

# 如何做到尽量延峰、有效削峰、平稳渡峰? 记者采访疾控和医疗专家—— 压平感染曲线,离不开每个人

本报记者 郑文 通讯员 江歆

12月17日,省新冠肺炎疫情疫情防控工作领导小组会议强调,要做到尽量延峰、有效削峰、平稳渡峰,确保机关正常运转、企业正常经营、社会正常运行、群众正常生活。

在疫情防控新形势下,如何理解“三峰”?个人应该怎么做?记者就此采访了我省疾控和医疗专家。在他们看来,疫情防控重点从“防传染”进一步转到“保健康、防重症”上来,压低平感染峰值曲线已经成为当下共识,对个人来说,提高自我防护意识就是在为“压平曲线”作贡献。

## 最好在高峰来临前完成接种

以横坐标为时间轴,纵坐标为感染数量,一条感染曲线的峰值意味着感染数量在短时间内激增,容易引发医疗资源挤兑。

削峰,就是削弱疫情高峰,压平感染曲线,让“感染数量-时间曲线”相对平缓。那么,峰怎么削呢?

“我们要让疫情的规模尽可能小,避免出现大高峰,并在出现阳性患者后进行及时管控,尽可能降低疫情的规模,减缓疫情快速传播蔓延的势头。”省疾控中心传染病预防控制所副所长孙继民告诉记者,接下来的一个防控重点就是加强疫情监测,早期发现聚集性疫情,及时进行科学规范处置,尽量减小聚集性疫情波及范围。

现在,无症状感染者、轻症患者及疑似病例,特别是自测抗原阳性人员,基本都可以居家治疗,无需去医疗机构就诊,相关信息因此无法纳入医疗机构感染者数据报告,但这并不意味着放松疫情监测。“我们仍然需要及时掌握疫情规模、范围、强度以及病毒变异情况,因为只有早发现,才能在疫情感染数值达到某个警戒线之前,就从不同层面采取防控措施,避免高峰的出现。”孙继民说。

他提醒,虽然各地不再开展常态化核酸检测,但关于“一老一小”等重点人群和重点场所的防控还是不能放松,“这对于早期发现疫情非常重要。”

记者了解到,目前我省养老院、福利院、中小学、幼儿园等重点场所,继续查验核酸检测阴性证明;养老院实行封闭管理,原则上持48小时内核酸检测阴性证明可进入。针对快递小哥、出租车司机等重点人群,继续开展重点行业核酸检测,落实健康管理相关规定。



近日,长兴县启动吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)接种工作,该疫苗面向18岁及以上,且已完成2剂次灭活疫苗或1剂次腺病毒载体疫苗(肌注剂型)、间隔6个月及以上(60岁以上人群仅需间隔3个月)的人群免费开放接种。图为居民在绿城街道社区卫生服务中心接种该疫苗。

抓紧筑牢免疫屏障,也是实现平稳渡峰的必然要求。虽然病毒致病性下降,但对于老年人来说,有没有完成全程接种、有没有做好加强免疫,这些依然影响着他们与病毒对抗的胜算几率。

“接下来一个月左右可能会出现感染的高峰,一般来说,接种疫苗后2周左右才会产生抗体,建议最好在高峰来临前完成接种。”孙继民说,现在我省各地为加强老年人疫苗接种提供了很多便利,比如绿色通道、流动接种车、上门接种等服务,老年人还可以选择接种体验更为舒适的吸入式疫苗。

记者在走访部分社区卫生服务中心时发现,在当前疫情流行强度较大、传染源较多的情况下,有些老年人想接种疫苗,但是由于基础病等原因被评估为不符合接种条件。这是否意味着这部分人群一直不能接种新冠疫苗呢?

孙继民解释,老年人没有接种疫苗之前要对他们做好防护,如果进入疾病的稳定期,或者特殊治疗结束了,经过再次评估符合条件的,还是可以考虑接种疫苗的。

## 大部分人没必要去医院

最近,许多人发现身边的阳性病例增多了,对未来去医院看不看得上病感到“心里没底”。

多位专家表示,要确保安全平稳有序渡过第一波疫情高峰,不断完善分级分类诊疗体系,加快提升医疗救治能力,是让群众吃下“定心丸”的措施之一。

从网友们在社交平台上分享的“阳过”“阳康”经历可以发现,绝大多数人能够通过科学用药或者不用药、多休息的方法,在数天内治愈,并不需要去医院和重点人群争夺宝贵的医疗资源。

“大部分人没有必要去医院,通过电话、网络问诊就能解决问题。”省人民医院感染病科主任潘红英认为,用好互联网医院,可以分流发热门诊压力,减轻医疗机构瞬时的就诊高峰。

以省人民医院为例,互联网医院是医生利用碎片化时间参与问诊,网上开具门诊电子病历、医嘱。患者付费,填写地址即可送货上门。互联网医院支持医保线上支付,目

前该院已有感染病科、呼吸科等科室800多位医生参与,12月17日问诊1700多人次。

“把感染曲线压得越低越平缓,才越不容易发生医疗资源挤兑。”潘红英说,如果能够做到诊疗体系分级清晰,医疗资源分配合理,不仅能保障正常的诊疗秩序,也有利于缓解民众担忧。

据了解,目前杭州全市所有医疗机构门急诊取消核酸48小时核酸阴性证明。在潘红英看来,“这是进一步优化就医流程的体现,医院的主要任务还是要集中精力应对医疗救治,方便群众看病”。

随着当前居家隔离人数增多,基层医疗卫生机构也发挥了平缓疫情高峰、减轻救治压力的作用。记者了解到,我省正在完善社区医疗服务,保障常用预防与治疗药物的储备供给,畅通社区与医疗机构转运机制,开辟重症患者转运救治绿色通道。

“家庭医生比较了解自己签约居民的健康状况,可以根据既往病史,及时解答患者的各种疑问,并根据个人情况提出用药建议。”潘红英说,社区卫生服务中心也可以主动对接高风险感染人群,及时为老年人、残疾人及其他居家医

人员提供医药和生活物资代购服务,对病情严重的患者及时转诊。

## 自我防护意识不能丢

延峰,就是尽量推迟第一波感染高峰到来时间。反观现在,有人放弃抵抗,觉得戴不戴口罩无所谓;还有人认为“迟早要感染,不如早阳早安心”。

采访中多位专家提到,对个人来说,只要提高自我防护意识,就是在为“压平曲线”作贡献。尤其是即将到来的元旦和春节假期,人员大规模流动难以避免,应做好个人防护,尽量避开疫情高峰。

“当然是能不‘阳’最好。”在潘红英看来,如果扎堆感染,各行各业都会受到影响,尤其是卫生医疗行业,这将直接威胁到脆弱人群的生命安全,“未来一段时间,群众自我健康管理的意识很重要。”

孙继民说,事实上,如果大家放松警惕、疏于防范,短时间内大面积感染,不仅影响正常社会秩序,重症比例也会随之提高,老人、儿童和基础疾病患者都将面临更大的风险。

他认为,首先,不用恐慌,与原先的阿尔法、贝塔、德尔塔等变异株相比,奥密克戎的致病力在下降,感染之后,大多数是无症状或轻症,保持健康的心态,接受规范的治疗,一般来说在一周左右都能恢复。

其次,保持重视。“当下流行的奥密克戎变异株致病性虽减弱,但传播周期缩短、传播隐匿性增加、传播速度明显加快,对脆弱人群并不友好,感染后存在重症风险,所以还是要做好个人防护,既保护自己也保护家人。”孙继民说。

目前,我省倡导“非必要不做核酸,非必要不查核酸证明”。对此,孙继民表示,核酸检测的目的是排除疑似阳性感染者或发现阳性感染者,并不是个人预防病毒入侵的手段,在当前形势下,如果大家聚集扎堆做核酸,会增加交叉感染的风险。

他建议,一方面优化调整混管追踪方式,减少追踪工作对其他群众造成的不便;另一方面,合理布局核酸采样点,妥善安排采样时间和班次,方便有需要的群众进行核酸检测。

对个人来说,取消常态化核酸检测后,显然对群众的出行、卫生习惯有了更高的要求。大家应增强“自己是个人健康第一责任人”的意识,及时接种疫苗,尽量避免聚集性活动,保持良好的卫生习惯和生活习惯,包括规范佩戴口罩、勤洗手、多通风等,同时规律运动,合理膳食,增强个人免疫力。

### 老年人打疫苗 收好这份指南

老年人接种新冠病毒疫苗的必要性大吗?

老年人感染新冠病毒有何危害?

80岁以上老年人接种新冠病毒疫苗有什么好处?

接种新冠病毒疫苗时间间隔是多少?

新冠病毒疫苗为什么要去打?

接种时还有疑虑怎么办?

## 全省各地调整中小学、幼儿园寒假时间和期末安排——

# 还有哪些事,让家长和老师不放心

本报记者 纪驭亚 姜晓蓉

12月18日,全省11个设区市根据当前疫情防控有关部署,陆续宣布调整中小学、幼儿园寒假时间和期末教育教学工作安排。

多地要求,幼儿园、小学、特殊教育学校本学期教育教学活动可在12月23日前结束或提前离校;初中于12月30日结束教育教学和考核评价工作或提前离校;普高高二高三年级本学期结束时间原则上保持不变,学考和选考结束后,视情开展线上或线下教学等。

这份及时调整的时间表,回应了当前校园疫情带来的变化。记者采访了部分老师、学生和家长,他们表示,对下一阶段的安排总体心中自有数。

不过,时间表的调整也给学生们带来一些新的难点,特别是低龄儿童和面对升学考试的高中生。他们期待后续举措能落细落实。

## 托管班都能开起来吗?

12月18日下午,女儿在杭州市拱墅区读小班的董女士收到了幼儿园最新通知:12月19日到23日,建议有

居家生活条件的幼儿尽量居家生活。确无居家条件的幼儿需要以点对点形式向班主任提出申请后,回园学习生活。本学期结束时间为12月23日。

“23日以后,幼儿园会开出托管班吗?”董女士立马追问,老师表示暂无安排托管班的计划。这让身为双职工且家中没有老人帮忙看护孩子的董女士很是心焦。

董女士不是孤例。在记者采访中,近10位杭州幼儿的家长告诉记者,幼儿园都已通知让孩子居家,并没有提及后续托管服务。实在无力看护孩子的家长,只能各自想招。有的家长打包行李,趁着休息日将孩子送回老家。有的家长则紧急物色起民营托管机构。

多数地方在调整寒假时间的通知中明确,各学校(幼儿园)应在原定寒假放假时间前提供托管服务。为何执行起来这么难?

从校长、园长们的反馈来看,现阶段要开设托管班确实很难,考验学校管理者的统筹能力和社会责任感。“以我们学校为例,近三分之一的老师已

感染新冠,食堂后勤人员也有3人确诊。”一位正忙着统计托管班报名人数的幼儿园园长说。但他也表示,此时还需要送孩子来学校的家长,一定是难以克服的困难,人数应该不会很多。所以他们在自身人手不足的情况下,采用相近年级混班托管,中餐改为蛋炒饭、水饺等简单食物的办法,准备在12月19日就开设托管班。

杭州钱江湾学前教育集团园长方珺告诉记者,截至12月18日上午,其中一个园区仅有2名孩子报名托管班。但她已经跟老师说好,只要家长有需要,哪怕只有1个孩子,托管班依然要运行。

## 线上线下,众口可调吗?

在所有学生及家长中,明年1月初将参加首考的高三考生及其家长是最着急的群体。新的时间表公布后,高三家长们的热议仍在继续。有的家长担心继续线下授课,孩子万一被感染,会影响复习、考试状态。另一部分家长又担心线上教学影响学习质量,

看起来有点众口难调。

“能不能让参加线下授课的孩子留在教室,想线上学习的孩子同步上网课?”微博上,一位家长的留言获得高赞,也不乏觉得“难以实现”或“新政好像没有提到这一点”等声音。

这位家长的愿望能实现吗?一位杭州的高中校长说“当然能”。“疫情三年,绝大多数高中的教室里都有摄像头,线上线下相结合的教学模式已被多次实践。”他所在学校允许学生自由选择线上还是线下听课。

实际上,不少地方都提到了“根据疫情情况实行线上线下相结合的方式进行教学”。但让学生自由选择,尽可能在考前消除焦虑也并非没有代价——老师需要付出双倍精力。这也是部分高中不愿意放开这一模式的症结所在。

可将政策落细落实的意义不就在于此吗?在距离选考已不足3周,所有高三考生正全力冲刺的关键时刻,师生共克时艰是最有战斗力的方式。在疫情的不确定性之下,用更多的举措为高三考生更好保驾护航,是校园防疫政策的温度所在。

## 交通运输部要求全面恢复道路客运服务

### 严格落实对旅客不再查验核酸检测阴性证明和健康码等相关规定

门要坚决落实“非高风险区不得限制人员流动,不得停工、停产、停业”的要求,全面恢复道路客运服务。严格落实对旅客不再查验核酸检测阴性证明和健康码,不再开展“落地检”。不再进行信息登记等相关规定。前期因疫情原因采取暂停道路客运服务措施的地区,要迅速组织相关经营者恢复运

营。要支持道路客运经营者开展定制客运、电子客票、旅游融合等服务。

通知要求,各地交通运输主管部门要督促指导道路客运经营者严格落实汽车客运站和营运客车消毒通风、从业人员个人防护和新冠病毒疫苗“应接尽接”、引导乘客全程佩戴口罩等防疫措施。要高效开展涉疫应

急处置,建立重点岗位预备队制度,确保重点客运站不关停、主要客运线路服务不中断。此外,切实强化驾驶员、车辆安全生产事故抢险生产、抢救益引发安全生产事故。畅通12328投诉举报渠道,维护乘客合法权益。持续加大企业纾困力度,积极营造道路客运行业良好发展环境。

(上接第一版)

## 抗原检测试剂每日产能达1371万人份

眼下,购药难已经成为我省群众最关心的问题之一。记者从发布会上获悉,目前,我省重点加强抗病毒、清热解毒类中成药和抗原试剂等抗疫物资的生产储备和供应。其中抗原检测试剂的每日产能从上周的780万人份提高到目前的1371万人份,预计12月底将提升到2500万人份;康恩贝制药的布洛芬颗粒日产量已达4万盒,相关重点药品产能月底前有望进一步提升。

目前,我省生产《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》相关药品的生产企业有24家,生产“退热、止咳、抗病毒、抗生素”四大类品种的药品生产企业102家。

不少群众反映,一些经营者存在借机哄抬莲花清瘟、布洛芬、抗原试剂、N95口罩价格,实行捆绑销售等行为。对此,省市场监管局相关负责人回应,我省坚决打击囤积居奇、肆意涨价等扰乱市场、损害人民群众利益的行为。

各地市场监管部门向社会发布了防疫物资价格提醒告诫书,截至12月17日,全省市场监管部门共发放提醒告诫函7634份,约谈相关企业761家,开展行政指导并推动问题整改270个;各地市场监管部门密切与商务、发改、卫健等部门的横向协同,切实强化线上监测和线下巡查,截至目前,全省市场监管部门累计出动执法人员15434人次,共检查防疫用品经营单位10032家次。

此外,我省坚决遏制乱涨价势头。截至目前,全省共处理相关投诉举报164起,查处哄抬价格、捆绑销售等价格违法案件13起。12月16日,省市场监管局已向社会公布了第一批全省市场监管部门查处的9起涉疫物资哄抬价格违法行为典型案例。

## 非必要不去发热门诊,非必要不到医院

省卫生健康委相关负责人表示,如果感染者只是轻微不适,建议尽量居家观察,非必要不去发热门诊,非必要不到医院。居家期间早晚要各进行一次体温测量,同时做好自我健康监测。如果发现发热、咳嗽等症状,可进行对症处置或口服药治疗。有需要可以随时联系家庭医生或通过互联网诊疗进行咨询、诊疗或者配药等。

目前,全省已有900余家医疗机构开通互联网诊疗服务。同时,省卫生健康委在“浙里办”“支付宝”以及“健康浙江”微信公众号等主要服务入口发布了“发热门诊查询”应用,方便群众就近就医。如果出现呼吸困难或气促;经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,并超过3天;感到原有基础疾病明显加重且不能控制;儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况;孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或者出现腹痛、胎动异常等情况都应该去医院进行治疗。

省卫生健康委相关负责人提醒,去医院就诊过程中要做好个人防护,尽量乘坐私家车,不乘坐公共交通工具,点对点直达医疗机构,最大限度降低交叉感染风险。如果确诊病情原因无法自行前往的,可以拨打“120”,由救护车转运到医院。同时,我省呼吁广大群众非必要不打“120”,为危重症患者留出急救热线通道。

## 发热药物一天服用不应超过4次

针对广大群众十分关心的合理用药问题,浙大一院药事管理科主任卢晓阳呼吁:“平时家里少量储备一些常用药即可,不需要大量囤积各种各样的药。应该把目前有限的医疗资源留给最需要的、发热的、已经有症状的患者。”

比如,退烧药只需要备一种;居家治疗时,可根据病情发展的不同情形、不同阶段选择合适的药物,确保有效治疗;没有临床症状,但是抗原检测为阳性的群众,其实不需要用药,不合理吃药反而会导致一些不良反应,如肝肾功能、肾功能受损等。

一些轻症患者会出现发烧的情况,可先进行体温检测。如果体温没有超过38.5℃,建议首先选择物理降温,即温水擦浴;如果体温超过38.5℃,可以使用一些退烧药。“但是连续用药也不要超过3天,如果高烧三天不退,应该到医院的发热门诊治疗。”卢晓阳建议。

如果出现咽喉疼、喉咙干等情况,可以服用一些缓解喉咙肿痛的中成药含片,如西瓜霜含片、草珊瑚含片、金嗓子喉宝等,这些药物有清热解毒、生津止渴的效果,这些含片也只需选择一种,不宜多种同时使用。

卢晓阳特别提醒,发热药品一天服用不应超过4次,过多服用将可能导致肝毒性、肾毒性。