

## 卫生与健康

春节的脚步越来越近了,收起一年的忙碌,不少人陆续踏上了回家的路。1月17日,“春运”大幕正式开启,在这段承载着年味和亲情的“迁徙”之路上,希望健康平安与您一路同行。四川省疾控中心专家温馨提示:疫情防控不放松,健康平安过新年。

# 回家过年

# 疫情防控不可松懈



### 回家前

#### 1.提前做好出行规划

关注当前所在地、途经地、目的地的疫情情况,了解相关地区的疫情防控政策,多关注交通部门的出行提示,合理选择返乡路线。尽量避免前往或途经有本土疫情发生的地区。如当前所在地有新发疫情,建议取消出行计划。

#### 2.监测个人身体状况

加强健康监测,如有发热、咳嗽、乏力、嗅(味)觉减退、咽痛、腹泻等症状,请及时就诊并暂缓出行计划。

#### 3.准备个人防护物资

在出发前需准备足够的口罩、消毒湿巾、免洗手消毒剂等。

#### 4.核酸检测报告

只要属于以下情况其中之一,请记得返乡前要测一次核酸,手持48小时内核酸检测阴性证明才能踏实回家。

◎来自中高风险地区所在地市的返乡人员。

◎重点人群。海关、边检、口岸、

机场、进口冷链食品企业等直接接触入境人员、物品、环境的从业人员,以及集中隔离场所、定点救治医院、发热门诊等高风险岗位人员,脱离岗位后须完成7天集中隔离和7天居家健康监测;离开工作岗位所在地市时,需持48小时内核酸检测阴性证明,并向所在单位或社区报备。

◎陆地边境口岸城市(与香港、澳门有口岸相连的除外)的来(返)川人员。

为了您和家人的健康及出行方便,专家倡导大家离开所在地时,都做一次核酸检测。

### 回家途中

1.合理安排行程,减少在交通场站等人员密集场所的逗留时间。

2.遵守公共秩序,配合做好测温、亮码、扫码、登记等防控措施。

#### 3.回家途中要全程

正确佩戴口罩,尽量减少因就餐而摘口罩的次数和时间,并且定期更换口罩。

4.尽量远离密集人群,与他人保持1米社交距离,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮挡。

5.勤洗手,保持手卫生,尽量减少接触公共物品(如扶手、按钮、把手等),不用未清洁的双手接触口眼鼻。

### 回家后

1.所有从省外来(返)川的人员回到家乡后,按照当地的防控要

求,落实各项防控措施,倡导均进行1次核酸检测。做好健康监测,保持简约健康的生活方式,不急于和亲朋相聚。

属于以下情况其中之一的,需让相关工作人员查验核酸检测阴性证明,并按照相关情况分类执行相关规定。

◎中高风险地区及所在县(市、区、旗)人员严格限制出行,这类人员来(返)川后将实施居家或集中隔离,每3天进行1次核酸检测,直至离开风险地满14天。

◎有中高风险地区所在地市的其他县(市、区、旗)旅居史的来(返)川人员,需持有48小时内核酸检测阴性证明,到达川内目的地后24小时内再进行1次核酸检测。

◎陆地边境口岸城市(与香港、澳门有口岸相连的除外)的来(返)川人员需提供48小时内核酸检测阴性证明。

◎高风险岗位人员需提供脱离工作岗位14天以上证明,且持有48小时内核酸检测阴性证明。

提示:中、高风险区范围可在微信“国务院客户端”小程序查询。

2.如果收到疫情防控提醒短信,请务必按照提示,配合做好排查等工作。

3.如果健康码变为红码或黄码,请立即报备,配合落实核酸检测、隔离管控、健康监测等防控措施。

4.如果出现发热、干咳、乏力、嗅(味)觉减退或丧失、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状,要做好个人防护,及时到发热门诊就诊,不去小诊所就医,不要自行购买退烧止咳等药物。(本报记者代俊)

## 科普进行时

# “抗震设防”对防震减灾很重要

■马超 刘韶

近年来,地震呈现活动频繁、震级大、频度高等特点,地震所带来的危害影响巨大,其中房屋倒塌又是造成人员伤亡和财产损失的重要原因。这些房屋倒塌的惨痛经历告诉我们,房屋等建筑物防与不防,效果大不一样。因此,我们建构筑物时做好抗震设防工作,对减少地震带来的人员和财产损失有很重要的意义。

按照《建筑抗震设计规范(2016版)》,基本抗震设防的目标是:当遭受低于本地区抗震设防烈度的多遇地震影响时,主体结构不受损坏或不需修理可继续使用;当遭受相当于本地区抗震设防烈度的设防地震影响时,可能发生损坏,但经一般修理或者不

需要修理仍可继续使用;当遭受高于本地区抗震设防烈度预计的罕遇地震影响时,不致倒塌或者发生危及生命的严重破坏。这个即是我们常说的“房屋建筑小震不坏、中震可修、大震不倒”。要达到这个目的,需要科学合理制定不同地区抗震设防的具体参数。

科学制定不同地区抗震设防的具体参数,则需要依靠地震动参数区划图,即《中国地震动参数区划图》。它是以地震烈度或地震动参数为指标,将国土范围划分为不同地震危险程度或抗震设防等级的地图。现行的《中国地震动参数区划图》经历了足足

5次修订,已是我国第五代地震动参数区划图,同时更是我国地震安全的重要基础性和强制性的国家标准,与住建、水利、交通、能源、化工等行业的抗震设计标准共同构成了建设工程抗震设防标准体系,它适用于新建、改建、扩建一般建设工程的抗震设防,以及城乡规划、防灾减灾规划的编制。它规定了我们所在的城市、乡镇的基本抗震设防要求,自2016年6月1日实施以来,对于普通民居建筑,建设单位应按照此标准设计建设工程,保障建设工程的抗震设防达标。

同理,居民自建用房尤其是广大农村

的居民自建民居,也应当参照第五代地震动参数区划图的要求,按照本地区抗震设防烈度进行抗震设防设计和建设,以保护居民自身生命和财产安全。

另外,对于重大建设工程和可能发生严重次生灾害的建设工程,诸如大型水电站、大型输变电工程、大型危险化学品仓库等建构筑物,应当按照国务院有关规定进行建设工程场地地震安全性评价。在我省建设的重大工程,除其行业规定、需开展地震安全性评价的工程外,还需根据《四川省工程建设场地地震安全性评价管理规定》依法依规开展地震安全性评价,并按照经审定的地震安全性评价报告中所确定的抗震设防要求进行抗震设防。

从防震减灾的角度来看,建构筑物抗震安全不可一日不防。因此做好建构筑物的抗震设防工作,不仅仅是各行业主管部门、地震监测部门以及广大工程建设部门应尽的职责和义务,同时更是每一位民众需了解的责任与义务。(作者单位:四川省地震局)



## 崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 兴文县利用寒假举办防邪防疫主题班会

本报讯 为进一步提升全县中小学生防邪防疫的科学意识和能力,近日,宜宾市兴文县反邪教协会联合中小学举办寒假防邪防疫主题班会,开展警示教育宣传活动。

活动分班举办了寒假防邪防疫主题班会,向学生们发放反邪防疫倡议书、反邪防疫宣传资料(品),倡导学生寒假期间要进一步提高辨别和防范邪教的能力。同时通过“小手拉大手”,使反邪防疫教育向家庭和社会延伸。学生们纷纷表示,要在寒假期间多阅读科普书籍,自觉参与疫情防控,对邪教歪理邪说做到不听、不信、不传,如果发现邪教活动及时向公安机关举报。

(省反邪教协会供稿)

## 科技前沿

# DNA 胶囊让药物“指哪打哪”

据《日本经济新闻》网站近日报道,日本研究人员用DNA造微型胶囊,实现药物“指哪打哪”。

报道称,日本东北大学和东京工业大学的研究团队成功制作出由不同类型脱氧核糖核酸(DNA)构成的微型胶囊。这种胶囊可以只和体内特定细胞发生反应,释放内部的药物成分。未来有望应用于癌症治疗等领域。

微型胶囊为大小约数十微米的中空球形结构。把两种不同结

构的DNA组合起来形成膜状,作为胶囊的材料。把只与特定物质发生反应的分子附着到DNA上,形成仅在满足某种条件时才会打开胶囊的机制。举例而言,在治疗癌症时,只将药物成分投送给癌细胞,有助于实现副作用小的疗法。

只要修改构成DNA的分子的组合,就可以改变胶囊的形状。与同样用于胶囊的磷脂相比,更便于设计。

报道称,此前也有涉及使用DNA的胶囊的研发,但存在内部不是完全中空等课题。

东京工业大学准教授沈之上正浩表示:“如果在表面附加多种不同的分子,也有可能依据复杂的条件来打开胶囊。”沈之上认为,这种技术还将有助于“分子机器人”的登场。分子机器人能区分人体内各种各样的状态而进行高水平的反应,进而在治疗等方面发挥作用。(据《参考消息》)

## 生活提示



# 家庭过年养生全攻略

■宁蔚夏

春节的脚步已经临近,在这个象征着吉祥快乐的节日里,合家团聚成为人人期盼的事情。然而,每到此时,一些“不速之客”也会前来凑热闹,以致影响人们的健康。对此,每个家庭成员都要倍加注意,养护好自己的身心。

### 老年人——四大注意

勿过饱。春节里琳琅满目的美食常诱人胃口大开,但老年人消化、吸收功能较差,过食多弊,以少食一口为佳,并少食肥甘厚腻及辛辣刺激之品。

慎劳累。节日的娱乐活动丰富多彩,老年人要注意劳逸结合,量力而行,勿乱正常作息。高血压及心、脑血管疾病患者务必注意控制情绪,避免参加紧张、剧烈的活动,以免发生意外。

莫断药。新春诸事交错,生活少规律,时间观念淡于往日。疾病患者千万注意,应遵循医嘱按时服药,依时治疗,保持疾病康复的连续性,以防病情反复。

切避寒。新春乍暖还寒,气温仍低,而且往往会有“倒春寒”,因此,无论居家还是外出,均应注意保暖。衣服切勿见热就脱,在外旅游要穿或带好防寒服,以免伤风感冒。

### 中青年——两大纪律

少饮酒。新春佳节,阖家团

聚,不免举杯相贺。然而,若无所顾忌的开怀畅饮,很可能酩酊大醉,发生急性酒精中毒。在此奉劝各位朋友们,饮酒一定要有所节制,切莫贪杯。

管住口。节日之中,食源不断,食事频繁,在大饱口福之时,往往会导致病从口入,诱发诸多消化系统疾病,甚至造成生命危险。因而,对于这些失之于口的疾病,务必严防防范。

### 少年儿童——两大防御

防异物。孩子过年嘴旁忙个不停,若有不慎,可能会将人口之物吞或卡在咽、气管、食道等部位,造成伤害。因此孩子进食切忌说笑,吃东西时不能追逐打闹。

防疫病。冬春之交,冷暖交替,气候反复无常,为呼吸道传染病的传播制造了可乘之机。要养成良好的卫生习惯,外出戴口罩,勤洗手,多消毒,少聚集,保持社交距离,做好自我防护,避免或减少感染机会。

(作者系成都市第二人民医院副主任医师)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。