

感染者恢复期健康管理指引发布

“阳康”后工作锻炼都要循序渐进

本报记者 孙乐琪

昨日，市卫健委官网发布《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》,提醒“阳康”人员,感染恢复期虽然核酸、抗原已经转阴,但机体需要至少1到2周才能恢复到病前水平,工作、锻炼都要循序渐进,同时不能降低自我防护标准。

“阳康”后外出坚持戴口罩

指引明确了感染者进入恢复期的标志是,满足“连续两次核酸检测阴性,Ct值均不大于35”“连续3天开展抗原检测结果均为阴性”“居家隔离满7天时,未使用退烧药情况下,发热症状消退超过24小时”中的任意一条且其它症状明显好转。恢复期人群目前主要存在的健康问题为呼吸急促、体力活动与锻炼受限、体力下降和疲劳感、声音嘶哑与咳嗽、吞咽问题、嗅觉味觉问题、焦虑抑郁和睡眠问题、身体疼痛等。

指引提醒:正值冬季呼吸道传染病高发期,不排除新冠病毒感染与流感、普通感冒等冬季呼吸道传染病叠加流行的

风险,恢复期不能因“阳康”而降低自我防护标准,外出时要继续坚持科学佩戴口罩,减少聚集,非必要不前往人群聚集和空间密闭场所。随时做好手卫生。

恢复期要保证充足营养、规律作息和良好睡眠。饮食方面要注意多摄入高蛋白有营养的食物。抽烟喝酒会加重基础疾病,建议“阳康”之后最好戒烟限酒。对于“阳康”之后胃口不好或有味觉障碍者,建议少食多餐。糖尿病患者,应保持规律饮食,避免血糖出现较大波动。急性发热症状消退后,如体力允许可以洗澡,但应避免桑拿。洗浴时一定避免受凉,注意室内温度适宜,洗澡水温不宜过高。

转阴至少一两周才能完全恢复

根据指引,恢复期虽然核酸、抗原检测结果已经转阴,但机体尚未恢复到病前水平,需要1到2周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段,在起居、活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而

行的原则,逐步恢复如常。

指引还专门针对老幼孕等特殊人群给出指导。比如老年人核酸或抗原转阴后往往仍然感觉一定程度的疲劳,甚至持续数周。如感到疲劳应尽量多休息,可尝试调整每日做事节奏,不要一次做太多事情。孕妇感染恢复后1到2周内要注意休息,可进行适当运动,但运动强度不宜过大,时间不宜过长,循序渐进。运动前要做好热身,运动前后要适当补充水分。如有先兆流产、前置胎盘等不适宜运动的情况应避免就医。

儿童青少年感染新冠病毒后绝大部分预后良好,呈现自限性病程,发生严重并发症和后遗症的几率极低。家长首先应保持平和的心态,了解新冠病毒感染的自然病程,不过度焦虑。

返岗后要循序渐进恢复工作

感染者恢复期应在规律起居、保证充足营养和睡眠的基础上,从低强度活动开始恢复日常锻炼,如无明显不适,数周内

可逐渐增加活动强度直至恢复到患病前的正常活动状态。如在运动过程中出现胸痛、心悸、头晕等不适症状应立即停止运动,必要时及时就医。对于住院康复患者、原有心肺基础疾病患者和遗留有乏力、胸闷、呼吸困难等症状的患者,2周内应避免进行剧烈运动或繁重工作,可维持低强度运动至少1到2周,当身体逐步适应后再进行更高等级的运动。

恢复期返岗工作之初,应从较轻的工作开始,逐步恢复到常态工作量和工作状态,避免紧张、加班、熬夜等行为。如有可能,可午休20分钟至30分钟。由于个体存在体质、年龄、病情等差异,恢复时间也会存在差异,因此恢复工作是循序渐进的,强度以不感到疲劳为标准。

感染者进入恢复期后,还应加强室内通风,在清洁卫生的基础上,做好重点区域和使用过物品的消毒。消毒方法优先选用阳光暴晒、热力等物理消毒方法,对于居家环境表面可以采用化学消毒剂擦拭的方式。

2023年“北京普惠健康保”投保通道明晚关闭

保障将于2023年1月1日起统一生效

本报讯(记者 曲经纬)北京市唯一城市定制型补充医疗保险项目——2023年“北京普惠健康保”投保通道将于2022年12月31日24时关闭。记者从“北京普惠健康保”项目组获悉,截至目前已有超过300万北京市民参保。随着参保截止日期临近,参保效率不断被刷新,参保人数在过去一周内增长了50万。

“北京普惠健康保”由北京市医疗保障局、北京市地方金融监督管理局共同指导,中国银行保险监督管理委员会北京监管局负责监督,参保不限年龄、职业、户籍和健康状况,既往症人群均可参保。2023年度“北京普惠健康保”进一步扩大参保人群覆盖面,除本市基本医疗保险参保人员外,拥有北京户籍或持有北京市居住证且已参加异地基本医疗保险的北京市新市民也可参保。

相比此前产品,2023年度“北京普惠健康保”保费保持不变,195元保一年,提供最高300万元医疗保障。但保障全面升级,降低了自费和特药的免赔额,100种海内外特药保障免赔额降至0元。不仅如此,还优化了特药结构,更加聚焦医保范围外特定药品,覆盖同一疾病、不同靶点的多种药品使用场景,满足高发癌症一、二线治疗用药需求,进一步减轻百姓用药负担。

如何申请理赔呢?项目组介绍,“北京普惠健康保”2022年8月已经上线快捷赔付,通过短信、电话等方式对参保人医保内自付责任和医保外住院自

费责任主动赔付。参保人收到理赔通知后,可以通过“北京普惠健康保”微信公众号填写申领人账户等相关信息,无需提供医疗票据等理赔材料(特殊情况除外),进一步简化理赔流程,提高理赔速度。

需要特别提示的是,在保单生效后,选择新市民身份的参保人,在投保结束后应及时留存被保险人居住证的有效期信息,如截图、复印件等,被保险人的出险时间须在居住证有效期内,如出险时间不在居住证有效期内,将无法赔付。

对于使用医保个人账户余额为参加本市基本医疗保险的本人、配偶、父母及子女参保缴费,职工医保参保人员需要对医保个人账户完成共济对象备案。尚未完成备案的,需要通过北京医保公共服务平台为家庭成员线上办理备案。备案流程为:注册登录进入个人网厅,点击左侧菜单栏【我要办-个人账户共济关系维护】,最后点击【添加共济对象】,输入相关信息并保存提交即可。

值得一提的是,为了助力北京市疫情防控,2023年度“北京普惠健康保”参保人将获赠新冠病毒保障责任,确诊新冠病毒重症或危重症的参保人将一次性获得2万元保险金。该赠险的保障期为2023年1月1日至2023年6月30日。2023年度“北京普惠健康保”投保通道将于2022年12月31日24时关闭,理赔通道将于2023年1月1日正式开启。

本市将建居民用电风险监测预警平台

本报讯(记者 张楠)北京市贯彻落实《计量发展规划(2021—2035年)》的实施(方案)近日在首都之窗网站公布。方案提出,本市将建设出租车计价器智慧计量检测平台、网约车计价器智慧计量平台、居民用电风险监测预警平台等。

计量是建设全国统一大市场的基本技术保障,是推动新时代首都发展的重要质量基础设施。新出台的《方案》明确了本市计量事业发展的目标,提出了六方面主要任务。其中,在产业计量测试服务高精尖产业发展方面,重点发挥计量在支撑新一代信息技术产业创新发展、推动高端医疗设备研发、助力“北京智造”特色产业做强、提升航空航天计量测试保障能力、提高仪器设备核心竞争力、助力全球数字经济标杆城市建设等方面的作用。

方案明确了在计量科技强基、产业计量赋能、能源计量领航、民生计量保障等领域的具体工作。

计量科技强基工程包含了开展量子化标准和应用技术研究、推动计量数字化变革、研究北

斗卫星导航应用计量测试技术、研究石墨烯复合材料计量测试技术、研制重点领域标准物质等工作。

产业计量赋能工程包含了建设集成电路产业计量能力、建设国家石墨烯材料产业计量测试中心(北京)、建设北斗导航应用计量检测公共服务平台、建设低轨小卫星产业计量能力、建设生物医药产业计量能力、机器人关键计量技术研究等工作。

能源计量领航工程包含了新能源微电网模拟平台建设、建设智慧用能计量服务平台、建设国家城镇燃气流量计量站、开展公共机构能源计量、开展智能制造(汽车制造)能源计量等工作。

民生计量保障工程包含了建设国家计量数据建设应用示范基地(精准医疗)、建设智能交通产品测试平台、建设电动汽车充电桩智慧计量能力、建设出租车计价器智慧计量检测平台、建设网约车计价器智慧计量平台、建设居民用电风险监测预警平台、建设农贸市场公平交易智慧平台等工作。

“文化粮仓”流光溢彩



昨日傍晚,在落日余晖与北运河河面的映衬下,北京城市副中心剧院项目的歌剧院、戏剧厅与音乐厅,三个单体建筑逐一点亮泛光照明,让这座大运河畔的“文化粮仓”变得璀璨夺目。

据悉,泛光照明工程于今年8月开始施工,共使用点光源31108个,顶面线槽灯5500米,外轮廓曲面使用线条灯1200米。这些灯光与剧院外幕墙的线条完美组合,共同点亮这座宏伟的音乐殿堂。

记者 白继开/摄

城市副中心首个高标准方案商品住宅项目封顶

本报记者 曲经纬

翠屏路以南,平地高楼起,8台塔吊同时作业,把拆除的脚手架、钢板网吊装回地面,逐步退场。至此,城市副中心首个高标准方案商品住宅项目10栋建筑主体结构全线封顶,副中心高标准人居封面初现。

去年5月,市规划和自然资源委发布首批集中供地,通州梨园地块争夺激烈,万科、碧桂园、龙湖+恒基等11家品牌房企角逐,毫无悬念进入了第三轮高标准方案竞争。最终,北京城建用厚达800页的竞标方案摘得该地块,让高标准超低能耗建筑在城市副中心主城落地生根。

该高标准住宅项目位于通马路与翠屏西路交汇处北部,距北京环球度假

区仅4公里,总用地面积约4.4万平方米,地上建筑面积9.5万平方米。地块一建设15班幼儿园,地块二建设10栋高标准商品住宅,地块北侧建设涵盖小型商服、菜市场 and 酒店的综合体及城市会客厅。

根据设计方案,项目将沿翠屏路打造“新居住+新酒店+新教育+城市会客厅”的缤纷小街。城市会客厅为周边居民提供公益讲堂、健身、艺术展廊等服务,商业部分将设置小型商服、菜市场等功能,补充5分钟便民生活设施,激发社区活力,打造一刻钟社区服务圈。

幼儿园结合地块西侧口袋公园设计,整体营造“自然+体育+艺术”的建筑风格,打造高品质“近零能耗”示范幼儿园。

主体建筑保证儿童生活用房及活动场地有最好的日照条件,建筑利用屋顶设置活动平台和屋顶花园,增加活动场地和体验式教学场所,创新营造儿童成长场景,为周边提供优质基础教育。

住宅方案则依据高标准宜居技术,打造绿色低碳示范社区。住宅整体由内部无车慢行系统串联,从南至北用楼栋自然围合形成3个景观组团,分散或集中设计多处景观节点,通过环路连接形成景观轴线,构建一轴三环多组团的景观结构,形成一个有序交织的社区生态体验综合体。

建设方项目经理相汗玉介绍,层高三层的幼儿园项目预计明年春天开工,建完移交教委。3万平方米钢结构商业

综合体,装配率达到了100%,地下两层,地上十一层,目前地下主体结构完工,地上钢结构施工完成一层。此次封顶的为10栋住宅楼,目前正在进行脚手架拆除、外立面施工、内部装修、地下室管线工程和地库顶板回填、防水四大工程将是接下来一年的建设重点。

作为城市副中心首个高标准住宅,该项目全面实施绿色建筑三星级标准,混凝土、防水等材料成本比普通材料高10%到30%。整体装配率达93%,超低能耗建筑面积和健康建筑面积比例均为100%,采用宜居技术,住宅小区内道路、园林绿化等公共设施项目建设所用路面砖、植草砖、道路无机料、路缘石等100%使用建筑垃圾再生产品。预计2024年完工。

北京规划12条市域(郊)铁路线路

(上接1版)此次获批《布局规划》进一步聚焦城市高质量、多维度的交通服务,通过对客运与货运、长途与短途、市内与京津冀铁路资源时空统筹,提供多样化市域(郊)铁路服务。

按照“利旧优先、四网融合、廊道集约、多点锚固”的方案,《布局规划》规划12条线路,分为14个规划项目,共874公里,其中通勤线路共9条(段),总长约627公里;旅游线路5条(段),247公里。线路可根据需求灵活运营组织。结合线路功能定位和运输需要,近期重点推动城市副中心线、东北环线、新城联络线及市域(郊)通勤线、京门线、京包线、门

大线、京原线约526公里共计8个项目的研究,包括5条通勤线路和3条旅游线路。

记者了解到,规划中既有平均旅行速度在60公里/小时以上的副中心线提供通勤服务,也有沿途风景如画的怀柔线提供旅游选择。市规自委相关负责人表示,《布局规划》因地制宜、分类发展,明确区分通勤走廊和旅游走廊,快慢结合、差异化服务。通勤线路提供早晚高峰时段公共交通服务,旅游线路重点提供生态涵养区城镇组团与旅游景区的交通出行。周末时段提供特色化服务,引入市场化运作,打造精品文化旅游服务。

规划引领铁路服务转型

据悉,《布局规划》是国内首个路市共同编制的超大城市市域铁路功能布局规划,突破了北京市域范围,覆盖北京市域主要空间走廊方向,有效串联北京市域和跨界城市组团,内外功能区联动,有助于产业转移和协作,同时充分预留系统拓展弹性空间,为京津冀都市圈一体化发展奠定基础。

规划不仅统筹客货运输需求,提出加快推进铁路过境物流外迁,还统筹城市地区发展条件,以就近乘降、分散客流减少聚集压力为原则,优化枢纽布局及功能,长途客运服务则由“单点作

业”服务向“多点乘降”服务转型。市域(郊)铁路还将充分发挥微中心对城市发展的带动作用,科学配置规划指标,推动周边土地高效同步实施规划,打造城市活力空间。“霍营枢纽是我市批复的第一批轨道微中心之一,通过一体化规划设计实现站城融合、城市缝合,提升城市活力,补齐民生短板,形成回天地区轨道微中心建设及城市更新的生动实践。”这位负责人表示,随着《布局规划》获批,站城空间将进一步融合,促进城市空间向轨道交通集约式簇轴发展,推进城市功能和资源要素向站点集聚。

今年全区45家单位参与“局处长走流程”活动

力促服务质效再提升

本报讯(记者 陈施君)记者从区发改委了解到,2022年,围绕优化营商环境和提升政务服务水平,通州区发改委、通州区政务局协同各委办局及属地多部门联合开展“局处长走流程”活动。今年共有45家单位参与走访,发现新政策解读不全面、政策知晓度低、业务不熟练等方面124项问题,目前已全部解决。

为切实发现民众办事流程中存在的

痛点、难点问题,更好地为企业群众服好务、办好事,在前期深入调研的基础上,区发改委、区政务局联合制定了《2022年通州区“局处长走流程”工作方案》。方案明确了本年度“局处长走流程”工作的走访人员、走访频次、走访计划及其他具体工作要求,在此基础上,区发改委、区政务局指导和督促区各相关部门及各乡镇街道根据职责分工,通过领导干部带头转变角色亲身体验流程,换位思考深入查找问

题根源,积极深入一线倾听基层声音、了解群众期盼。

2022年共有45家单位,共计475人次参与走访工作,全区各单位工作人员以“沉浸式”“体验式”的调研模式,深入基层业务窗口,线上平台系统,亲身感受业务“精不精”、流程“通不通”、效率“高不高”、体验“好不好”,变“民问办”为“自己走”、“民众提”为“自己找”。

通过开展“局处长走流程”工作,共

发现124项问题,各单位对发现的问题实行了清单式管理,逐个明确整改措施及整改时限,确保问题及时解决。

下一步,全区各相关单位将以更高标准和要求,继续开展好“局处长走流程”系列活动,着力打通政策制定“最后一公里”到服务企业群众“最后一公里”,让企业群众切实感受到政务服务的新质感和新温度。