

■ 聚焦疫情防控

中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵 “疫情期间要合理搭配膳食抵御病毒”

新华社电 3日下午,国务院联防联控机制综合组甘肃工作组专家、中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵接受了记者的采访。

问:在疫情防控中怎样通过饮食保持良好的机体免疫力?

答:一是机体要有充足的优质蛋白质,因为蛋白质是机体免疫系统的物质基础;二是吃富含维生素A的食物,如鸡肝、鸭肝、禽蛋等;

三是吃富含维生素C的食物,主要是一些带有酸味的水果;四是吃富含铁、锌、硒等微量元素的食物,如动物肝脏、海产品、坚果等;五是吃富含生物活性物质的食物,如菌藻类,蘑菇、黑木耳等。此外,还需保证良好睡眠,保持良好心情,坚持运动。

问:对一线防疫工作人员有哪些膳食营养建议?

答:首先要保持清洁。要有良

好的就餐环境,建议单独或分开用餐,不聚餐。用餐地点应有保温或加热设备,少吃凉食。其次要保证充足饮水。每天1500至2000毫升水。在食物摄入方面,多吃薯类、蔬菜、水果、奶或奶制品。少吃含盐量高、含糖量高和过油腻的食品。

问:普通居民在饮食营养上有哪些注意事项?

答:普通居民不能因为居家防疫就“放飞自我”。要规律三餐,早

吃饱、午吃好、晚吃少,三餐定时定量,最好晚餐吃八分饱;多吃蔬菜、水果,少量坚果;吃适量的肉类,每天建议摄入一两肉,肉类品种要替换摄入;每日饮奶,建议总量不低于300毫升;保证充足饮水,即1500至2000毫升的饮水量;注意饮食卫生,最好不吃凉菜,购买的熟食一定要充分加热煮熟透,防止微生物污染引起肠道问题;不宜吃得过饱,每天坚持运动。

多省市已启动3至11岁人群新冠疫苗接种 儿童接种有哪些注意事项? 怎样确保安全有序?

新华社电 近日,多地启动3至11岁人群的新冠病毒疫苗接种。国家卫生健康委有关负责人表示,将按照知情同意自愿的原则,积极引导3至11岁适龄无禁忌人群“应接尽接”,力争12月底前完成全程接种。

各地疫苗接种现场情况如何? 怎样确保接种工作安全有序? 儿童接种有哪些注意事项? 针对这些公众关心的问题,记者进行了采访。



► 11月4日,天津市德贤小学学生在接种疫苗 新华社发

知情同意书、应急预案、 贴纸奖励…… 接种现场力求万无一失

10月31日,浙江省杭州市拱墅区首个新冠病毒疫苗接种小学生专场启动。小河湖墅街道社区卫生服务中心里,8个登记台、5个接种台,迎来500多位小学生和他们的家长。

为了让低年龄段小朋友克服恐惧心理,留观室里滚动播放着动画片。社区还准备了“秘密武器”——奖励卡通贴纸和棒棒糖。

杭州市小河湖墅街道社区卫生服务中心主任夏燕军介绍,中心与街道、学校三方联动,就场地布置、通知动员、人员安排、疫情防控、流程设置、应急物品、医疗保障等各类事项反复推敲细节,力求万无一失。

在安徽省合肥市肥西县,董岗学区中心学校的临时接种点将为一所小学和三所幼儿园的适龄儿童提供接种服务。11月1日,记者现场看到学生及家长在老师和医务人员的引导下,有序排队签署知情同意书,经确认无接种禁忌后,依次进入接种室。经过30分钟留观,无不良反应方可离场。

3岁以上、自愿原则、群体免疫…… 适龄无禁忌人群年底前“应接尽接”

据不完全统计,还有湖北、海南、辽宁、甘肃、河北、北京等省份已启动3至11岁人群新冠病毒疫苗接种。国家卫生健康委公布的数据显示,截至10月29日,全国3至11岁人群已经接种新冠病毒疫苗超过353万剂次。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,过去认为新冠肺炎在儿童中发病率较低,但随着疫情在全球流行,发现儿童的发病水平增加,重症、死亡率在部分国家超过流感。基于预防发病、降低重

症、建立群体免疫等原因,有必要为儿童接种新冠病毒疫苗。

此前,国务院联防联控机制综合考虑我国新冠病毒疫苗的生产能力、接种能力、临床试验情况和防控工作实际,已将疫苗接种目标人群由12岁以上调整为3岁以上。

国家卫生健康委疾控局副局长吴良有表示,将按照知情同意自愿的原则,积极引导3至11岁适龄无禁忌人群“应接尽接”,力争12月底前完成全程接种。

接种禁忌、心理疏导、与其他疫苗“错身”…… 儿童接种要注意这些

3至11岁儿童可能还要接种其他疫苗。疾控专家提醒,要让新冠病毒疫苗与其他疫苗接种间隔14天以上,但如必须紧急接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗等,可以不考虑该时间间隔的要求。

王华庆建议,儿童接种新冠病毒疫苗前,家长应了解疫苗接种知识、流程及孩子健康状况,现场还要

如实提供儿童目前健康状况和既往接种禁忌,让医务人员做出判断。部分儿童若因紧张出现一些心因性反应,家长要及时做好心理疏导。

此外,儿童接种一般遵照预约原则,现场需带上儿童的预防接种证、身份证(或户口簿)等证件。如果接种儿童出现了怀疑与不良反应有关的情况,也要及时报告。

江西铅山第三轮大规模 核酸检测发现5名阳性人员

记者4日从江西省上饶市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上获悉,铅山县已完成全县第三轮大规模核酸检测工作,前两轮检测结果均为阴性,第三轮大规模核酸检测在封控区发现5名阳性人员,目前对阳性人员及其密接人员已第一时间进行了分类管控。

云南11月3日起 暂停经营跨省团队游

11月3日晚,云南省文化和旅游厅发布通知称,按照疫情防控相关要求,即日起,暂停全省旅行社及在线旅游企业经营跨省团队旅游及“机票+酒店”业务。

甘肃已有近九成高校 转入线上教学

记者4日从甘肃省新冠肺炎疫情防控新闻发布会上了解到,目前甘肃已有近九成高校转入线上教学,且全部实行封闭式管理。

甘肃中小学及幼儿园暂停线下教学的共有10818所,占全省中小学和幼儿园总数的62.6%,涉及学生284.8万名、教职工25.48万名。

国家卫健委通报最新疫情 3日新增本土病例87例

国家卫生健康委昨日通报,11月3日0~24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例104例。其中境外输入病例17例,含1例由无症状感染者转为确诊病例;本土病例87例,含2例由无症状感染者转为确诊病例。截至11月3日24时,现有确诊病例1080例。截至11月3日,各地累计报告接种新冠病毒疫苗229382.0万剂次。 据新华社