



防疫，请牢记并做好这 12 条行为准则

本报 10 月 30 日讯 如何正确防疫？日前，国家卫健委发布了公民防疫基本行为准则，共有 12 条和生活息息相关的防疫措施。内容包括：接种疫苗、勤洗手、科学戴口罩、文明用餐、少聚会等方面，现整理如下：

1. 勤洗手。手脏后，要洗手；做饭前，餐饮前，便前，护理老人、儿童和病人前，触摸口鼻和眼睛前，要洗手或手消毒；外出返家后，护理病人后，咳嗽或打喷嚏后，做清洁后，清理垃圾后，便后，接触快递后，接触电梯按钮、门把手等公共设施后，要洗手或手消毒。
2. 科学戴口罩。乘电梯时，乘坐公共交通工具时，进入人员密集的公共场所时，应佩戴口罩；出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，就医时，建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。口罩需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过 8 小时。
3. 注意咳嗽礼仪。咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口

鼻，无纸巾时用手肘代替，注意纸巾不要乱丢。

4. 少聚集。疫情期间，少聚餐聚会，少走亲访友，少参加喜宴丧事，非必要不到人群密集的场所。
5. 文明用餐。不混用餐具，夹菜用公筷，尽量分餐食；食堂就餐时，尽量自备餐具。
6. 遵守 1 米线。排队、付款、交谈、运动、参观、购物时，要保持 1 米以上社交距离。
7. 常通风。提倡勤开窗通风，每日开窗通风 2~3 次，每次 20~30 分钟。温度适宜时，可使窗户常开。
8. 做好清洁消毒。日常保持房间整洁。处理进口冷冻食品的炊具和台面，病人及访客使用的物品和餐饮具，要及时做好清洁消毒。收取快递时，用 75% 的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装，拆封后及时丢弃外包装，并做好手卫生。空调使用前，要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清

洗和消毒。

9. 保持厕所卫生。马桶冲水前盖马桶盖，经常开窗或开启排气扇，保持存水弯水封。定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面，表面有脏污或霉点时，要及时清洁消毒。
10. 养成健康生活方式。加强身体锻炼，坚持作息规律，保证睡眠充足，保持心态健康；健康饮食，戒烟限酒；做好每日健康监测，有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，及时就医。
11. 核酸检测。按要求配合做好常态化疫情防控和本土疫情处置中的核酸检测，确保“应检尽检”，对自己和家人的健康负责。
12. 疫苗接种。响应国家新冠病毒疫苗接种政策，3 岁以上适龄无接种禁忌人群应接种疫苗，做到“应接尽接”，保护个人健康。

（观海新闻/青岛晚报 记者 于波）

青岛西海岸新区开通心理服务热线

本报 10 月 30 日讯 面对疫情，人们难免会滋生或多或少的担心、焦虑等情绪，为了更好地解决居民朋友社会心理服务需求，青岛西海岸新区卫生健康系统开通 24 小时免费心理援助服务热线，选派心理健康专家为全区居民提供专业化线上心理健康服务，及时进行心理疏导。有需求的居民朋友可致电

15854226236，免费获得服务。

如何做好“心理防疫”？市民应从官方的渠道去了解信息，客观理性地认识疫情。做好防疫配合，戴好口罩、勤洗手、开窗通风、不聚会等。不要相信、传播网传的小道消息。市民居家生活可以跟家人一起进行一些健身小游戏等休闲活动，或者规划接下来的

学习和生活、和家人一起分享计划等。同时。要正视负面情绪影响，可以尝试用以下方式转移自己的注意力：与家人交流表达自己的情绪；做适量的放松活动，如深呼吸、肌肉放松等释放情绪；保持心态平和，积极乐观的心态看待疫情，看待生活。

如果市民感觉到自己有比较严重的症状，要及时寻求帮助，可以与家人、朋友交流，寻求心理的支持；也可以向心理卫生专业人士寻求心理援助，拨打心理热线进行心理咨询。（观海新闻/青岛晚报 记者 于波）

今冬明春新冠叠加秋冬流感风险较大

市疾控专家提醒：重点和高风险人群及时接种流感疫苗

秋冬季是流感等呼吸道传染病的高发季节，在全球新冠肺炎疫情流行态势持续的情况下，据专家研判，今冬明春出现新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险较大。

流感主要表现为上呼吸道感染的症状，如鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、食欲减退，同时可伴有高热、寒颤、头疼、头晕、全身肌肉酸痛、乏力等症状。新冠肺炎以发热、干咳、乏力等呼吸道症状为主要表现，部分患者可伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛、腹泻、味觉或嗅觉减退等症状。流感与新冠肺炎早期发病症状较为相似，一旦流感与新冠共同流行，将会出现大量具有相似呼吸

道感染症状的病例就诊，增加医疗机构鉴别诊断新冠肺炎的难度，导致部分新冠肺炎病例难以发现，加剧新冠病毒传播风险。

有研究表明，患有流感的人更容易感染新冠病毒，且感染新冠病毒后更易诱发炎症因子风暴，同时患有流感和新冠肺炎的病人，会出现症状加重的现象，甚至患上其他的严重疾病，死亡风险是仅患有新冠肺炎病人的 2.35 倍。

接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段，可以显著降低发生流感相关重症的风险，减少流感相关疾病带来的健康危害。

为尽可能降低流感的危害和对新冠肺炎疫情防控的影响，优先推荐以下重点和高风险人群及时接种流感疫苗：

1. 医务人员：包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等。
2. 大型活动参加人员和保障人员。
3. 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工。
4. 重点场所人群：托幼机构、中小学校的教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等。
5. 其他流感高风险人群：包括 60 岁及以上的居家老年人、6 月龄~5 岁儿童、特定慢性病患者、6 月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波

2023 年度《青岛晚报》大征订敬老月钜惠

青岛晚报
最具品牌影响力媒体

孝亲大礼包

孝敬咱爹娘

孝亲大礼包重磅来袭！269 元可获得价值 180 元全年青岛晚报一份+市场价 399 元双星中老年磁悬浮/防滑鞋一双。大礼包仅限 2000 份，特惠超值，领完即止。

- 连续两年购买孝亲大礼包的读者，享孝亲大礼包 9 折优惠
- 购买孝亲大礼包的读者，享第二双双星鞋 9 折优惠

健步就是做按摩

双星名人作为国内最早推出老年鞋的品牌，在对数万老年人脚型追踪分析后，推出全新磁悬浮和防滑鞋，依然保持着宽鞋楦的设计，适合老年人脚面宽、脚背高的特点。特殊材质鞋底带有回弹减震功能，走路更舒服、更安全。

《青岛晚报》——百姓情怀，有爱有家。
双星名人中老年磁悬浮/防滑鞋
透气舒适 保暖防寒 穿脱方便 回弹减震



双星名人



青报优选，您身边的订报专家。
一键扫码，原产地好货送到家。

活动地点：沂水路 8 号甲青岛日报报业集团发行公司一楼展厅 热线：82880022