

同心战疫

烟台抗击疫情特别报道



■本版编辑:梁莹莹
■美编:武春虎
■校对:周宣刚

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 梁莹莹

8月9日,烟台市新闻办公室举行第八场疫情防控新闻发布会,烟台市卫健委党组成员王春雷通报有关情况。烟台市大数据局党组成员、副局长孙义平,烟台市疾病预防控制中心健康教育所所长王朝霞,烟台毓璜顶医院重症医学科副主任李小丽回答记者提问。

王春雷介绍,经过5个日日夜夜,烟台市两轮核酸检测圆满完成,共完成采样检测1300多万人次,结果均为阴性,为下步精准防控提供了科学、可靠依据。

7月31日烟台市发现第一例确诊病例之后,为快速遏制疫情传播扩散,市委指挥部根据新增病例和流调溯源情况,经省、市专家组综合研判,8月3日果断启动了第一轮全员核酸检测,其间各区市压茬推进完成第二轮。从两轮核酸检测组织情况看,因人员流动等原因,部分市民未能及时进行核酸检测。8月9日,市委指挥部发布通告,提醒尚未进行核酸检测的市民主动向所在社区申报,并于8月10日前完成采样,通告附各区市核酸检测咨询电话,请未完成两轮核酸检测的市民朋友尽快就近到所在区市的补检采样点完成采样,确保烟台市全员核酸检测应检尽检,不漏一人。

王春雷说,核酸检测是及早发现新冠病毒感染者的有效手段,进入常态化疫情防控以后,我们始终坚持开展重点人群核酸检测“应检尽检”,严密防范疫情输入。借此机会提醒一下从事高风险职业的市民朋友,特别是进口货物从业人员、国际机场和海港区域从业人员、直接服务入境人员的口岸检疫和边防检查人员、农贸(集贸)市场、快递外卖、交通运输等特定服务场所和行业人员,医疗卫生机构和药店工作人

员,学校师生员工,养老服务机构、儿童福利机构、民政精神卫生福利机构、救助管理机构全体工作人员及服务对象,等等,一定要按照规定时限要求和频次及时进行核酸检测,相关单位也必须负起责任,保证自己的职工按规定全部进行核酸检测,这既是对自己 and 他人一种保护,也是必须履行的社会责任。

烟台市大数据局党组成员、副局长孙义平在会上介绍,为全力支持疫情防控工作,大数据局按照市委指挥部工作部署,超前介入、提前开发了全员核酸检测大数据平台。8月3日,启动了主城区全员核酸检测工作,同步紧急启用了这个平台。启用初期有的地方由于集中上线人数多,造成系统不稳定,烟台市大数据局连夜对系统进行了完善。为保障平台平稳高效运行,组织技术支持单位东方电子集团,组建了28人的技术保障团队,每天吃住在现场,白天做好运维保障,晚上有针对性地进行系统优化升级;组建了16人的现场支持团队,分组对各区市采样现场进行巡回技术指导、问题排查和现场培训。

截至目前,平台运行平稳,日最高采集超过220万人次,高峰期每小时采集40万人次,全力保障了烟台市两轮全员核酸检测的信息采集工作。

烟台毓璜顶医院重症医学科副主任李小丽在会上介绍,目前烟台市有11例确诊病例和2例无症状感染者,所有患者的生命体征都是平稳的。重型病例只有1例,经综合治疗,病情明显好转。目前生命体征平稳,体温正常,监测患者的氧合指数逐渐升高。经过省市联合专家组讨论,一致认为患者病情明显好转,没有生命危险,8月9日起停用高流量湿化氧疗,改用鼻导管吸氧,逐渐停用静脉用药。下步,将继续密切监测患者病情变化,及时调整治疗方案。

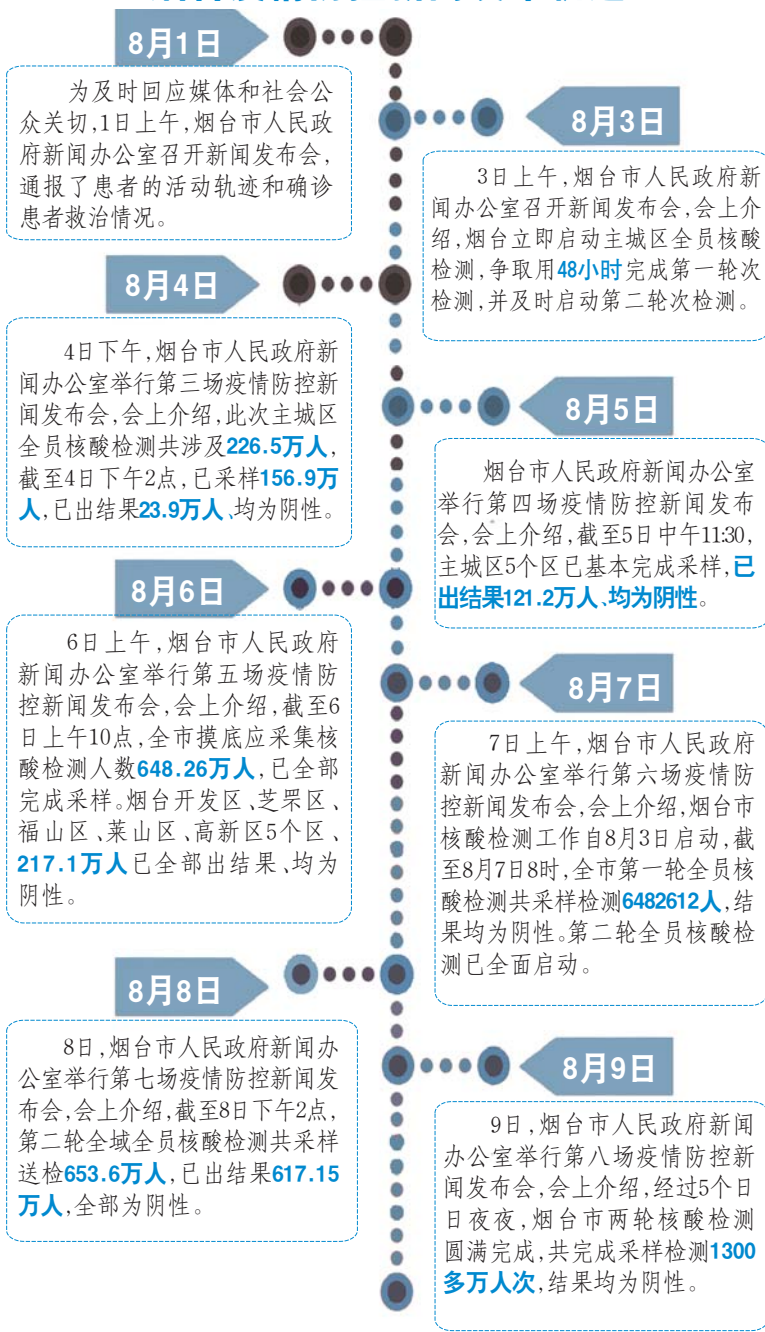
两轮核酸检测1300多万人次,均为阴性

尚未检测市民请主动申报



发布会现场

烟台疫情防控新闻发布轨迹



新型冠状病毒防控小知识

怎样科学饮食,专家给出八条建议

8月9日,烟台市人民政府新闻办公室举行第八场疫情防控新闻发布会,烟台市疾病预防控制中心健康教育所所长王朝霞介绍,在抗击新冠肺炎疫情的特殊时期,科学的饮食是不能忽视的重要环节。保证食物多样和平衡膳食,是维持人体功能和健康的物质基础,也是保障人体免疫系统正常工作的基础,对提高机体免疫力、降低疾病风险有重要的保障作用。

●在饮食上,要坚持食物多样、谷类为主、均衡膳食的原则。建议每天食用的食物种类在12种以上,每周在25种以上。多吃新鲜蔬

果,且深色蔬菜的摄入量要占到一半以上。增加高蛋白质类食物的摄入量,在现有适量食用蛋类、禽肉和瘦畜肉类食物的基础上,增加奶、豆类、坚果和水产品的摄入量,做到每周至少食用3次水产品。现在已经“立秋”,市民朋友可多吃茄子、南瓜、莲藕、胡萝卜、山药、梨、银耳、芝麻、蜂蜜等食物。

●要保证清淡饮食。多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制、油炸类食品。少盐控油,每人每天烹调用油不超过30克,食盐不超过6克。

●主动足量饮水。保证每天7-8杯水(1500-1700毫升)。鼓励中

小学生多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。

●吃动平衡,保持健康体重。争取做到每周称一次体重,并尽可能利用家中条件进行身体活动;鼓励在做好防护的前提下进行阳光下的户外活动。避免长时间久坐,控制看电视、电脑和手机的时间,定时(每小时)起身活动。

●作息规律。特别要求中小学生学习避免熬夜,保证充足睡眠。

●提倡分餐,智慧选择。分餐制、公勺公筷制要落到实处。到餐厅用餐,选择间距较大、通风良好的位置落座,尽量减少多人聚餐。尽可能错峰用餐,避免

人员拥挤。用餐前应规范清洁双手。尽量通过线上或扫码等非接触方式进行点餐和付费。

●注意饮食安全。家庭用餐应注意喝开水、吃熟食。虽然现在已经“立秋”,但是气温仍然较高,一定要搞好家庭食品卫生。在平时储存食物和做饭时,要注意生熟分开。不食用的食物应及时放入冰箱但不要储存太久。尽量不吃剩饭菜,隔顿的饭菜要充分加热才能食用。海鲜类食品要烧熟煮透。

●注重情感沟通。注重家庭成员间情感沟通,增进与老年人、孩子的交流。