



福州中小学等寒假时间调整

■海都记者 刘文辉

14日,福州市教育局下发通知,根据福建省教育厅关于调整优化期末教学安排有关工作要求和相关会议精神,经市疫情防控指挥部研究同意,结合福州市实际,调整本学期教育教

学工作。主要内容如下:

一、2022年秋季学期寒假安排

(一)幼儿园、小学一二年级、中职学校、特教学校2022年12月16日学期结束,12月17日寒假开始。小学其余年级2022年12月23日学期结

束,12月24日寒假开始。

(二)初一、初二年级2022年12月30日学期结束,12月31日寒假开始。

(三)高一年级2023年1月12日寒假开始。

(四)高二年级2023年1月9日寒假开始。

(五)初三、高三年级

2023年1月14日前学期结束,具体由各地、各校根据实际安排。

(六)市属高校根据福建省教育厅关于调整优化高校期末教学安排有关要求执行。

(七)以上安排视疫情形势,如有调整另行通知。

二、2023年春季学期开学时间

全市中小学、幼儿园、中职学校、特教学校2023年春季学期开学时间按照原定校历计划执行,后续如因疫情形势需要调整,另行通知。市属高校开学时间由各校自行研究。



“今年大概率是个团圆年”

张伯礼院士解读疫情热点问题:接下来1至2个月会迎来一波流行高峰,春运人员迁徙传播风险较高,相关准备工作仍需加强

■据新华社电

近一周来,奥密克戎病毒来势汹汹,越来越多的人中招变阳。感染过的人会不会反复感染?网上流传的抗疫中药方靠谱吗?中药西药能一起吃吗?……针对当下公众关心的热点问题,张伯礼院士接受记者的专访。

“阳”过的人会不会反复感染?

张伯礼:有些传染病,确实在一次感染后会获得持久甚至终身免疫,比如水痘。而新冠病毒感染与之不同,通过对国内外奥密克戎疫情的观察可以得出结论,由于新冠病毒不断发生变异,且有较强免疫逃逸能力,当前流行的奥密克戎毒株具有多个亚型,人体对奥密克戎不同亚型难以建立全面的免疫屏障,在感染新冠病毒之后,少数人有可能还会再次被感染,这方面还需开展更多的研究。

二次感染的情况是因人而异的,要根据感染者当时的免疫力和病毒的强弱程度来考量。一般而言,二次感染与首次感染的症状没有太大区别。如果感染了同一个亚型的病毒,二次感染的症状会轻于首次感染。因此,即使感染康复后个人防护措施仍应当坚持。

中药西药可否一起吃?

张伯礼:当前应当呼吁广大民众理性用药、合理用药,切忌病急乱投医以及过量用药。如果被感染,西药退烧药与中药感冒药尽量不要同服,如服用连花清瘟、金花清感、宣肺败毒颗粒等有退热功效的中成药,就不再联合服用布洛芬或对乙酰氨基酚了。其他中药西药如服用也应间隔1小时,避免互相影响。当然若是服用了感冒类中药,但咽痛明显,可以加服六神丸、清咽滴丸等对症药。同时应把握“中病即止”原则,症状消失后及时停止用药。

中药感冒药也尽量只选一种服用,没必要两三种一起服用,这类药多含有清热解毒类的苦寒药,叠加使用易伤脾胃,不利于愈后。西药退烧药同样如此,选用一种即可,避免联合用药,要注意每日服用剂量不要超标,否则可能会对肝脏带来损伤。



建隆/插画



网上流传很多防治新冠的中药方及食补方,您怎么看?

张伯礼:根据中医“三因制宜”的原则,不同的地域、不同的人群、不同的季节防治疾病的方剂都有所不同,需因时因人因地裁方用药,食补也是同样道理。网上流传的这些中药方可能对一部分人起效,但不一定对其他人有效,甚至有反作用。建议药方、食补方宜在中医师指导下合理使用。对患者而言,多喝水,多吃富含维C的水果、新鲜蔬菜,注意休息,保障睡眠都是重要的。

接下来疫情的走势会怎样?

张伯礼:根据目前国内形势,奥密克戎毒株已在社会面传播,又值冬季流感、普通感冒的高发季,接下来1至2个月会迎来一波流行高峰。

新冠肺炎疫情发生以来,我国预防与治疗相结合,中西医并重,中西药并用,新冠肺炎重症率和死亡率保持在较低水平。但随着感染基数的不断增大,重症感染者人数也将大概率出现增长。国家有关部门已经部署医疗单位,加强重症救治的床位及医务人员培训工作。尽管新冠病毒呈现致病力减弱的趋势,奥密克戎变异株依然对老年人和有严重基础性疾病人群的健康产生较大威胁,如何在流行高峰期保护好这些人群是接下来疫情防控的重点工作。

春

今年春节大家能团圆过节吗?

张伯礼:国务院联防联控机制“新十条”的发布,让有乡愁的人们有了回家过年的盼头。团圆是中国人对春节最大的期盼,将心比心,将疫情防控工作与暖心服务更好地结合起来,也是我国疫情防控政策优化调整的方向。在疫情新形势下,相信疫情防控部门和各级政府也都在未雨绸缪,因地制宜制定返乡政策,今年大概率是个团圆年。但春运人员迁徙传播风险较高,相关准备工作仍需加强,个人防疫意识和措施切不可放松。

不少人因为觉得可能被感染而焦虑,您想对他们说什么?

张伯礼:中医常讲七情致病,恐慌焦虑等不良情绪可能导致人体免疫力下降,积极的心态对于预防和治疗疾病都具有非常大的好处,应以变应变。与第一代病毒、德尔塔病毒致病性不同,现在奥密克戎感染致病力较弱。平常得感冒、流感不紧张,现在也没有必要紧张,尤其是年轻人更不用紧张。在日常生活中要坚持过去行之有效的防控措施,保持社交距离,正确佩戴口罩,做好手部消毒,注意室内通风,不聚集,少聚餐,规律作息,保证睡眠,防护措施到位,能够对新冠起到有效的预防作用。积极做好情绪平复工作,自我调适,进行如读书、八段锦、太极拳等一些活动,以放松身心。