域重大战略各项任务为抓手，全力推进绿色低碳高质量发展先行区建设，综合运用好环保政策、法规、标准，持续推动产业结构、能源结构、运输结构、农业投入结构优化调整。深入打好污染防治攻坚战。以中央、省生态环境保护督察整改和省委专项巡视整改为契机，加快构建现代环境治理体系，全面补齐生态环境短板，持续改善生态环境质量。持续聚力开展助企攀登。充分发挥生态环境要素支撑保障，助力全市制造强市建设，加快推进工业绿色转型进程，积极推动我市经济高质量发展高效和可持续发展。全力推进美丽济宁建设。以打造全国生态文明建设示范城市为抓手，积极践行人与自然和谐共生理念，加快建设美丽城市、美丽乡村、美丽河湖，让绿色成为高质量发展的鲜明特色，不断为我市经济高质量发展作出生态环境积极贡献。

（上接1版D）以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大及二十届一中全会精神，坚决落实好本次会议部署，全力抓好当前能源安全生产，千方百计保障迎峰度冬期间煤电电气稳定供应；深入分析承担的能耗双控和煤炭消费压减等考核指标，查缺补漏，确保得满分；加大“三争”工作力度，全力服务好宁德时代等重大项目建设。同时，深入分析当前的形势，谋划好明年的工作，始终保持“争一流、争第一、争唯一”的精神状态，头拱地、往前冲，确保四季度收好官、交好账，明年工作开好篇、布好局。