

外交部发言人介绍中外人员往来暂行措施 不再对入境人员 实施全员核酸检测

新华社北京12月27日电(记者 马卓言)外交部发言人汪文斌27日在例行记者会上介绍了中外人员往来暂行措施。他表示,有关内容与国内疫情防控措施相接轨和协调,这有利于更好统筹疫情防控和经济社会发展,使中外人员往来更加便利、安全、有序、高效。

汪文斌说,经认真研究,国务院联防联控机制相关单位制定了新型冠状病毒感染实施乙类乙管后中外人员往来暂行措施。一是来华人员在行前48小时进行核酸检测,结果阴性者可来华。检测结果填入海关健康申明卡,无需向中方驻外使领馆申请健康码。如呈阳性,相关人员须

在转阴后再来华。

二是不再对入境人员实施全员核酸检测,对健康申报正常且海关口岸常规检疫无异常者,可放行进入社会面。健康申报异常或出现发热等症状人员,由海关进行抗原检测。结果为阳性者,若属于未合并严重基础疾病的无症状感染者或轻型病例,可采取居家、居所隔离或自我照护,其他情况提倡尽快前往医疗机构诊治。结果为阴性者,由海关依惯例按照《国境卫生检疫法》等法律法规实施常规检疫。

三是取消国际航班的客座率限制,分阶段增加航班数量,优化航线分布。各航司继续做好机上防疫,乘客乘机时

须佩戴口罩。

四是进一步优化复工复产、商务、留学、探亲、团聚等外籍人士来华安排,提供相应签证便利。

五是调整口岸“客停货通”等政策,逐步恢复陆路、水路口岸客运出入境,并为中外籍船员在中国境内换班提供更多便利。

六是本着试点先行原则,有序恢复中国公民出境旅游。

汪文斌说,上述暂行措施将于北京时间2023年1月8日起实施。中国各驻外使领馆亦将发布相应通知。请来华人员密切关注。同时,请注意加强个人防护,降低感染风险。中方将根据疫情的新发

展、新形势,持续提高防控的科学精准水平,为中外人员安全健康有序往来创造更好条件。

当有记者问及制定上述措施的考虑时,汪文斌表示,疫情发生三年来,中国政府高效统筹疫情防控和经济社会发展,本着科学精准、因时因势的原则优化疫情防控措施。根据二十条优化措施、“新十条”规定和新型冠状病毒感染乙类乙管措施精神,国务院联防联控机制相关单位制定了中外人员往来暂行措施。有关内容与国内疫情防控措施相接轨和协调,这有利于更好统筹疫情防控和经济社会发展,使中外人员往来更加便利、安全、有序、高效。

国内是否仍有德尔塔毒株流行 抗新冠病毒药物怎么用 国务院联防联控机制专家解答防疫热点问题

近期,部分地方新增感染者处于快速增长期,各地想方设法保健康、防重症。目前国内是否仍有德尔塔变异株流行?抗新冠病毒药物该怎么用?针对公众关心的一些热点问题,国务院联防联控机制组织专家作出解答。

我国是否仍有德尔塔变异株流行?

近日,网络上有传言称,我国部分地区同时流行德尔塔变异株和奥密克戎变异株。

对此,中国疾控中心病毒病所所长许文波表示,根据实时动态监测,国内没

有发现德尔塔变异株在流行,也没有发现德尔塔变异株与奥密克戎变异株重组。从12月初至今,国内监测到9个流行的新冠病毒亚分支,都属于奥密克戎变异株。

国内是否产生新的变异株?

许文波介绍,从12月初至今,中国疾控中心通过抽样调查,完成了1142个病例的全基因组测序,发现奥密克戎变异株亚分支BA.5.2和BF.7占全国流行的绝对优势,两者合计超过80%。此外,还有7个奥密克戎变异株亚分支也在流行。

许文波介绍,这些亚分支中没有发现特征性的基因组突变,都是境外输入而来。12月共发现31个奥密克戎变异株亚分支输入国内,其中也包括正在国外加速传播的BQ.1、XBB等亚分支。

不同变异株是否会导致再感染?

北京大学第一医院感染科主任王贵强表示,对于绝大部分免疫力正常的人来说,半年内人体内都会存在有效的免疫抗体,同一毒株的二次感染概率极低,即便感染了也不会出现严重症状。

王贵强表示,如果出现新的变异株,

或者新的亚分支表现出很强的免疫逃逸能力,是可能导致再感染的。根据人体内的免疫抗体,再感染的间隔时间越短,症状通常越轻,间隔时间长了,症状就偏重。因此,这轮疫情过后,大家仍要注意做好健康防护。

抗新冠病毒药物该怎么用?

王贵强介绍,高龄老人,尤其是有基础病、没有接种疫苗的高龄老人,属于高风险人群,面对疫情要早发现早干预。一些口服的抗新冠病毒小分子药物,可以在发病或感染得到明确诊断后尽早使用,一般在5天内使用。

王贵强表示,这类抗新冠病毒小分子

药物存在与其他不少药物相互作用的问题,也会有一些副作用,因此务必在医生指导下使用。此外,研究显示,这类药物不能用于预防性治疗,对重症患者的效果也不明显。

新华社记者 董瑞丰 顾天成
新华社北京12月27日电

感染后是否会影响心血管系统 康复期如何做好营养管理 ——权威专家解答防疫热点问题

近期,部分新冠病毒感染者进入康复状态,但仍遗留咳嗽、嗓子不舒服等一些症状。感染新冠病毒后是否会影响心血管系统?出现哪些症状可能是心血管疾病风险,需要就医?康复期如何做好营养管理,能否进行运动锻炼?围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

感染后是否会影响心血管系统?

北京安贞医院常务副院长周玉杰介绍,感染新冠病毒5至7天后,大部分人群能够症状好转、逐步康复,但也有少数患者会累及心肌,一般发生在感染新冠病毒两周以后。但只要做好自我健康管理、科学防范,就可以避免损伤,安全度过窗口期。

据介绍,病毒感染对心脏造成的损害大多和免疫反应联合叠加产生,而人体免疫反应驱动会有所滞后。比如感染新冠病毒后发烧退烧了,只是度过了新冠病毒感染的第一个恢复期,不能掉以轻心。此后产生免疫反应的过程,仍要注重休养,做好生活方式管理。

同时,有基础心血管疾病的患者要着重控制好基础疾病,按时规律服用药物,药物的增量、减量、停药,一定要在医生的指导下进行。

出现哪些症状需要就医?

周玉杰提醒,假如在感染新冠病毒的康复期内出现严重胸痛、胸闷、气短、心悸,甚至晕厥等症状,要及时到医院就医。

可通过观察是否存在轻微症状的突然变化,判断主观感受与就医信号的不同。假如前述症状出现由轻到重的快速变化,有可能是病毒引起的心肌

炎,要引起重视,及时就医。

心肌炎一般在中青年人群中居多,一般通过血液检查能够看到心肌损伤的标志物,通过动态心电图、心脏超声检查也能及时诊断。

康复期如何做好营养管理?

北京协和医院临床营养科主任于康表示,要把营养管理贯穿于整个新冠病毒感染防治前中后全过程。康复期食物要尽可能易消化、种类多。

良好的营养基础对提升老年人免疫力十分重要。一些老年人因为生活习惯或子女不在身边等因素,长期吃得较为单调清淡,身体营养基础相对较弱,一定程度上会影响免疫状况。

于康建议,老年人饮食要做到荤素搭配、丰富多样,摄入优质蛋白质。在正常饮食基础上,可以补充一些复合维生素等营养剂。把功夫用在平时营养摄入,对维持整体抵抗力非常有帮助。

康复期能否进行运动锻炼?

周玉杰表示,更好度过康复期和免疫反应窗口期,不能突然剧烈运动,要避免熬夜,戒烟戒酒,做好生活方式管理。

据介绍,有氧运动会使心率加快,耗氧量增加,过度的无氧运动也会造成乳酸堆积。在心脏心肌的修复窗口期,要避免做连续打羽毛球之类的剧烈运动。

同时,也要“动静结合”,不能躺着一点也不动,容易出现血栓等栓塞性疾病。科学适量运动,可以将运动标准下降到低于原体能能的1/3。

新华社记者 顾天成 董瑞丰
新华社北京12月27日电

