

感染后如何科学用药？

权威专家解答防疫热点问题

新华社记者

当前，新冠肺炎疫情防控的工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后，如何科学用药？

感染后如何科学用药？

北京大学人民医院感染科主任高燕表示，感染新冠病毒后，出现高热等临床症状，在体温超过38.5摄氏度的时候，人体感觉会非常难受，这个时候需要用一些退烧药。

高燕介绍，如果患者本身有一些慢性病，比如胃溃疡、十二指肠溃疡，或者平时有胃肠道的一些基础病，在用解热镇痛药时，不要空腹服用。

“对于大部分新冠患者来说，还是以轻症为主，对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药相对来说较安全。”高燕提醒，在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用，尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群，应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，感染新冠病毒以后7至10天，绝大部分人都会进入康复状态，可能核酸或抗原都转阴了，但仍会遗留一些症状，比如咳嗽、嗓子不舒服等。

刘清泉提醒，康复后不要大吃大喝，要保持清淡饮食，加强营养，摄入足够的蛋白质，多吃蔬菜水果，保证体力的恢复。同时，生活、工作节奏要适当放缓一点，不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人，高燕表示，如果退烧以后，体力有明显改善，就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些，发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动？

刘清泉提醒，适量运动有利于恢复健康，但是不能剧烈运动，过度的运动不但不能够恢复健康，有可能会有一些其他的问题。

刘清泉说，可以根据自身运动习惯

选择适量运动，不超过平时运动量的三分之一，逐渐增量即可。

高燕表示，对于中青年群体来说，进入恢复期的过程会短一些，并不影响复工复产。但是高强度的健身运动，还是要稍微缓一缓，注意休息，加强营养，让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说，尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群，要重点关注呼吸道症状问题，比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍，一周左右核酸或者抗原转阴后，这些呼吸道症状可能还会持续，等病情明显缓解以后，再恢复到正常的锻炼，更有利于健康。

未感染新冠的人群，献血是否会增加感染的风险？

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍，一个健康成年人的总血量约占体重的8%，如果50公斤的人献血200或400毫升，即占自身总血量的5%或10%，体重量的人占比会更低。

郭瑾表示，献血是采集人体的外周血，献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中，恢复循环血容量。献血并不会影响健康，也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血？所献的血液是否安全？

郭瑾介绍，对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失一周，且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求，以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的，不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题，郭瑾表示，新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的，血站会严格采供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

(新华社北京12月26日电)

(上接一版)的头等大事。”习近平总书记强调。

在江西省吉水县黄桥镇社下村千亩高标准农田建设现场，虽然天气渐寒，却一片繁忙火热的景象。机械在田间来回开展表土剥离，工人们正忙着修筑灌溉排水渠。

在一旁协调现场施工进度度的社下村党支部书记曾发智介绍，建设高标准农田让村民尝到了甜头，不仅“种得舒心、收得高产”，还在今年干旱旱时期起到关键作用，大大减少农民损失。

“习近平总书记强调逐步把永久基本农田全部建成高标准农田，这让我们更加坚定了信心。”曾发智说，目前2022年计划新建的高标准农田已全线开工，下一步将加快项目进度，保质保量，争取明年春耕前全部完工并交付使用。

10年来持续攻关，一直扎根田间地头培育油菜优良品种的重庆市农业农村委油菜产业体系首席专家黄桃翠团队培育出庆油3号油菜新品种，亩产量能达到200公斤，含油量49.96%。

“把种业振兴行动切实抓出成效，把当家品种牢牢攥在自己手里，习近平总书记的要求对科研工作者来说，是巨大的动力。”黄桃翠说，我们接下来要继续狠下苦功，真抓实干，争取育成高产、高油、早熟，又适宜机收的油菜品种，努力让农民更有奔头。

(上接一版)广大民营企业和非公有制经济人士共同聚力，迅速行动，通过促进乡村产业、人才、文化、生态、组织振兴等方式，踊跃参与到全县“万企兴万村”行动中，呈现出各级各部门齐抓共管、各企业争先参与的良好局面。

截至目前，镇坪县累计动员167家民营企业结对帮扶58个行政村，在企业帮扶行政村全覆盖的基础上，每个村都保证了2个以上企业帮扶。在实现村企共建全覆盖的同时，县工商联还积极与异地商会沟通对接，帮助本土企业拓宽产品渠道、打响产品品牌，引导鼓励异地商会组织会员企业来镇坪投资建企，并利用对外经济合作平台引导支持本土企业“走出去”寻找商机。

凝心聚力 铺就乡村振兴新画卷

从“帮”到“兴”，“兴”的范围更广、标准更高，是要实现从“扶上马”到“送一程”的改

农机手减损田间“过招”，粮食烘干机开足马力，封闭式运粮车往来穿梭，智能仓储设备实时监测……今年的粮食收获季，在山东省德州市夏津县，围绕粮食生产全产业链，节粮减损茬茬压紧、环环相扣。

“节粮就等于增产，保障粮食安全，必须按照总书记的要求，在增产和减损两端同时发力，持续深化食物节约各项行动。”夏津县委书记沙淑红表示，节粮减损既在田间地头，也在仓储运输、餐桌车间。夏津县将进一步推动“收储运加消”全链条节粮减损集成改革，实现开源与节流并重，助力端牢端稳中国饭碗。

努力建设宜居宜业和美乡村

数九寒冬，祖国西部边陲帕米尔高原，寒风凛冽，滴水成冰。新疆阿克陶县布伦口乡党委书记李文娟这几天忙着带领同事们琢磨明年产业发展的“新招”。

布伦口乡是典型的边境乡、牧区乡，乡里产业主要靠牦牛和旅游。

“习近平总书记重视增加农民收入问题，要求千方百计拓宽农民增收致富渠道。”李文娟说，来年我们将在牦牛和旅游深入融合上下功夫，一方面做大做强牦牛合作社，一方面在骑牦牛、看牦牛、领养牦牛上做文章，延伸产业链，让老百姓的腰包更鼓。

走进云南省宣威市东山镇三乐村，村内道路干净整洁，家家户户都有一个规整的小菜园，畜禽也都是圈养。过去村内鸡鸭遍地走，草堆、粪堆随处可见，环境脏乱差。

“习近平总书记指出，建设宜居宜业和美乡村是农业强国的应有之义。”宣威市委副书记叶旭军说，为引导乡村向和美宜居发展，当地因地制宜推进农村绿化、美化工程，还依托村规民约、评比等村民自治办法，让村民主动参与和美乡村建设。

叶旭军说，要对人居环境进行常态化治理，开展达标考核、星级评比和挂牌管理，打造精品示范村、美丽村庄、绿美乡村。

冬日阳光透过玻璃窗洒进来，十来个小朋友安静地听着绘本故事。这是湖南省汨罗市屈子祠镇屈子学校正在举行的一场“绘本漂流”活动，多种类型的图书从县城“漂流”到了这所农村学校的孩子手中。

汨罗市教育体育局局长楚军说，习近平总书记提出让农民就地过上现代文明生活，这让我们很有信心，农村教育会越来越好。

他介绍，汨罗着力完善农村寄宿制学校办学条件，投资1.2亿元，建设标准化乡镇学校运动场30个。下一步，汨罗市将进一步加大投入，提升农村寄宿制学校办学水平，完善相关配套设施。同时，政策向农村一线教师倾斜，进一步提升农村学校的办学质量。

(新华社北京12月25日电)

续写新时代的山乡巨变

变。镇坪县组织引导民营企业深挖农村土地、生态、人力、产业、市场、文化等资源的多元价值和多重功能，优化乡村生产要素资源配置，实施高效农业、特色种养、民俗旅游、田园综合体、农副产品精深加工及贸易、现代物流等产业项目，带动农民增收致富。

镇坪县砾之源农业发展有限公司充分发挥自身企业优势，利用电商平台，大量收购全县范围内的农副产品，流转土地300余亩，种植葛根、黄花草、天里米以及无花果，解决了农户销售难题，为农户提供了大量的务工机会。

无独有偶。镇坪县月满湖旅游扶贫开发有限公司立足服务群众，投资5.7亿元建设“秦巴中医药康养旅游扶贫示范区”，采取“公司+村委会+贫困户”模式打造中国中医药康养旅游目的地，通过流转租赁村集体和农户的闲置山林和荒地1500余亩开发康养旅游产业，700多人人均每年可享受500余元的土地流转红利。

在镇坪县，村企共建呈现百花齐放之势。镇坪县欣陕农业科技有限公司是一家集高山富硒茶叶和高山有机绿色食品种植、生产加工、销售及生态观光旅游开发为一体的现代循环农业企业，公司通过“两单”“两股”和“两租”等形式，带动辐射全镇7个村300余户农户增收，将农户嵌入企业的产业链条，农户参与园区建设，年累计用工量达3.5万余人次，务工群众劳务总收入达400余万元……

用好“企”字力量、做好“农”字文章，园区与群众形成利益共同体，实现了双赢。镇坪县因地制宜、分类指导民营企业参与乡村振兴工作，形成以点带面、穿插推进、梯次发展的良好局面，引导企业以多种方式与农民形成经济共同体、利益共同体，探索出村企合作共赢、利益共享模式，实现了稳定持久的共同合作发展局面，以村企结对的“连心桥”绘就出乡村振兴的“同心圆”。

2023《安康日报》(周六刊)征订正在进行中……

赓续红色血脉 传递党的声音



扫一扫 即可直接支付订费

征订地址：安康市大桥北路新闻传媒大厦1105、1109、1403/安康市东大街79号(原市电影公司院内)

征订电话：3211149/18829755700 3268569/13389153640