

新形势下,个人如何做好自我防护?

牢记8个建议 尽早接种疫苗

■记者 沈霖

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及,我区疫情防控面临新形势。尤其在12月4日,杭州市发布了优化调整疫情防控相关措施,除特殊场所外,公共场所不再查验核酸检测阴性证明、不再扫“场所码”这种情况下,市民该如何做好自身防护?如何守护自身与家人的健康?区疾控中心给出以下建议。

接种疫苗。积极接种新冠疫苗,不仅能有效保护个人健康,降低重症率和死亡率,也有助于早日构建群体免疫屏障。要做到“应接尽接”,尤其是老年人免疫力低,往往有基础性疾病,更应当重点防护。

勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动

的水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏)应立即洗手。

保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,切勿对着别人。咳嗽或打喷嚏后应立即洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

保持环境清洁和通风。每天开窗通风次数不少于3次,每次20分钟或以上。户外空气质量较差时,通风换气频次和时间应适当减少。

科学戴口罩。乘坐电梯、公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应佩戴口罩;就医时,建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。口罩需及时更换,每只口罩累计佩戴时间不超过8小时。

做好清洁消毒。日常保持房间整洁。

收取快递时,及时消毒快递外包装,并做好手部卫生。空调使用前,要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清洗和消毒。家中无疑似/确诊病例时,做好日常清洁,无须消毒。

保持厕所卫生。马桶冲水前盖马桶盖,经常开窗或开启排气扇,保持存水弯水封。定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面,表面有脏污或霉点时,及时清洁消毒。

养成健康生活方式。加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康;健康饮食,戒烟限酒。

区疾控中心工作人员提醒,冬季是各类疾病高发季节,60岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的市民尤其要加强自我防护,尽快尽早接种疫苗,为自身加筑一道安全防线。

相关药品及用品哄抬价格将被严惩

我区将开展针对性价格检查

■首席记者 徐红燕 通讯员 苗雪兰

随着杭州市优化调整疫情防控相关措施的出台,板蓝根、莲花清瘟等药品近期成为消费者购买的热门商品,价格也呈现一定程度的上涨。12月5日晚,杭州市市场监督管理局发布关于医疗药品及用品价格行为提醒告诫书,严厉打击囤积居奇、哄抬物价等违法行为,根据要求,我区近期将对医疗药品及用品开展针对性专项检查。

区市场监管局相关工作人员表示,根据《中华人民共和国价格法》《价格违法行为行政处罚规定》《明码标价和禁止价格欺诈规定》等法律法规,经营者违反明码标价规定的,责令改正,没收违法所得,可以并处5000元以下的罚款;有价格欺诈行为的,最高可处50万元罚款;对捏造、散布涨价信息,哄抬价格,囤积居奇,推动商品价格过快、过高上涨行为的,最高可处300万元的罚款;对相互串通,操纵市场价格造成

商品价格较大幅度上涨的,最高可处500万元罚款。

下一步,区市场监管局将进一步加强医疗药品用品价格监督检查和巡查工作,严肃查处囤积居奇、捏造散布涨价信息、哄抬物价等扰乱市场价格秩序的价格违法行为。广大群众和社会各界若发现上述价格违法行为,可保存好相关证据并通过拨打电话(0571-12345)等渠道进行投诉举报。

「绿色」通行

优化疫情防控措施第一天,钱塘区各地铁出入口处都不见了“场所码”,市民只需凭绿码(健康码)就能快速通过。

记者 童志忠 摄



我区60周岁以上全程接种新冠病毒疫苗人数约为6.2万人

医生建议老年人接种疫苗应趁早

■记者 沈霖

近日,国务院联防联控机制印发《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》(以下简称《方案》),要求优化服务、提供便利、多措并举、强化动员,加快提升80岁以上人群接种率,继续提高60—79岁人群接种率。

昨天下午,记者从区卫健部门了解到,截至12月5日24时,我区60周岁以上全程接种新冠病毒疫苗人数约为6.2万人,其中80周岁以上全程接种人数为0.44万人,接种覆盖率56.83%,居全市第三位。

区卫健局相关工作人员告诉记者,目前,接种疫苗仍是主动免疫的有效措施,一般大于65岁的老年人,有高血压、糖尿病等基础疾病、免疫力下降、营养不良等人员,属于高风险人群,一旦感染新冠病毒,发展为重症、危重症甚至死亡的风险较大,因此老年人接种新冠病毒疫苗的获益是最大的,建议60周岁以上老年人接种新冠病毒疫苗宜早不宜迟。

国家卫健委公布的数据显示,80岁以上的老年人感染新冠病毒后,如果一针疫苗不打,死亡风险大概是14.7%,接种一剂

疫苗,死亡风险降到7.16%,如果接种三剂疫苗,死亡风险就降到了1.5%。

记者从《方案》中了解到,目前第一剂次加强免疫与全程接种时间间隔已调整为3个月以上。“接下来,针对老年人疫苗接种工作,我们要在接种服务的便利性和优化接种服务上下更多功夫。”区卫健局相关工作人员表示,下一步将考虑安排一些流动接种车,方便老年人接种。对于失能和半失能老人,将安排具有丰富诊疗和接种经验的医务人员上门提供接种服务。

加强免疫疫苗选择和时间间隔

疫苗组合

所有已获批开展加强免疫接种的疫苗及组合均可用于第一剂次加强免疫,组合如下:

2剂灭活疫苗+1剂灭活疫苗(国药中生北京公司、武汉公司、北京科兴中维、深圳康泰、医科院生物医学研究所等5款已获批附条件上市或紧急使用的灭活疫苗均可组合使用)

2剂灭活疫苗+1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)

2剂灭活疫苗+1剂康希诺吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)

2剂灭活疫苗+1剂重组蛋白疫苗(可任选智飞龙科马重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)、珠海丽珠重组新冠病毒融合蛋白(CHO细胞)疫苗)

1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)+1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)

1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)+1剂康希诺吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)

时间间隔

根据国内外真实世界研究和临床试验数据,结合我国老年人群疫苗接种实际,第一剂次加强免疫与全程接种时间间隔调整为**3个月以上**。

(来源:央视新闻)

我们都是钱塘人

公租房里的民间巧匠 临江有位箫笛制作师傅



■记者 张华颖

一张上下铺的木床,占据了公租房客厅大半面积。上铺堆放的是生活用品,下铺住着从老家赶来帮忙照顾孩子的老父亲。李洪成用木棍给上铺“添装”了一个蚊帐架子,不过不挂蚊帐,而是几十把不一样的箫。这里就是箫笛制作师傅——李洪成的家与工作室。

李洪成来自贵州省遵义市,今年43岁,来临江13年,平常是辖区汽车企业的一线质检师的他,下了班就“钻”进位于临江高新社区的工作室琢磨制作箫笛,开办箫笛工作室已有两年。

李洪成的音乐之旅要从父亲讲起。父亲李道明是家乡当地小有名气的唢呐演奏师,“我父亲是地地道道的农民,没有经受过系统的音乐教育,吹唢呐都是一代一代流传下来的。”李洪成告诉记者,父亲曾在家乡组了一个民间乐队,能背1000多首曲子,都是家乡特有的民间小调。耳濡目染之下,他7岁就学会了吹唢呐,音乐的种子在父亲的唢呐声中茁壮成长。

十几年前,李洪成全家人外出务工,父亲组建的乐队也只能随之解散,一家人把唢呐和乐器放进行李箱,辗转多地从未舍弃。在临江安家之后,生活算不上太富裕,但很有“奔头”。李洪成还自学了笛子,“与音乐相伴,一切问题都可以迎刃而解。”在外打工的磕磕绊绊也能在笛声中得以化解。“我父亲现在七十多岁了,他一高兴便会拉上我合奏一曲。”

如果说父亲是李洪成的音乐启蒙老师,那么范志红就是他音乐生涯中的另一位导师。

两年前,李洪成在小区里偶遇范志红,这位比李洪成长年长一些的竹箫爱好者用一曲《女儿情》彻底打动了李洪成。“箫的声音没有笛子来得欢快,似乎在苍凉中蕴含着一丝惆怅,我们这些在外打工的游子一听之下,心就被拿捏住了。”两人一见如故,范志红更是将一支价值近千元的箫送给了李洪成,希望他能好好学习箫的吹奏方法,将我们的丝竹音乐发扬光大。

在李洪成学习吹箫的过程中,



先后结识了洞箫启蒙老师范志红和来自黑龙江的“小木匠”,以及广西的“点点滴滴”,深圳的“刘金”,远住南美洲苏里南的富民……大家亦师亦友,素未谋面的他们更是毫无保留地将演奏技巧倾囊相授。在多人指点下,李洪成的演奏技术一日千里。如今,天南海北的他们通过互联网组建了一支六人箫笛团队。

仅仅自己学着吹还不过瘾,“我想带更多人感受国乐的魅力。”一支箫看似简单,但是制作工艺复杂,市面上销售的价格也不低,许多人看到高昂的价格都望而却步,李洪成便想着自己做一些入门级的箫送给那些有需要的人。从竹子到乐器,箫的制作需要选材、下料、毛坯加工、制坯等多道工序,在经历数不胜数的失败之后,李洪成总算摸出了些门道。

李洪成制作箫的空间很狭小,小到儿子的学步车都成了他重要的“制作车间”;他的工具也很简陋,简陋到煮饭用的灶头都成了他发挥烘烤技艺的唯一选择。

去年,一个“奇怪”的网友联系到他,希望能在李洪成这里制作一批箫。“他给我发的消息,语言组织能力很差,消息里有很多错别字,一开始我以为是骗子。”李洪成再三询问后才知,原来是一群有视力障碍的音乐爱好者想学习笛箫,无奈负担不起高昂的乐器成本才找到了他。了解情况后,李洪成昼夜开工,没几天就赶制出了6支高品质箫,连同入门学习资料免费送给了从未谋面的箫友们。

今年暑期,李洪成还给小区里的双职工家庭的孩子们开课手把手教学笛箫的演奏方法。“我们社区互助的氛围很好,能给孩子们上课,我觉得开心又值得。”李洪成悄悄告诉记者,他想要一间“可以调素琴阅金经”的笛箫工作室,巧的是,如今临江高新社区新党群服务中心顺利改造完成,社区工作人员正打算为他开辟一间更大更明亮的音乐课堂。

一人一犬一辆车 他担负洁美家园的“守护”

■首席记者 徐红燕 通讯员 戚嘉敏

本报讯 凌晨四点多,整座城市尚未苏醒,初冬的风中,下沙街道松合社区65岁的垃圾清运人员王忠杰就开着载满垃圾桶的三轮车,穿梭于各个小区之间。

“王叔,早啊!”晨跑的居民每次遇到他,都会热情地打招呼,王忠杰则摆摆手回应这些“老朋友”。来到小区的各个垃圾站点,他将垃圾熟练地分好类,装上车,运了一趟又一趟……

2013年,王忠杰随儿子从老家丹东来到杭州生活。辛苦操劳了一辈子,孝顺的儿子想要让父亲好好享受一下晚年生活,但他拒绝享清福:“不干活,我心里就很慌,浑身不自在!”就这样,在这座陌生的城市,王忠杰开始了“再就业”,入职一家物业公司,成了一名垃圾清运工。

一辆电动车,两个垃圾桶,这是王忠杰工作初期时简“装备”,一趟运得少,他就多跑几趟。每天,他凌晨四点就要起床,晚上十点才能结束工作,这特殊的作息时间让他不得不住在垃圾清理站一旁的板房里,条件极其简陋。杭州的夏天,酷

暑难耐,垃圾在高温下散发出一股恶臭,他不嫌脏臭,总是会细心地分好类,然后及时清运。

干活认真又仔细,为人踏实又善良,住在附近的居民都喜欢这个夏日里仍兢兢业业的“赤膊大叔”,久而久之,王忠杰被大家亲切地称为“王叔”。

日常工作和生活中,王忠杰还有一个贴心的小伙伴——一条名叫“小虎”的狗。三年前,王忠杰遇到了满身伤痕浑身脏兮兮的“小虎”,他摸摸不停颤抖的小狗说:“以后我会照顾你的。”就这样,“小虎”成了王忠杰最忠实的小跟班。

虽然王忠杰的收入不高,买不起狗粮,也买不起温暖的狗窝,但小虎始终陪伴着他。不管风吹雨淋还是烈日酷暑,它都乖乖地跟在王忠杰身后……

一人一狗一辆车,成了松合社区幸福雅苑居民眼里一道独特又感人的风景。

“我不会用智能手机,这几年多亏有小虎陪着我。”王忠杰摸了摸正趴在他脚上撒娇的小虎,那个干活时风风火火的“赤膊大叔”,眼里流露出柔软的一面。而在居民们眼中,王忠杰已然是这个美好家园的“守护者”。