

重庆不断调整优化差异化防控措施,记者实地走访——

部分医院不再看核酸 市民看病买药方便了

重庆日报(记者 李珩)近日,我市不断调整优化差异化防控措施,以更加科学、更加精准、更加有效的手段,开展各项疫情防控工作。看病还需要核酸阴性证明吗?买退烧药还要不要实名登记?12月6日,重庆日报记者走访市妇幼保健院(重医附属妇女儿童医院)、市中医院等医院以及部分药店,发现部分医院在普通门诊就诊要求上,不再要求核酸阴性证明,而是查验健康码(场所码)及行程码,配合测量体温及流行病学史调查,有序进入门诊诊区就诊。秀山、沙坪坝、渝北等多个区县(自治县)的药店,不再需要实名登记信息和赋码促检。

“老师,请扫场所码。”6日上午10点多,市妇幼保健院(重医附属妇女儿童医院)门诊入口,工作人员不断地提醒前来就诊的市民,并依次查验健康

码、行程码。
“现在不要核酸阴性证明了,两码是绿的就行。”针对要不要核酸阴性证明这个问题,工作人员也会给市民解释医院最新的就诊要求。

对近3日内有发热病史;“渝康码”为红码、黄码、弹窗或“渝康码”为绿码但“行程码”显示旅居史涉及涉疫地区的普通门诊患者等,则是到发热门诊就诊。

在市人民医院、市中医院门诊,重庆日报记者看到,市民在查验健康码、行程码,并配合测量体温后,即可进入门诊。

不过,也有部分医院要求持48小时或72小时核酸阴性证明,比如重庆医科大学附属大学城医院要求持72小时内核酸阴性报告到院,重医附属儿童医院、重医附一院、重庆大学附属肿瘤医

院等要求普通门诊患者须持48小时核酸阴性报告。

值得注意的是,多家医院明确“涉及戴口罩的门诊诊疗等,患者要持24小时内本地核酸检测阴性报告”。比如重医附一院规定,进行口腔诊疗、肺功能、鼻咽喉镜、纤支镜、上消化道内镜、碳呼气试验等可能产生气溶胶操作的患者,要提供24小时内重庆本地核酸检测阴性报告。市中医院门诊手术以及须戴口罩的门诊诊疗,患者要持24小时内重庆本地核酸检测阴性报告。重庆市妇幼保健院(重医附属妇女儿童医院)在必须戴口罩的诊疗上,比如口腔诊疗、肺功能检查及喉镜检查,以及部分门诊手术(无痛人流、安环、取环)等,需持24小时内核酸检测阴性报告就诊。

那买药方便吗?6日下午3点多,

重庆日报记者来到位于沙坪坝区西大街的鑫耐大药房、大学城东路的桐君阁大药房,进门时,店员并没有要求记者扫码或出示“渝康码”。

货架上,各类感冒冲剂药品比较齐全。记者购买了退烧药、蓝芩口服液等,付款后工作人员也没有让记者进行实名登记。

“以前,买退烧止咳药是要登记,现在不用了,方便多了。”该工作人员向记者解释说道。

记者从市药监局了解到,防疫措施优化调整后,目前,秀山、沙坪坝、渝北、江北等多个区县(自治县)调整了购买退烧、止咳、抗病毒、抗生素等“四类药品”的相关规定,不再需要实名登记并出示“渝康码”,购买以后也不再赋码促检。

(据2022年12月7日《重庆日报》)

我区召开知识产权保护联席会议

本报讯(记者 周云)12月5日,合川区2022年知识产权保护联席会议暨合川区国家知识产权强市建设试点城市领导小组会议召开。

会议学习了《知识产权强国建设纲要(2021-2035年)》《重庆市知识产权强市建设纲要》《重庆市高价值发明专利质量提升行动方案(2022-2024年)》《合川区国家知识产权强市建设试点城市工作方案》,安排部署了2022年重庆市知识产权保护工作督查考核工作,区委宣传部、区公安局、区检察院、区市场监管局(区知识产权局)汇报了2022年我区知识产权保护工作开展情况及下一步打算。

会议要求,要统一思想,提高站位,进一步增加责任感,把思想和行动统一到党中央、国务院、市委、市政府的决策部署上来,找准工作着力点和切入点,进一步加大知识产权保护力度,推动全区知识产权保护工作取得全方位进展和突出成效。要明确任务,突出重点,扎实推进我区国家知识产权强市建设试点城市创建工作,各单位要积极主动,认真梳理,补齐短板,切实履行好自身职责,合力推进创建工作达到预期目标。要严格考核,狠抓落实,不仅要完成2022年重庆市知识产权保护各项工作任务,还要严格我区2022年知识产权保护工作考核。要结合实际,提前谋划,高质量制定我区2023年知识产权保护工作。

区政府副区长、区知识产权保护联席会议召集人、区国家知识产权强市建设试点城市领导小组组长刘本万主持会议。区知识产权保护联席会议成员单位参加会议。

爱心蔬菜暖人心

本报讯(记者 甘晓伟 湛永恒 通讯员 赵超男 摄影报道)近日,涪沱镇七星村龙井湾院子的菜农正将地里刚收的白菜、萝卜分拣搭配成蔬菜包,这些蔬菜包将被送往渝北区。

涪沱镇七星村是我区蔬菜主要生产基地之一,受疫情影响,当地蔬菜出现滞销。得知这一情况后,该镇返乡创业的陈川组织了车辆及人员到田间收购了该镇30余户菜农的蔬菜,共计13吨,并将这些蔬菜分装成2100个蔬菜包,免费捐赠给渝北区天宫殿社区等地的部分居民。陈川希望通过这种方式,解决涪沱镇部分菜农蔬菜滞销的问题,为抗疫贡献一份力量,增强居民战胜疫情的信心。

疫情发生以来,涪沱镇的爱心人士已累计为我市、重庆主城等地部分居民捐赠蔬菜数万吨。

这样的爱心行动,在云门街道继续着。11月30日,云门街道任沟村热心菜农魏毅主动联系街道,希望自家种植的蔬菜能帮到出行不便的群众,向街道捐赠了300余斤自家种植的蔬菜,用淳朴的方式助力抗疫,温暖人心。这些蔬菜被云门街道工作人员分送给辖区30余名出行不便的居民。



村民正在将蔬菜包转运到车上

夫妻齐抗疫 共守生命线

○记者 刘亚春

在这场没有硝烟的“战争”中,我区涌现出一批“逆行者”,他们是夫妻,也是好搭档,他们把年幼的孩子托付给家中父母后便立即奔赴抗疫一线,同心战疫。合阳城街道牟山社区党委委员、居委委员黎柚君和爱人张欣就是其中的一对。在抗疫一线,夫妻俩诠释了“执子之手,与子抗疫”的动人故事。

“出门一定要戴好口罩,办完事情就尽快回家……”12月1日,当记者去到牟山社区时,黎柚君正在劝导居民遵守疫情防控规定,做好个人防护,张欣

则拿着口罩分发给居民,连日来共同坚守在疫情防控一线,夫妻俩的配合已经非常默契。

黎柚君是一名社区工作人员,负责社区计生、妇联、团委等方面的工作。本轮疫情发生后,她第一时间就投身到辖区疫情防控工作中,入户摸排、宣传劝导、组织开展核酸检测……张欣是一名餐饮业从业者,平时就积极参加志愿服务,无论是盛夏高温季节扑灭山火,还是洪灾后清除淤泥,都能看到他的身影。餐饮店因疫情关门歇业后,看到社区人手紧缺,张欣立刻报名参加志

愿服务活动,和黎柚君一道在辖区参与疫情防控工作。

牟山社区位于共有16个居民小组,常住居民有6524人。由于辖区居民居住较为分散,要做到疫情防控不漏一户一人,工作量比较大。回到社区办公室,遇到有居民打来电话咨询疫情防控相关政策,黎柚君总是耐心解释。遇到做核酸检测的时候,夫妻俩就主动到现场维持秩序。

黎柚君夫妻家中有年迈的父母和两个年幼的孩子。大儿子6岁,小儿子3岁。每当他们忙完工作,都已是深夜,

回到家时,孩子们早已入睡。第二天早上孩子们还没醒来,夫妻俩又忙着出门。夫妻俩工作间隙会接到父母打来的电话,电话那头孩子经常问爸爸妈妈什么时候回家,他们每次都匆忙回一句“爸爸妈妈在忙,你们要乖乖的”,然后就挂断了电话继续忙工作。

在此次疫情中,黎柚君夫妻俩舍“小家”顾“大家”,用双倍的坚守诠释守护责任,确保一方平安。正是因为有许多像黎柚君夫妻这样默默地付出,才筑就了社区坚强的防线,守住了辖区群众的生命健康。

如何避免噪音对睡眠的影响?

世界杯期间,各种激烈的球赛让球迷们兴奋不已,与此同时,一些球迷们观看比赛情不自禁发出的欢呼声或叫骂声,却给周边邻居的睡眠带来了不小的影响。

生活中我们的噪音来源主要有四个方面:交通噪声、城市建筑施工噪声、公共场所噪声、邻里生活噪声。前三点噪声大多集中在白天,还能承受。但第四点主要集中在晚上休息时间,无规律且不可控,让人胆战心惊,严重影响正常生活和睡眠。

首先,我们来了解生活中噪音的分贝等级:

20分贝:很安静,比如:时钟走动的滴滴声,呼吸声等;

40分贝:比较安静,比如:空调的吹风声,悄悄话的声音等;

60分贝:日常生活音,比如:闹钟的声音,关门声,流水声等;

80分贝:比较吵闹,比如:大声吵闹声,冲水声,电视大音量等声音等;

100分贝:非常吵闹,比如:卡拉OK唱歌的声音,吵闹的工厂等;

120分贝:会感到痛苦,比如:打鼓,摇滚乐队,火车路过的高架桥下等。

一、噪音对睡眠的影响:

按国际标准,睡眠时环境噪音应不超过30分贝,但是在现实生活中,还需要针对具体情况具体分析:

环境噪音<30分贝:仅对少数敏感个体的睡眠有影响,对大多数人无影响;

环境噪音30-40分贝:对睡眠会有明显的扰动,儿童、老人和病人的睡眠质量会受到影响;

环境噪音40-55分贝:大部分人的睡眠质量会受到负面影响;

环境噪音>55分贝:所有听力正常的人睡眠都会受到影响,且健康风险明显上升。

二、噪音对身体其他方面的危害:

(一)噪音对听力的危害

噪声对人体的直接危害就是听力损害。在强噪声环境下人会感到刺耳难受,疼痛,听力下降,耳鸣等,长久如此会引起不可逆

转的噪声性听力损失。

(二)噪音对视力的危害

噪音会影响听力,这大家都知道。然而,耳朵与眼睛之间是有一定的内在联系,当噪音危害听力的同时,也会通过神经系统,影响人的视觉。

(三)噪音对生理的危害

噪音会引起人心慌,心悸,血压升高。在高噪音环境里,会使一些女性的生理机能紊乱,比如月经失调。长期处于噪音环境中,还会影响儿童智力发育。

(四)造成长期应激反应

长期被噪音引起应激反应,会损害注意力、记忆力等认知功能,以及影响情绪控制,增加冲动行为。

三、如何避免噪音对睡眠的影响:

(一)使用耳塞

使用耳塞时,要将耳塞轻轻推向耳道内,注意贴合。如果感到不适或者隔音效果不好时,可将缓慢转动耳塞,进行调整。

(二)使用隔音耳罩

佩戴时,应按着耳朵的形状戴好,在佩戴舒适的前提下,尽量让耳罩与耳朵及周围皮肤充分贴合。注意要使用专业的隔音耳罩,而不是保暖的耳罩哦。

(三)助眠音乐

推荐一些白噪音类的音乐来助眠,比如钢琴催眠。噪音按照频率分量均匀与否,分为相对稳定的噪音如白噪音,和不断变化的噪音。不断变化的噪音容易打扰我们的睡眠。而白噪音是可以遮蔽很多细小的外界声音变化,能达到一定的噪音消除的作用,弱化了其他噪音,因此可以让我们睡得更好。

(四)全身放松法

正面躺下,四肢伸直,然后开始用大脑支配身体部位开始放松,从身体躯干到四肢,然后到面部的各个五官甚至肌肉,如果睡眠质量很差的朋友建议延长这个放松过程。

偶尔的噪音可以自己进行适当的调整,如果邻居的噪音让你受到长期的困扰,那么还是需要从根本上解决问题。

(区科协供稿)

土场镇

150余名志愿者奋战在疫情防控第一线

本报讯(记者 周云)12月3日,记者在土场镇中湾村看到,几名志愿者正在帮一名菜农采收蔬菜,并将蔬菜转运至公路上,等待车辆转运。土场镇相关负责人告诉记者,自本轮疫情发生以来,该镇共有150余名志愿者奋战在疫情防控第一线。

据该镇介绍,参加疫情防控志愿者中,有学校教师、退伍军人、企业业主、餐馆商店经营户、银翔中学学生家长等,他们有的开展防疫宣传劝导,有的为群众采购运输生活物资,有的从事消毒消杀等,不少志愿者连续奋战近三十天,没有人叫苦叫累,也没有要报酬,大家

齐心协力,为抗疫贡献自己的一份力量。志愿者黄朝富说,作为一名共产党员和退伍军人,他就应该奋战在疫情防控第一线,更应该冲在前面,只要能战胜疫情再苦再累也值得。志愿者盛建平、毕健梅来自重庆主城,是银翔中学学生的家长,本轮疫情发生后,他们也

加入土场镇志愿者队伍,与土场镇干部群众一起抗击疫情。志愿者江惠、曹正琪、薛成良等表示,随着疫情缓解并进入常态化防控,他们将积极投入到企业复工复产与学校恢复正常上课中,帮助企业尽快恢复正常的生产经营,协助辖区学校有序复课。