



# 推动中华文化更好走向世界

## 习近平对非物质文化遗产保护工作作出重要指示,强调扎实做好非物质文化遗产的系统性保护

N 据新华社电

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对非物质文化遗产保护工作作出重要指示强

调,“中国传统制茶技艺及其相关习俗”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,对于弘扬中国茶文化很有意义。要扎实做好非物质文

化遗产的系统性保护,更好满足人民日益增长的精神文化需求,推进文化自信自强。要推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展,不断增强中华

民族凝聚力和中华文化影响力,深化文明交流互鉴,讲好中华优秀传统文化故事,推动中华文化更好走向世界。

11月29日,我国申报

的“中国传统制茶技艺及其相关习俗”在摩洛哥拉巴特召开的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第17届常会上通过评审,列入联合国

教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。目前,我国共有43个项目列入联合国教科文组织非物质文化遗产名录、名册,居世界第一。

# 如果阳了该怎么办

N 据福建日报

得了新冠是否需要去医院?专家给的答案是:99.5%的人可能不需要去医院。

如何判断自己是居家康复还是去医院就医?哪些物品是家用小药箱必备的?老年人出门少,疫苗是不是可以不打?中医药在对抗新冠病毒的过程中有哪些地方需要注意?……针对大家关注的热点问题,11日,福建省立医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师、省级新冠肺炎医疗救治专家组组长谢宝松,福建医科大学孟超肝胆医院主任医师、省级中医药防治新冠肺炎专家组组长李芹接受记者采访,给出如下建议。

## 1 如何判断是否适合居家康复?

如果属于未合并严重基础疾病的无症状感染者或轻型病例(甚至部分普通型病例),并且家庭环境又具备自我隔离的条件,那么完全可以在家里进行自我隔离和健康观察,等到症状消失,根据有关规定检测核酸转阴便可以恢复日常工作和生活。但是,如果属于高风险人群,则需要更为慎重。

常见的较为严重的基础疾病包括肾功能不全正在透析的患者,长期使用免疫抑制剂的免疫缺陷人群和器官移植后人群,肿瘤正在接受放化疗或免疫治疗的人群等。

## 2 哪些人属于高危人群?

超过65岁,基础疾病不稳定,或者基础疾病稳定但未全程接种新冠疫苗,其中,超过80岁且没有全程接种新冠疫苗的老人,尤其高危。

注意,如果你属于高危人群且同时伴有高热等症状,那么应该前往医院接受医生进一步的评估。

需要监测哪些指标?指标超出什么范围需要去医院急诊或看发热门诊?

对于选择在家隔离和康复的感染者,在保证自己能够吃好、休息好的同时,还需要学会自己监测以下指标:症状、体温、脉搏、氧饱和度。

发热时往往会有脉搏(心率)增快,并不需要过于紧张。但如果出现持续高热(大于39℃)或脉搏(心率)持续增快(超过100次/分钟)超过3天,或者氧饱和度下降至95%以下,则应及时前往医院就诊。

如果在发热的同时,还伴有明显的呼吸困难,或者是不能缓解的胸痛乃至意识混乱,需要及时前往医院就诊。



建隆/插画

## 3 基础疾病控制不佳怎么办?

有些患有慢性病(如糖尿病、高血压)的人群,虽然没有上述症状,但如果出现血糖、血压控制不佳等情况,推荐首先使用互联网医院或者是采取在线咨询问诊等方式与专科医生取得联系,获取用药指导,如果相关资源不能获得或症状持续加重,应该及时前往医院专门针对阳性感染者的就诊场所就诊。

得了新冠是否需要去医院?  
家用小药箱要备哪些物品?  
我省专家解答防疫热点问题

## 4 家用小药箱可准备哪些物品?

①体温计:电子的耳温计、额温枪,或者水银温度计。

②指夹式脉氧仪:一般的指夹式脉氧仪夹在手指上后会显示两个参数:SpO<sub>2</sub>就是我们所说的氧饱和度,一般在95%以上都无须担心;PR bpm是指脉搏,成年人正常的脉搏数值显示在60~100,不过发热时,体温每上升1℃脉率一般会升高10~20次/分钟,因此发热时出现心率或脉搏的增快是正常表现,但如果明显感到心慌不适,或者心律不齐(心跳或脉搏不规则),那么需要去医院就诊。

③电子血压计、水银血压计:相比传统的水银血压计,电子血压计使用便捷,也更安全,成年人正常的血压范围收缩压(上压)在90~140mmHg左右,舒张压在60~90mmHg左右。对于有基础疾病的患者,平时就可以监测一下自己的日常血压范围,如果严重偏离自己的基础血压水平,那么应当及时就诊。

④退热药、感冒药、止咳药、化痰药:需要注意,这些药品都不能治疗新冠,只是可能可以缓解一下新冠引起的症状。可以根据个人既往感冒的经验适量购买,但没有必要进行囤积。

## 5 有无必要自备抗原自测盒?

家有高危人士的,有必要备抗原自测盒。高风险的重点人群尤其需要早发现早干预早治疗。

抗原什么时候测?刚开始有症状的时候有可能测不出来,一般感染后两三天能测出阳性。也有部分患者无症状或者症状非常轻微,要五天甚至更长时间才能测出阳性。

## 6 所有人都需要中医药预防方案?

打疫苗可以减少感染、减少重病,降低感染传播概率。老年群体(尤其是80岁以上老年人群体)的疫苗接种一定要重视。

当前接种新冠疫苗仍然是最有效的新冠病毒预防手段。中医预防方案是从中医药帮助增强群众免疫力的角度,具体分为普通人群预防方、儿童推荐处方,提供给免疫力较低的特殊人群,并不是所有人都需要吃。

## 7 中成药不要囤也不能滥用

盲目囤药要不得,尤其是不可滥用药。大家不要光看连花清瘟胶囊,只要是国家第九版新冠肺炎防控方案上提到的或者是其他省外方案中写到的药,符合治疗原则的中成药都是可以使用的。但是自己在家用药一定要看说明书,说明书里面写的是什么症状,就用什么药,千万不要重复用药。