



检测。

二月十三日，渝北区疾控中心，微生物科检验人员夏凤霞和熊金苹在实验室进行核酸样本

检测。
记者 崔力 摄
视觉重庆

夜晚，核酸检测实验室灯火通明

□本报记者 李珩

拧开核酸检测样本采集管的盖子，用加样枪吸取一定量的样本，加入到反应试剂盒中……虽然戴着两层手套，夏凤霞的手却很稳。这是核酸检测过程中最危险的前处理环节，检测人员容易被气溶胶感染。

夏凤霞是渝北区疾控中心微生物科检验人员，在她一侧，是与她搭档的熊金苹，俩人正在进行最后一批核酸检测。

此时是2月13日晚上8点，她们所在的核酸检测实验室依然灯火通明。除了手上的动作，整个实验室很安静，仿佛远离了外界的热闹，只为了生命的坚守。

开盖动作过猛可能气溶胶感染

35岁的夏凤霞将自己“裹”得严实，透过防护面罩，只能看到一双眼睛。

下午3点，夏凤霞像往常一样走进准备间，在检查好个人防护设备没有问题的情况下，戴上医用口罩、帽子，穿好连体防护服和其余个人防护设备，并和熊金苹相互检查穿戴是否有遗漏的地方。她腰后背着正压送风系统，这让她没那么难受，也让防护面罩不容易起雾。

透过实验室玻璃，记者看到“全副武装”的夏凤霞动作行云流水。她一一检查样本采集管是否有液体撒漏，在确认

无样品撒漏并进行信息核对无误后，开始核酸检测前处理环节。

这是整个检测最关键、最危险的一步，因为她们有可能直面新冠病毒。“如果开盖的过程动作过猛、过大，很有可能造成气溶胶分散。我们现在虽然戴着防护面罩，它能够阻挡一些，但还是很危险。”通过对讲机，夏凤霞向室外的记者解释。

正因如此，夏凤霞手上的操作也更谨慎了。

样品在混合均匀后将被加入核酸自动提取试剂盒中，静置一段时间，让样本和试剂充分作用，裂解病毒，再用核酸提取仪提取病毒核酸。

经过一系列操作后，夏凤霞将提取制作好的核酸样本送到基因扩增区，最终得出检测结果。

记者估算了一下，整个过程大约持续了4个多小时。

常保持一个姿势长达4小时

晚上8点多，熊金苹脱下防护服，一脸疲惫。

“我们都习惯了。”熊金苹今年29岁，进实验室前两三个小时里，她只喝了半杯水，进实验室后，则是不吃不喝。

熊金苹揉了揉腰，其实，提取核酸也算是体力活，常常要保持一个姿势长达4

个小时，以确保检验结果的准确性。

“如果这个病人标本里是有病毒的，它一扩增，荧光就会标记，会有一个S型的曲线。但是这种阳性的我们一般会用第二种试剂进行复测。”熊金苹说，对他们来说，最大的希望是每一批检测结果都是阴性。

因为值班，一家人只能将团年夜饭提前到农历二十九，“妈妈给我做了炸鱼块，那是我最喜欢的菜。”熊金苹笑着说道。

累计检测核酸标本82756份

夏凤霞是两个孩子的母亲，早上出门上班前，3岁的小儿子缠着妈妈不給走：“不是放假的嘛，哪个还要上班！”

“后来实在是没办法，我只能偷偷溜出来。”夏凤霞说，因为她带孩子的时间比较多，所以两个孩子都特别黏她。

“自从疫情发生以来，我们安排了多个小组轮流排班，保证24小时都能够对病例的所有密切接触者及疑似病人采集标本、实验室核酸检测，并及时上报结果。”渝北区疾控中心有关负责人说，自去年1月以来，该中心已累计检测核酸标本82756份，守护重庆北大门。

目前全市有资质的核酸检测机构198家，全市最大日检测量超60万份。



2月6日，永川区市场监督管理局执法人员对零售药店销售“四类”药品进行实名登记、发烧咳嗽腹泻等症状是否在2小时内报告镇卫生院(社区卫生服务中心)进行检查，以督促药店落实疫情防控措施。

特约摄影 陈仕川/视觉重庆



2月3日，璧山区农业执法部门和市场监管部门联合开展节前专项检查，对辖区超市、农贸市场等地出售的农产品质量进行检查，保障春节市场供给和市民舌尖上的安全。

特约摄影 谢捷/视觉重庆



2月3日，江北区的永辉城市生活广场店，江北区玉带山社区卫生服务中心护士罗林(左)和曹丽正在卖场采样。

记者 张锦辉 摄/视觉重庆

一名联络员负责周边10户家庭

□本报记者 王翔

2月7日一大早，趁着村民都在家，村民邓云德又开始走家串户。作为观胜镇银河村三组信息联络员，他要了解每户的人员流动以及返乡人员信息。

春节前，为做好农村返乡(外来)人员疫情防控工作，荣昌区建立了“十户联保”制度，即每个村(社区)按照就近原则，把住房相邻的十户家庭组成联保单元，选拔善于和群众打交道、有责任心的党员或村民代表作为信息联络员，实行更小更细的网格化管理。

观胜镇通过完善网格员管理机制，将全镇5个村(社区)划分为278个联保小组，全面做好返乡人员疫情防控工作。邓云德是观胜镇有名的能人，深得村民信任，被选为该镇银河村三组信息联络员，负责他家周边十户家庭的返乡人员信息收集以及宣传等事项。

“除返乡人员的身份信息以外，入渝出发地是否为高中风险地区，是否从事冷链食品、国际航空等工作之类的情况，都是我们信息收集的重点。”邓云德说，联络员同时还要掌握返乡人员的活动轨迹等。

邓云德基本上每天都要到自己负责的这十户村民家走动，因为大家都是熟人，有些还沾亲带故，聊聊天就能收集到相关信息，“在加深沟通的同时，就把防疫工作做了，也没有增加什么负担。”

邓云德首先去了邓云国家，邓云国家里才从外地回来了两名亲人。“这种方式好，大伙儿的心里都踏实。再说，如果要了解啥子政策，我们也晓得就近找哪个。”邓云国说，他和亲人们都绝对全力配合。

据介绍，荣昌在该区返乡人员较多的地方设立了统一核酸检测点，观胜镇就设在镇上的农产品交易中心。

路过陈维菊家时，陈维菊老远就打起了招呼：“邓云德，来家里坐，喝口水！”

“今天不坐了，还有事哩！你居家健康监测的时间还没到哟。”邓云德笑着回答。

陈维菊前不久从安徽回来，邓云德当天就上门采集信息并通知她去做了核酸检测。陈维菊告诉记者：“我在当地做了核酸检测的，回来再做核酸检测，更稳当，对自己、对家人、对大家都好。”

“我们通过在镇街建立‘十户联保’网格化管理新机制，让信息联络员承担起排查员、宣传员、服务员、督导员等多重角色，形成邻里相互监督管理、共同守护家门、全员参与疫情防控的良好局面，实现疫情防控网格化、全覆盖、无死角、无盲区。”荣昌区疫情防控工作领导小组负责人表示。

严检冷链食品采样忙

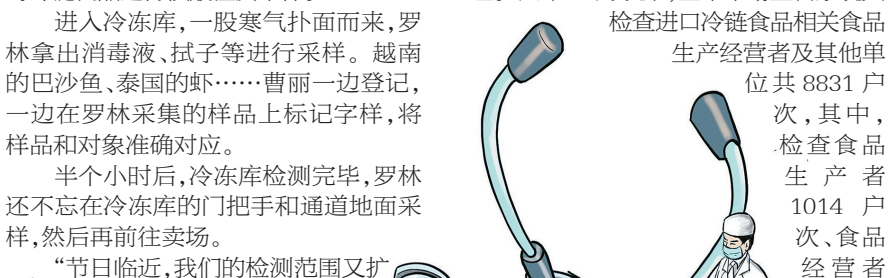
大了。”紧接着，曹丽和罗林来到猪肉、牛肉销售区域作样本采集。

曹丽和罗林严检冷链食品，只是我市确保冷链食品安全的一个缩影。为让市民吃得放心，我市加强进口冷链食品底数摸排，建立台账实行动态管理。去年12月以来，全市市场监管系统共

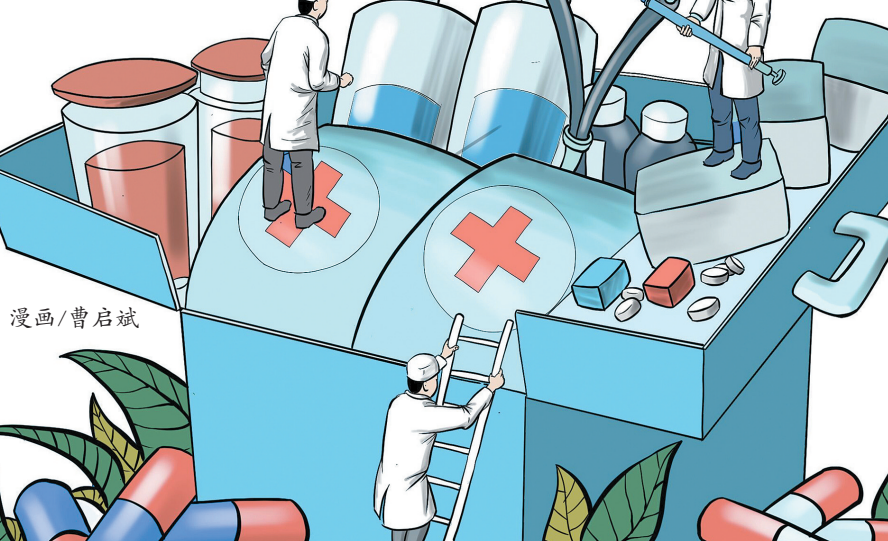
检查进口冷链食品相关食品生产经营者及其他单位共8831户次，其中，检查食品生产者1014户次、食品经营者

7232户次、食用农产品批发市场130个次、第三方冷库455户次。同时，各区县卫生健康和市场监管部门密切配合，对冷链食品核酸检测做到批批全检；全市各级市场监管部门负责严格查验进口冷链食品入境货物检验检疫证明、核酸检测证明、消毒证明和“渝溯源”码等。

据了解，为确保冷链食品可追溯，我市要求凡是在重庆范围内从事冷链食品进口贸易、生产加工、流通销售、餐饮服务的生产经营者，需全面应用“渝溯源”进口冷链食品追溯平台。截至2月5日，已有5771家相关企业在“渝溯源”微信小程序中注册，累计记录流入我市的进口冷链食品超9万吨，流出我市的2000多吨。



“节日临近，我们的检测范围又扩



漫画/曹启斌

高糖水果应限量，如感冒别急着服抗生素

本报讯(记者 李珩)如何健康过春节?中国科学院大学重庆医院(重庆市人民医院)呼吸与危重症医学科主任黄勇给市民支了招。

春节假期，不少人的常态可能是熬夜，饱睡不起，大鱼大肉，饮酒过量，久坐看电视、打麻将，而且是在常闭门窗、开空调取暖，室内还有人吸烟。

黄勇说，健康过节同样需要生活规律，比如睡眠充足、戒烟限酒、多做运动，如果天气不好，可以多做室内活动；坐四五十分钟后，应起来活动5—10分钟，可以留意一下自己的每日活动

步数，最好能超过6000步；饮食也要荤素搭配，增加新鲜果蔬，限制热量，吃七八分饱即可。

值得注意的是，高热量高脂食物除了各种糖，还有花生、油炸食品或蜜制小食品，高糖的水果也应限量。

寒冷空气和感冒都可能让原有慢性呼吸系统疾病和心脑血管疾病出现急性加重，所以不建议在春节期间调整长期用药方案，仍然需要按时按量规律用药，偶尔遗忘了也要按照要求进行补服，不能盲目地不服或者两次剂量并作一次服。

在室外锻炼时，注意选择通风良好、空气新

鲜、人流量少的地方，特别注意防风保暖。保暖不是一味地多穿衣服，而是“该加就加，该减就得减”，尤其注意头部、颈部、腰部和脚的保暖，出汗及时擦干，必要时更换贴身衣物。

如果感冒了，市民可判断自己的防护措施是否到位，如果没有接触可疑人员，又以鼻塞、流鼻涕、咽痛等典型上呼吸道感染为主，可以自行服用抗感冒药物，这个时候不建议盲目使用抗生素，同时监测体温和症状变化，必要时自己做好记录，这个时候尽量不要外出。如果出现症状迅速加重，尤其是咳嗽、气促、心悸、发热，则需要尽早就诊。