

疫情防控坚持快准严实细

新冠感染者居家康复专家指引发布

感染者居家期间严格做到不外出

本报记者 孙乐琪

市卫健委昨天发布《新型冠状病毒肺炎阳性感染者居家康复专家指引》。阳性感染者居家康复期间严格做到不外出，谢绝一切探访。

感染者单独居住在通风良好的房间

感染者单独居住在通风良好的房间，衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤，单独使用餐具，进入家中公共区域应规范佩戴口罩。

同住人与阳性感染者接触时，或处理其污染物及污染物体表面时，应当做好自我防护，佩戴口罩N95口罩，一次性手套，与其保持1米以上距离，做好手卫生。

各居室应关闭房门独立开窗通风，每日至少进行1次房间湿式清扫。中央空调应关闭回风，按照全新风模式运行。

除生活必需品和药品外，尽量不要订购其他快递，收取快递、外卖时采取无接触方式。

保持心理健康减少焦虑情绪

指引提示，奥密克戎变异株患者以无症状感染者和轻型病例为主，大多不需要过多治疗，一般患者可在居家观察治疗，注意休息、加强支持治疗，保证充足能量和营养摄入。

感染者和同住人员每日监测体温和病情变化，出现呼吸道感染症状或原有基础疾病等明显加重时，要根据病情对症治疗。

疗或及时就医。感染者居家康复期间加强健康监测，隔离第6、7天连续2次核酸检测阴性，Ct值不小于35解除隔离。

要保持心理健康，减少焦虑、恐惧、紧张、烦躁情绪，保持规律的日常工作及娱乐，提高机体免疫力。

明显影响休息时可服用解热镇痛药物

根据专家临床经验，一般普通中青年患者感染新冠病毒后，病程为7天左右。

新冠感染者社区健康管理指引发布

社区要提供健康随访和远程诊疗

本报讯(记者 孙乐琪)市卫健委昨天发布《新型冠状病毒肺炎阳性感染者社区健康管理专家指引》。

对于无症状感染者、轻型患者由社区卫生健康服务机构的全科医生进行评估。对于重型精神障碍、孕产妇、儿童由专科(妇科、儿科)或保健科医师进行评估。

评估时，对已检出阳性但无相关临床症状(如发热、咳嗽、咽痛等)可自我感知或临床识别的症状与体征，可给予健康宣教，以及起居调摄、饮食指导、运动指导、情志调摄、中药预防等中医特色指导及干预。

对轻型、普通型患者一般不需要特殊处理，如出现发热、呼吸道等症状时可给予一般对症治疗。

接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。部分老年人，尤其70岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂。

感染者如果出现发热、头痛、咽痛且明显影响休息和睡眠，可以服用解热镇痛药物。

儿童可选用相应的混悬液;如果出现咳嗽症状，建议使用复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等;如果出现痰多、咳嗽费力症状，建议使用复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等;

新冠感染者社区健康管理指引发布

社区要提供健康随访和远程诊疗

处理，如出现发热、呼吸道等症状时可给予一般对症治疗，建议感染初期卧床休息、多饮水，保证充足能量和营养摄入。

如出现发热症状可给予必要的退热药物，根据患者情况，可给予如布洛芬、对乙酰氨基酚等。

针对儿童，除对症处置外，可以适当采取小儿推拿、穴位按摩、音乐疗法等，帮助稳定情绪、保护心理健康;

师给予指导;除新冠症状外，要关注老年人的基础疾病情况，加强对基础疾病的干预与健康指导。

各地迅速行动落实“新十条”

居家隔离可更精准有效地分层救治

本报实习记者 何蕊 柴嵘

昨天，在国务院联防联控机制新闻发布会上，国家卫健委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示，进一步优化落实新冠肺炎疫情防控工作十项措施发布后，各地迅速行动，制定具体落实举措，精准划定高风险区。

“还有一部分患者，因本身有基础性疾病或者是以其他疾病为主，到综合医院或者专科医院就诊。在就诊过程中，有可能检测是阳性。”郭燕红说，对于这部分人，我们已经要求综合医院还有专科医院，无论是在门诊、急诊还是在住院区域，都要设立缓冲区。

大部分新冠感染者可以居家

新的优化措施明确，具备居家隔离条件的无症状感染者、轻型病例以及密切接触者可以居家隔离。北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说：“居家隔离和观察治疗不是放弃，而是为了更精准有效地分层救治。”

对居家隔离人员强调要做好个人防护，和家庭内的成员尽可能少接触。王贵强给出一些建议：居住的房要每天通风，良好的通风可降低呼吸道感染传播性。

“新十条”首日 北三县进京通勤公交车 早高峰客流量超4万人

北三县进京通勤公交车 早高峰客流量超4万人

本报(记者 张群琛)记者昨天了解到，“新十条”落地首日，往来于北三县和中心城区的通勤公交车昨天早高峰客流量超过4万人。

往东于土桥和大北窑之间的807路车是进城通勤的热门线路。早上8时，已经有不少乘客在土桥交车场站外等候。

乘客的安全感也源于公交车队的消杀措施。记者了解到，伴随着本市公交、地铁取消48小时核酸乘坐的限制，本周的客流量明显提升。

中国铁路集团有限公司(以下简称:国铁集团)发布的信息显示，按照首都严格进京管理联防联控协调机制防控政策要求，自12月7日起，对进京列车不再执行查验核酸检测阴性证明和健康码等防控措施。

昨天，北京西站北进站口，原本用移动栏杆摆出的临时查验区已经取消，旅客可以直接进站。在北京南站，早上从天津开往北京的城际列车依次进站，“新十条”落地第一天通勤乘客的数量明显增长。

进京检查站车辆 通行速度明显提升

本报讯(记者 张程伟)“新十条”实行首日，通州区13个公安进京检查站已按照国务院、北京市各项措施要求，对进京人员不再查验核酸检测阴性证明。

早7时，白庙公安检查站迎来了早高峰。记者看到，进京人员只出示身份证就能快速顺利通过。

家住燕郊的通勤人员孙先生说，以前在检查站，除了刷身份证，看核酸阴性证明，还要查行程码，通过时间需要两三分钟。“早高峰排队半个小时很正常。今天十多分钟就过了。”

位于河北省廊坊市大厂回族自治县的观潮湖检查站，昨日通行速度也明显提升。家住大厂的张悦悦是通勤族。

据了解，通州区13个公安进京检查站，值守51条进京通道，昨日均按照国务院、北京市各项措施要求进行查验。各检查站车辆通行顺畅。

与“混检阳性”同楼栋无需 临时封控

中国疾控中心传防处研究员王丽萍

说，当发现“混管阳性”后，相关部门会尽快通知混检人员，落实就地隔离措施。

“新十条”明确要求严禁以各种方式封堵消防通道、单元门、小区门。

王丽萍说，如果出现阳性病例的单元或楼栋住户比较多，根据检测和风险评估的情况，可以只判定暴露风险较高的楼层或住户为高风险区。

接种疫苗有效预防 老年人重症死亡

接种疫苗有效预防 老年人重症死亡

本(实习记者 何蕊 柴嵘)当前，疫情形势仍然严峻复杂，疫苗接种在预防重症、死亡等方面具有良好的效果。

研究数据表明，65岁以上、75岁以上和85岁以上的老年人感染新冠肺炎以后重症的风险分别是5倍、7倍、9倍，死亡的风险分别是90倍、220倍和570倍。

夏刚说，为促进老年人疫苗接种，我国出台了一系列措施:为“不敢打”的老年人接种时，要认真对其身体状况进行评估。

王丽萍说，如果出现阳性病例的单元或楼栋住户比较多，根据检测和风险评估的情况，可以只判定暴露风险较高的楼层或住户为高风险区。

“新十条”明确要求严禁以各种方式封堵消防通道、单元门、小区门，要确保群众看病就医、紧急避险等外出通道的畅通。采取“硬隔离”、“一封了之”的做法不是精准防控，而是懒政怠政、置群众生命财产安全于不顾，要坚决制止。

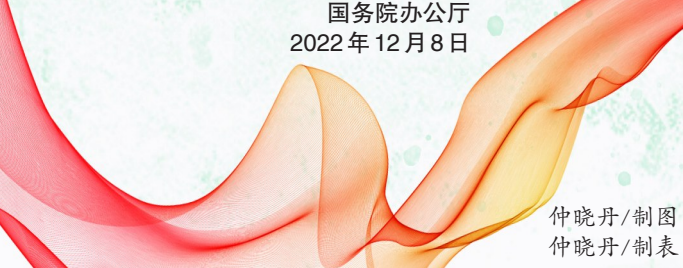
国务院办公厅发布 2023年部分节假日安排

新华社北京12月8日电 国务院办公厅关于2023年部分节假日安排的通知，全文如下:

各省、自治区、直辖市人民政府，国务院各部委、各直属机构: 经国务院批准，现将2023年元旦、春节、清明节、劳动节、端午节、中秋节和国庆节放假调休日期的具体安排通知如下。

- 一、元旦:2022年12月31日至2023年1月2日放假调休，共3天。 二、春节:1月21日至27日放假调休，共7天。 三、清明节:4月5日放假，共1天。 四、劳动节:4月29日至5月3日放假调休，共5天。 五、端午节:6月22日至24日放假调休，共3天。 六、中秋节、国庆节:9月29日至10月6日放假调休，共8天。

节假日期间，各地区、各部门要妥善安排好值班和安全、保卫、疫情防控等工作，遇有重大突发事件，要按规定及时报告并妥善处置，确保人民群众祥和平安度过节日假期。



国务院办公厅 2022年12月8日

仲晓丹/制图 仲晓丹/制表

厂通路潮白河大桥开工建设

(上接1版) “缝合”交通 助力区域腾飞

京津冀空间布局骨架为“一核、双城、三轴、四区、多节点”，“一核”为北京市，“三轴”包含京津、京保石、京唐秦产业发展带和城镇聚集轴。

据悉，经副中心工程办统筹协调，目前已推动厂通路项目先后完成了潮白河大桥招标准单价统一、可研评审及批复等工作流程，取得了潮白河大桥用地预审与选址意见书、项目建议书批复、施工登记函等开工前置手续。

河北大厂作为副中心的生活保障区之一，两地交通基础设施互联互通、市政基础设施共建共享，为项目尽快开工争取了时间。

平谷线北京段车站全面开工

(上接1版) 经过京冀两地共同努力，河北省委托北京市整体办理平谷线河北段工程手续工作已经完成。

杨丽明介绍，该线路在朝阳区和通州区沿线敷设，道路两侧基本都是建成区，多数建筑紧贴道路红线，路面交通繁忙，地下管线众多，车站主体及附属结构实施均面临较大困难。

平谷线沿线的12座换乘车站，未来可与12条城市轨道交通线路、2条城际铁路以及2条市郊铁路衔接，这也给施工衔接配合、工序安排带来较大考验。

线路建设过程中也在尝试采用多项创新技术。眼下，平谷线北京段高架区间桥桩

首条“快慢车运行、不对称发车、多交路运营”线路

平谷线的开通，将极大便利居住在燕郊、工作在北京市内的跨省通勤上班族。其沿线主要功能区包括北京CBD、定福庄组团、运河商务区、北京城市副中心交通枢纽、北京城市副中心行政办公区、燕郊组团及平谷中心城区。

考虑到早晚高峰客流多的问题，平谷线还是北京第一条采取快慢车运行、不对称发车、多交路运营的线路，依据不同区域的客流出行特征，提供人性化、差异化服务。

“比如最快的车只停靠7个站，东大桥到平谷最快49分钟可达，而慢车站站停，全程需要72分钟。”杨丽明解释，不对称发车指的是，针对早上进城客流比较多的特点，需要保证运营，比如停11站，55分钟可达;晚上出城大家希望速度快些，最少停7站，49分钟可达。