

目前，国外疫情高发，国内多地报告本土病例，全市疫情防控面临境外境内双重压力。元旦、春节将至，人员流动更加频繁，北京冬奥会和冬残奥会举办在即，疫情防控一刻也不能放松。市疾控中心提醒广大市民，提高防控意识，做好个人防护不能放松。



北京疾控提示您

在京平安健康过“两节”

增强疫情防控意识

鉴于国内外疫情现状，坚持非必要不出境，倡导市民在京过年，非必要不出京。但不搞“一刀切”，让留京、离京的市民都能安心过好年。

密切关注近期国内外发生疫情的地区疫情进展情况，增强疫情防控意识，不去中高风险地区，不去中高风险地区旅游、出差。

鼓励春运期间错峰、避峰返乡、返岗、返校。正在京外出差、旅游、探亲等未返京人员要做好旅途、就餐等过程中的个人防护；如遇有所在县（市、区、旗）有病例报告的人员，请自觉遵守进京管控有关措施。

提前做好行程规划

确需出行，提前做好行程规划，准备充足的口罩、免洗手消毒剂等防护物资。备好预防腹泻、晕车等药品，心脏病、哮喘、高血压、糖尿病等患者要随

身携带常备药品。尽量选择空旷的室外活动为宜。

配合铁路、民航、客运、道路卡口等交通部门，按照相关规定严格落实测温验码、查验核酸证明等各项防控措施。

候机、候车时，尽量在空气流通的空间等候，不在人多拥挤、空气污浊的密闭场所久留。旅途中全程做好个人防护。

老人、有慢性病和孕产妇等特殊人群，不建议安排出行。

减少不必要的聚餐聚会

按照“非必要不举办”原则，严控大型活动，倡导线上团拜，提倡“喜事缓办，丧事简办，宴会不办”。

减少人员流动，少聚集，少扎堆，减少不必要的聚餐聚会，不宜举办或参加人员较多的聚餐聚会。

避免在密闭空间中聚会，活动尽可能简短并注意开窗通风。做好科学正确佩戴口罩，保持安全社交距离等防护措施。

积极接种新冠疫苗

接种新冠病毒疫苗是全球公认预防个人感染的有效手段之一。

本着“应接尽接”“应快尽快”原则，本市继续推进新冠病毒疫苗接种加强免疫，提高60岁以上人群接种率，稳妥开展3—11岁人群疫苗接种；建议符合接种条件的人员尽快接种。

节日期间，疫苗接种工作不停歇。

保持个人良好卫生习惯

科学佩戴口罩，不握手，勤洗手，常通风，尽量不去人群密集、空气不流通的场所。

饭前饭后、便前便后以及触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽打喷嚏礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮

掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内，不随地吐痰。

保持健康生活方式

冬季天气寒冷、气温多变，室内外温差较大，应根据气温变化适时增减衣物。

注意劳逸结合，适度运动锻炼，多做有氧运动，避免高强度对抗性剧烈的锻炼。

规律作息，保证充足睡眠，保持情绪稳定和身心愉悦。

合理膳食，注意卫生

节日期间，合理膳食，规律用餐，不要暴饮暴食。

谨慎网购进口或有本土病例报告地区的冷链食品。选购冷链食品时，注意个人防护，做好外包装消毒，分类分区储存，做到生熟分开、煮熟蒸透。

厨房要保持通风和清洁，必要时进行环境和餐具炊具消毒。

注意饮食卫生，倡导使用公筷公勺，实行分餐制，拒绝食用野味。

注意做好健康监测

密切关注自身及家人的身体状况，尤其是旅行归来后，更要做好自身健康监测。

如发热、干咳、咳痰、咽痛、乏力、腹泻、味觉异常、嗅觉异常等症状。不带病上班、不参加社会活动、不乘坐公共交通工具、不打网约车等。戴好口罩，及早到附近医院发热门诊按规定就医。

配合开展核酸检测、流行病学调查，向医生告知活动史、接触史及身体异常情况，不自行购药、服药。（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

供暖季学5招给家里补水



在室内热气的“烘烤”下，呼吸道变得干燥，易引发咳嗽、感冒，尤其是老人和小孩。推荐几个给屋子补水的措施：使用加湿器或放一盆水，让水汽自然融入空气中；在暖气片上或空气净化器出风口放块湿毛巾，利用热度和吹出来的风把毛巾中的水分带到空气中；常用湿墩布拖地；养水生花草，如富贵竹、吊兰等；睡觉时在床头挂一条湿毛巾。

久坐的人多吃碧根果



缓解久坐伤害，除了提醒自己定时站立活动，还可以通过饮食调节。研究显示，每天食用碧根果，可改善能量消耗或脂肪代谢的某些指标。研究人员解释，每天食用适量碧根果，可改善空腹和餐后血脂，对患有高血脂症或心血管疾病的人大有裨益。

红灯

腿受凉可能导致腰疼



寒冬腊月，除了给上半身裹上厚厚的羽绒服，也要做好腿部保暖。如果腿部长时间处于风寒环境或持久受风，就会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛。尤其是人过中年，产热能力降低，如果做不好腿部保暖，就会导致下肢回流血液温度降低，还会影响腿脚甚至全身的营养、生理状态。

奶酪棒脂肪含量超高



奶酪棒给人的感觉是“奶酪做成的”，健康又美味。事实上，它是“含有奶酪的零食棒”，在其制作过程中加入了额外的白砂糖或奶粉、果酱等，因此糖分很高。另外，牛奶浓缩成奶酪的过程中，脂肪也被浓缩，并且有些还加入了奶油，脂肪含量可达到20-30%，因此要格外控制。

你会管理家庭药箱吗？这份攻略请收好

家有药箱，心中不慌。但你知道如何正确储存药品吗？北京协和医院药剂科副主任赵彬说，为了家人的健康和安全，储备药品时，在种类选取、存放环境、清理丢弃等方面都有不少细节需要注意。

首先，药箱的选择有讲究。赵彬说，药箱应干净、干燥、无异味，大小适宜、结构简单、方便取用、结实耐用，避免使用纸箱，避免过深，密闭容器不是必须的。

药箱里应存放哪些药品和器具？赵彬认为，可根据自己及家人的疾病和身体情况，准备以下几类：体温计、血糖仪、血压计、剪刀、镊子等器具；常用药品：如自己正在使用的药品、感冒药、退热药、止泻药、止咳药、胃肠道药、抑酸药等；应急药品：如抗过敏药、酒精、烫伤药膏、止血药、消毒防腐药等；创可贴、纱布、口罩、胶带、棉棒、手套等耗材；维生素、鱼油、软骨素、褪黑素等正规保健品。除了医生开具的药品外，不要自行储存和使用处方药。

“药品可根据家庭成员健康状况、年龄等因素分类存放，可分为儿童药品、成人常用药品、老年慢性疾病药品等。”赵彬说，儿童药品与成人药品应分开摆

放，内服药品与外用药品也应分开摆放；药品外包装盒不要扔，应与药品放在一起储存；不要合并药品。最后，记得列一个药品清单。

药品存放不当，可能危害健康。赵彬说，药品应严格按照说明书进行存储，通常，药箱摆放位置的湿度不能过高或过低，要避免放在冰箱内、取暖器旁、电热毯上等，部分药品可根据使用说明置于冰箱中。同时，药箱摆放处的湿度应适中，避免把药箱放在干燥箱、浴室或卫生间内。

“家长还要避免把药箱放在儿童轻易能够拿到的地方，以免孩子误服药品。”赵彬说，为此要注意：不要随手放置药品，服药后收好药品，保持药品瓶盖盖紧，不要为了让孩子配合吃药而告诉孩子药品是糖，不让孩子看见药品摆放位置。

此外，赵彬建议，定期清理并丢弃过期药品，每3个月对药品进行一次检查。要将药品全部取出、逐一检查摆放，观察是否发生了颜色、硬度与黏度变化，是否发生油水分离、澄明度变化，是否有结晶或吸湿情况，是否发霉等。过期药品和包装应投入有害垃圾箱中，丢弃前应对药品进行毁形，特殊药品还须交还医院处理。（新华）



丰台区市场监管局

·广告·

开展“药械监管”主题沙龙活动

为进一步强化企业主体责任，筑牢监管人员法律意识，扩大公众监督范围，搭建起社会共治的良好格局，结合《药品管理法》《疫苗管理法》《医疗器械监督管理条例》的实施，近日，丰台区市场监管局开展第一期“药械监管沙龙”活动。活动邀请北京市市场监管局综合执法总队相关领导参加，区局法制科、药品监管科、医疗器械监管科、药械市场监管科、综合执法大队和基层所代表共同参会。

主题沙龙会上，与会代表围绕新法、新条例实施后案件办理、日常监管和接诉即办中具体问题和难点，展开研

讨交流。“药械监管”主题沙龙活动，是探索“普法”“监管”和“服务”的一次新尝试，旨在整合各级药械监管力量，依托灵活的组织方式，持续丰富扩展普法的方式和范围，强化提升监管的力度和水平，引导提升服务的温度和质量。

下一步，“药械监管”主题沙龙活动将继续扩大活动范围，以深调研、摆案例、谈体会、广交流的方式，为基层破难答疑，不断强化区局药械领域案件查办工作水平，持续提升一线执法人员的业务实操水平，有效化解领域风险。（石莹）