

疫情形势趋稳向好，全市新增感染者呈下降趋势

中心城区和梁平区将“分区分类、由点及面、逐步放开”

新闻发布厅

本报讯（记者 李珩）11月30日，市政府新闻办举行第154场新冠肺炎疫情防控工作会议，市政府副秘书长、市政府新闻发言人杨琳介绍，我市疫情快速上升的势头目前得到了有效遏制，疫情形势趋稳向好，疫情防控工作取得阶段性成效。

高风险区一般以单元、楼栋为单位划定，不得随意扩大

杨琳说，本轮疫情发生以来，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，在国务院联防联控机制综合组重庆工作组的有力指导下，市委、市政府完整准确全面贯彻党中央决策部署，认真贯彻“三个坚定不移”，坚持第九版、落实二十条，全市上下团结一心、众志成城、以快制快，有力有序推进疫情歼灭战。

我市疫情快速上升的势头目前得到了有效遏制，疫情形势趋稳向好，疫情防控工作取得阶段性成效。具体表现为：从27日至29日近三日的情况看，全市每日新增感染者分别为9612例、8721例、7792例，呈逐日下降的趋势。连续三天，每天下降1000例左右。中心城区非高风险区新增感染者

占比分别为4%、3.15%、3.2%，呈下降趋势。

杨琳说，目前，我市疫情防控正处于关键期，市委、市政府科学研判疫情形势和走势，在国务院联防联控机制综合组重庆工作组的指导下，提出更加科学精准务实高效开展疫情防控。按照第九版和二十条要求，因时因势调整优化防控措施，不断巩固疫情防控成果。

杨琳通报说，中心城区和梁平区，按照分区分类、由点及面、逐步放开的思路，由各区根据疫情发展的形势，以小区、社区为单位创建无疫小区、无疫社区，人员可在无疫小区、无疫社区内有序流动，但不聚集，以乡镇（街道）为单位，实行差别化的防控措施。其他区县在风险可控的前提下逐步实现常态化防控。

中心城区以外的区县，11月29日共报告新增感染者1407例，其中梁平区报告新增感染者893例，垫江县、秀山县、巫溪县的疫情趋于平稳，11个区县报告新增为个位数，2个区县未报告新增感染者；社会面发现感染者96人，占比为6.82%，19个区县未报告社会面感染者。

就中心城区而言，11月29日共报告新增感染者6385例，较28日减少1186例，报告数量连续2日下降。另一方面，中心城区社会面发现感染者151人，社会面占比连续5天下降，持续下降至2.36%，大渡口区、沙坪坝区、巴南区、北碚区、重庆高新区等5个区县连续3日以上未报告社会面感染者；181个高风险区连续5天没有新增感染者调整为低风险区，132个镇街、1594个村（社区）实现了社会面清零。中心城区的疫情形势逐步向好。

目前，全市在市级集中救治医院、区县级定点医院和市、区县两级

方舱医院进行集中隔离治疗和隔离医学观察的新冠患者、无症状感染者共有90147人，病情稳定。

符合条件的密切接触者可居家隔离，不按行政区域开展全员核酸检测

李珩介绍，对一些特殊患者，比如有严重的基础性疾病，一些老年人、孕产妇或者还在哺乳期的妇女，家里又具备条件的，可以居家进行隔离。

李珩说，居家隔离的条件一般来说是单独居住，最好是有独立的卫生间。居家隔离期间，不要与家人有接触，自己在房间里用餐。房间外放一个桌子或者凳子，把要用的东西放在桌子上、凳子上，无接触式地放所需物品，另外要向社区承诺，社区的工作人员也会对居家隔离的人员进行健康监测，确保没有感染。

杨琳介绍，要按照科学、精准的原则开展流行病学调查，严格落实《第九版防控方案》和进一步优化疫情防控“二十条”措施，及时、准确判定密切接触者，不得随意扩大密切接触者甄别范围，不时空伴随作为判定密切接触者的标准。对密切接触者，符合居家隔离条件的可居家隔离。

此外，杨琳表示，按照第九版和二十条要求，对风险岗位、重点人员开展核酸检测，不得扩大核酸检测范围，不重复检测，不加码检测。设置常态化核酸检测点，满足群众核酸检测需求。



寒潮来袭连夜调配御寒物资

11月29日晚，重庆国际物流枢纽园区医疗应急仓库，沙坪坝区应急局将市局调拨的应急物资卸货入库，并第一时间向该区14个物资紧缺的镇街和部门分发，全力保障一线防疫人员防寒保暖，确保疫情防控工作高效有序进行。

通讯员 郭晋 摄/视觉重庆

中心城区5个区连续3日以上未报告社会面感染者

市卫生健康委副主任李珩介绍，11月29日，全市报告新增感染者7792例（不含无症状感染者确诊病例的41例），较28日减少929例，社会面发现感染者247人，占比为3.17%，连续三天低于5%。总体来看，疫情快速上升的势头得到了有效遏制，社会面清零取得了阶段性成效，形势趋稳向好，但防控工作仍处于关键期。

中心城区以外的区县，11月29日共报告新增感染者1407例，其中梁平区报告新增893例，垫江县、秀山县、巫溪县的疫情趋于平稳，11个区县报告新增为个位数，2个区县未报告新增感染者；社会面发现感染者96人，占比为6.82%，19个区县未报告社会面感染者。

就中心城区而言，11月29日共报告新增感染者6385例，较28日减少1186例，报告数量连续2日下降。另一方面，中心城区社会面发现感染者151人，社会面占比连续5天下降，持续下降至2.36%，大渡口区、沙坪坝区、巴南区、北碚区、重庆高新区等5个区县连续3日以上未报告社会面感染者；181个高风险区连续5天没有新增感染者调整为低风险区，132个镇街、1594个村（社区）实现了社会面清零。中心城区的疫情形势逐步向好。

目前，全市在市级集中救治医院、区县级定点医院和市、区县两级

疫情期间如何做好饮食起居调理？

中医专家推荐这些小妙招

甘草3g，居家的话，可以将以上药品共同煎煮成“大汤药”，注意煎煮不宜过长，10-15分钟即可，分早、中、晚三次口服，家中成年人均可服用，老人和体质虚弱者可酌情减量服用，推荐连续服用3-5天，以扶助正气，祛湿化痰。

二是中医预防小香囊：将藿香10g、艾叶10g、苍术10g、石菖蒲10g、肉桂5g、丁香3g研粉混合后制成香囊，随身佩戴或挂于室内或车内，起到扶正祛邪、开窍醒脑、祛浊辟秽的作用。但需在中医医师指导下配制，有过敏体质者慎用。

三是中医预防保健法：《黄帝内经》说，“正气存内，邪不可干”，就是中

医防病要增强人体的正气、扶助人体的阳气。居家一定要动起来，就是中医说的“动则生阳”，有一分阳气就有一分生机。可常练“八段锦”“太极拳”等中医保健运动，练习“八段锦”既可以八个完整动作连贯练习，又可以每个动作单独练习，推荐重点可练习第二式（左右开弓似射雕）、第三式（调理脾胃须单举）、第八式（背后七颠百病消）。常练常舒，可达到舒畅气机、增强体质、抵御邪邪的作用。建议每日早晚各练1次，按照个人体质状况以能承受为宜。

对于感染治愈后返回家中的市民，李延萍推荐了两个中医养生方法。一是中医调心康复法。推荐静心

观息法、音乐疗法、渐进性肌肉放松训练等以舒畅情志，放松身心，培养乐观、快乐的情绪，做到心神安宁，也有助于抵御邪邪。

二是中医防复食疗方。推荐两种类型食疗方：其一是具有健脾化湿，和胃益气功效的食疗方，比如黄芪炖瘦肉、黄芪炖母鸡、排骨山药汤、山药炒木耳等。以上食疗方适用于病后恢复期仍有气短、乏力、出虚汗等症者。其二是具有养阴生津，清养脾胃的作用，适用于病后恢复期有口干咽燥或干咳、烦热喜饮症者。推荐食疗方有杏仁炖雪梨、川贝枇杷茶、百合雪梨羹、玉竹沙参老鸭汤等。



云贵川快递员组建临时配送站

11月30日，京东快递南岸区营业部，快递小哥在临时组建的配送站清点快递，准备发车送货。11月27日，来自四川、贵州、云南的26名快递小哥到达重庆南岸，经过相关检验后，仅用一天时间就临时组建了一个配送站，开始当地的送货。

特约摄影 郭旭/视觉重庆

保障“最后一米” 生活物资供应保障调查③

□本报记者 杨骏 申晓佳

“轰隆隆……”11月30日，早上6点过，天还没亮，田伟伟就启动了货车。今天他要运5000份蔬菜包去璧山。

田伟伟是重庆保供企业果琳鑫园科技有限公司的一名司机。本轮疫情发生以来，该企业平均每天都要从涪陵、武隆等基地运输10车左右的蔬菜、肉类等物资到中心城区。

像田伟伟一样，疫情期间还有很多保供车辆和司机，以及外卖小哥奔波在路上，保障生活物资的供应。重庆在日前出台的《关于进一步加强生活物资供应保障工作的通知》（简称《通知》）中明确，要督促保供单位配备充足人员力量，配备充足配送货车和备用车辆，保障保供车辆通行顺畅。

保供通行车如何申请？驾驶员是否安全？物流运输过程中是否畅通？重庆日报记者对此进行了采访。

保供车辆司机闭环管理

“我来运货了。”11月28日上午10点50分，胡师傅驾驶着面包车抵达重庆天利实业有限公司位于寸滩的冻库。因为不能下车，所以他只能摇下车窗喊着。

胡师傅是一名货拉拉司机，于11月26日获得了全市范围的保供通行证。当天晚上，他就接到了重庆天利实业有限公司的预约订单——28日，把一批阿克苏糖心苹果送到汽博中心寻味新疆连锁店。

“自从拿到保供通行证后，每天都会接到保供企业的运输订单，行程排得很满。”胡师傅说。

货拉拉相关负责人介绍，从11月20日起，平台就陆续挑选500余名司机，为其申报了保供通行证，参与全市生鲜、蔬菜、米面粮油等生活物资保障物品运输。

根据防疫要求，这些保供司机都要符合防疫条件，比如核酸检测阴性、历史行程轨迹不涉高风险区域等。

“现在全市的保供人员通行证主要是电子证。”市交通局相关负责人介绍，各保供单位申报通行证时，必须向所在单位防疫指挥部填写相关车辆、人员的详细情况，信息汇总后将由全市的大数据平台进行筛查，不符合条件的将无法获得通行证。

保供司机和车辆还必须一一绑定。申报通行证时，司机和车辆都是对应的，除非遇到特殊情况并提前申报，否则在运输时，发现人与车不对应，是无法通行的。

申报了通行证的司机也要落实疫情防控措施，采取“即采即走即追+闭环管理”。以重庆果琳鑫园科技有限公司为例，公司有15辆保供运输车辆，配备了15名保供司机，这些司机运输过程中全程不能下车，吃住都必须在指定区域。

本轮疫情发生以来，重庆对重点物资运输车辆通行证实行“应办尽办”，累计办理超14万张重点物资通行证。同时，在高速公路服务区设立了21个“司机之家”，为货运司机提供休息、就餐等多项服务。

保供车辆进得来出得去

11月19日凌晨1点过，一辆满载医疗物资的重型挂车从湖南来到重庆。因为司机不是本地人，对道路不熟悉，行至江北区五里店立交时，发现车辆超高无法继续行驶。

司机立即与江北区交巡警支队联系，支队迅速出警，逐一测量五里店立交各条匝道上方立交桥的实际高度，以及车辆需经过相关路段的龙门架、红绿灯、标志牌的实际高度。很快，交巡警就制定出了一条安全可行，且用时最短的线路。

凌晨2点50分，重型挂车在警车护送下顺利抵达预定点位。

疫情期间，重庆各区县努力保障市外来渝通道、中心城区跨区通行和区内微循环畅通。

比如，两江新区按照《通知》中见货放行的原则，对运输蔬菜、肉等生活用品的车辆开辟绿色通道。两江新区现代服务业局相关负责人介绍，为避免基层工作人员对保供车辆放行条件不熟悉，他们安排专人对每个街道建立保供信息沟通群，随时解答放行有关问题。

渝中区针对保供人员力量不足、物资跨区流动不便等问题，会同大数据局、区交通局等部门，加快推动电子通行证办理。截至目前，渝中区已累计为超市、电商平台等保供企业员工办理电子通行证1.1万余张。全区各临时售卖及快速外卖提取点运转顺畅，确保了物资进得来、出得去，物资配送“最后一米”畅通。

沙坪坝区按照“一人一证”“人证一致”“见证放行”原则，畅通生活物资运输“绿色通道”，保供人员持证均可上下高速、进出小区。同时，该区还安排专人负责协调保供车辆、人员通行问题，依托镇街保供工作群点对点将遇到通行障碍的车辆、人员、具体卡点等信息反馈属地镇街，及时高效协调放行。

各大平台加派人手支援保供一线

生产线上，工作人员忙着对蔬菜水果、肉禽、水产等近2000种生鲜商品进行分拣打包……11月25日深夜12点，位于沙坪坝区的叮咚买菜重庆分选中心仍是一派热火朝天的景象。

26岁的邱郎主要负责水产商品每晚来货的品控验收工作。外观有损伤的鱼虾，会被他第一时间挑出并退回。

邱郎来自成都，重庆发生疫情后，他主动报名到重庆支援。

“支援的同事从全国各地赶来，一共有200多人。”邱郎说，连日来，大伙专心致志忙保供，虽然比平时更累，但感到工作很有价值。

增援，是连日来保供一线的“关键词”之一。记者从市商务委了解到，近日京东物流从重庆周边调集500多名快递小哥协助末端送货，目前支援人员已严格按照防疫要求投入到重庆中心城区各配送站，协助当地送货。

同时，京东旗下的通达快递也通过新骑手招募、老运力激活、人员补贴等措施增加骑手数量，并精准识别各地区运力需求，及时调度，确保配送稳定。

增加人手的同时，各个平台和社会多方也在努力为保障保供人员提供食宿和防疫保障。

例如，市委统战部、市住房城乡建委、团市委积极发动重庆到家的、链家等公司，协调出中心城区1500余个门店作为“临时驿站”，为保供商家的骑手提供住宿、休憩、补给等服务，已累计服务保供骑手超过1万人次。

美团外卖、美团酒店联合重庆多家爱心商家推出10家美团爱心酒店，已覆盖江北区、渝北区、九龙坡区、南岸区、渝中区、沙坪坝区等，可为骑手免费提供住宿。

国网重庆公司 构建“数智抗疫”防线支撑电力保供

国网重庆市电力公司构建“数智”抗疫防线，整合各项数字化公共服务能力，全面支撑新冠肺炎疫情期间电力保供各项工作。

11月以来，为应对疫情产生的电力生产经营、防疫管控等巨大挑战，国网重庆公司利用“i国网”、流程事务管理平台等各项公共服务能力，支撑电网生产运行等各项工作高效推进。

“我出不了门怎么处理内部邮箱信息？”

“疫情期间各类工作如何快速传

达？”

这是11月疫情封控以来，平台中心收到最多的疑问。为及时解决各位同事的烦心事，确保工作不停、程序不乱，平台中心积极优化通过“i国网”在线完成内部邮箱查看非涉密文件及线上视频会议等功能。

国网重庆市电力公司启用“i国网”内网邮件功能后，截至目前，使用“快捷表单”开展人员到岗等各类信息收集31739余次。同时该公司各单位利用“i国网”音视频会议支撑利用“i国网”

App视频会议方式开展保电和疫情防控工作线上会议15523人次，构建保供防线。

疫情防控进入关键期。今天，您健康打卡了吗？“健康打卡”是国网重庆市电力公司采取的疫期重要防控手段之一。

该公司为及时快速了解一线员工的健康情况、排查疫情风险，要求员工每天进行“疫情防控，员工健康打卡”。该系统给疫情防控工作带来了极大便利。员工健康管理负责人能够自动统

计员工健康情况，通过图表直观展示，能清楚地看到多少人出现发烧、咳嗽，是否出入疫情重点区，是否有异常接触等一目了然。

该公司还通过报表平台、消息组件及时推送重庆市疫情动态、电网运行、营销服务等信息，发布“今日早报”1400余人次，为抗疫防线建立打好坚实基础。

“疫情居家，‘i国网’移动办公查閱及办理文件，进行事项申请，保障了疫情防控期间各项工作有序开展。”该公

司数字化部刘克恒说。该公司充分利用“i国网”移动办公应用，全面提升员工的办公体验，提高了流程处理和信息传递效率，确保疫情期间疫情防控和居家办公两不误。

随着移动办公应用持续深入和应对疫情长期作战的实际需要，基于“i国网”、流程事务管理平台和各项移动应用功能，开展现场查勘、故障处理、线上审批等移动作业，实现值班、设备检验到期等任务自动提醒，助力66小时点亮寸滩方舱医院，筑稳生产保电

防线。

国网重庆市电力公司还将着力疫情期间急难愁盼需求，持续围绕疫情精准防控、赋能经营决策等方面，完善各项数字化公共服务能力，筑牢各项防线，为全面打赢疫情歼灭战作出最大努力。

胡娟 龚黎慧倩 汪莎莎

中心城区保供人员充足车辆畅通