

# 快过年了 今年春节怎么回?

临近春节,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制、中央农村工作领导小组综合办公室联合印发《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》,对农村地区及返乡人员相关防疫工作进行部署。文件指出,返乡人员需持7天内有效新冠病毒核酸检测阴性结果返乡,返乡后实行14天居家健康监测,其间不聚集、不流动,每7天开展一次核酸检测。

这一消息传出后,许多返乡人员都感到疑惑,比如返乡人员如何界定?由谁来查验核酸检测阴性证明?返乡后是否需要隔离?针对一系列问题,国家卫健委做出了权威回应。

## 为什么要对返乡人员加强疫情防控管理?

入冬以来,农村地区零散传播病例和局部聚集疫情明显增多,严重影响了当地正常的生产生活秩序。乡村防控能力薄弱,疫情防控困难,尤其是春运期间返乡人员明显增多,人员流动频繁,疫情传播风险将进一步加大。为了严格落实“内防外弹”的防治策略,必须加强返乡人员的疫情防控管理。目前对新冠病毒感染者进行核酸检测是一种有效的手段,要求返乡人员持核酸检测阴性证明,才能有效地减少疫情传入农村的风险,保证大家过一个健康、平安的春节。

## 返乡人群包括哪些人?

返乡人员是指从外地返回农村地区的人员,其中主要包括:一是跨省返乡,二是从本省中高风险

地区所在地市返回(中高风险地区内部人员原则上不流动),三是本省境内从事进口冷链食品从业人员、口岸与进口货物直接接触从业人员、隔离场所工作人员、运输工具从业人员等重点人群。

## 返乡前如何获得核酸检测阴性证明?

返乡的人可以到有资格的医疗机构、疾病预防控制机构或第三方检测机构进行核酸检测,并凭7天内核酸检测阴性证明或含有7天内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”返回农村。

## 由谁来检查核酸检测阴性证明?

返乡之前应通知当地村民委员会,返乡后由村民委员会查验其7天内核酸检测阴性证明或含有7天内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”。

## 持核酸检测阴性证明返乡从什么时候开始?

持核酸检测阴性证明返乡从1月28日春运开始后实施,至3月8日春运结束后截止。

## 回家后带阴性的核酸检测单是否需要隔离?

带核酸检测阴性证明返乡后无需隔离,但需14天的在家健康监测,做好体温、症状监测,非必要不外出、不聚集,外出时做好个人防护,返乡后第

7天和第14天分别进行核酸检测。返家不足14天的,以实际返家时间为准实施家庭健康监测和核酸检测要求。

## 该政策在各地如何实施?

根据地方实际,结合国家政策,确定农村地区范围,制定本省实施细则,做好相关配套服务。

## 检测能力能保证返乡人群按时完成检测吗?

日前,国务院联防联控机制强调,各地要对核酸检测能力再摸底、再提升,制定核酸检测组织工作预案,加强质量控制,对高风险人群定期开展检测。常住人口500万以下的城市,通过统筹省内资源,具备在2天内完成全员检测的能力。常住人口500万以上的城市,通过统筹省内资源和国家支持,具备在3-5天内完成全员检测的能力。国家卫生健康委统筹调配机动检测队伍,支持能力薄弱地区。《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》要求,加强医疗机构和疾控机构采样和核酸检测能力建设,通过调派移动检测力量或购买第三方检测机构服务等方式,确保县域内至少有1家机构具备核酸检测能力。

国家卫生健康委疾控局监察专员王斌表示:“现在要求全国各地要实行乡采样、县检测,检测机构要在收到样本后的12小时内要反馈检测结果,和时间赛跑。”

(本报综合)



教你一招

## 科学用台灯才能不伤眼

冰君

如今学生压力越来越大,夜晚挑灯夜读,让许多家长害怕孩子伤了眼,于是给孩子买来护眼灯,以求保护视力。其实,这些灯具是否有护眼的功效,目前还缺乏确凿、科学的证据。所以,要想保护视力,关键在于学会正确使用台灯,而不是一味寄希望于护眼灯。

1.用白灯泡。科学研究证实,在白光下我们的视力最好,所以,选择能发出柔和均匀白光的白炽灯或磨砂灯,不要选择彩色灯泡。

2.灯泡的度数要合适。如果灯泡度数太低,照到书上的光线较暗,则不容易看清字迹,这样会引起视疲

劳,时间一长还会导致近视。如果灯泡度数太高,过强的光线会通过白色的纸面反射进眼内,产生眩光,使瞳孔持续性缩小,进而引起眼痛和头痛。一般来说,25-45瓦的白炽灯亮度最合适。

3.灯泡的大小要与灯罩匹配,保证灯泡完全处于灯罩内,避免光线直射眼睛。

4.台灯的高度要适当。通常,眼睛距离书本30厘米时,既能看清字迹,也不会过度疲劳。以此推算,台灯的高度在距离书面40-50厘米比较合适,这样既保证充足的阅读照明,周围的环境也有一定的亮度。如果台灯太

低,会使光照范围过小,而周围则一片漆黑。失去了可供远望的参照物,会使眼部各调节系统处于紧张压缩的状态,容易使眼睛疲劳,造成“光源性近视”。如果台灯过高,光线会直接照进眼内,产生眩光的同时,近距离强光还会在视网膜上造成光滞留现象,会使眼肌紧张,加快视力下降。

5.台灯的摆放位置对视力大有影响。由于大多数人都习惯用右手写字,所以台灯要放在身体左前方,这样在写字时才不会因为手的遮挡在纸上形成阴影,照到纸上的光线也不会反射进眼里产生眩光。而习惯用左手的人同理,应将台灯放在身体右前方。



生活厨房

## 腰果虾仁

北段

材料:鲜虾200g、腰果仁50g、食用油1000g(约消耗100g)、料酒25g、盐2g、味精7g、蛋清30g、水淀粉25g、葱花2g、蒜片2g、姜末2g、香油10g。

做法:

1.鲜虾剥去外壳,用刀将背部划开一道缝,将里面的虾线取出,再用清水冲洗干净待用。

2.将蛋清沿同一方向快速搅打至发起,放入虾仁、水淀粉搅拌均匀,腌制10分钟。

3.锅内倒油,中火烧至4成热时将腰果仁放入,转小火慢慢炸成金黄色,关火捞出沥干油,放在厨房纸上晾凉。

4.将锅中的油重新烧至5成热,放入虾仁,过油滑至熟透,关火捞出沥干油。

5.锅中留底油,烧热后将葱花、蒜片、姜末倒入爆香,然后放入虾仁,再调入料酒和盐炒匀。

6.最后将腰果倒入炒匀,淋上香油即可出锅。