

在低风险地区出行有哪些注意事项？听听专家怎么说

# 防护莫松，避免聚集

经济日报·中国经济网记者 吴佳佳

如今，新冠肺炎阻击战到了最吃劲的时期，一些身处低风险地区的人认为，个人防护的要求应该降低了。那么，复产复工后，外出应如何做好防控？低风险地区的居民可以摘口罩了吗？长期戴口罩造成皮肤损伤怎么办……就相关问题，经济日报记者采访了相关专家。

有媒体报道，近期四川、广东等个别地区出现了群众摘下口罩、扎堆喝茶、饭店门口排长队、景区堵车等情况。身处低风险地区，是不是意味着可以恢复到疫情发生前的状态，对个人防护的要求降低了？

## 低风险地区仍需戴口罩

在日前举行的国务院联防联控机制新闻发布会上，中国疾控中心研究员冯录召介绍，低风险区域不等于没有风险，居民仍需做好个人防护。“对个人来讲，依然需要保持良好的卫生习惯，比如戴口罩、勤洗手，减少人员聚集，复工复产后也要注意与同事保持一定安全距离，分散就餐等，这些都会有效降低感染风险。”

此外，根据各地自身疫情情况，各省以县域为单元，可以将各个地区划分为低风险、中风险和高风险3个风险等级，分区分级实施新冠肺炎疫情精准防控。“建议各地公众根据所在地的防控要求来配合，开展个人防护。”冯录召说。此前，重庆市疾控中心传染病预防控制所副主任医师熊宇也在接受采访时表示，目前疫情尚未结束，仍不能对各项疫情防控措施放松警惕，要继续做好个人防护、避免聚集。“我们前期现场调查发现，个别地区群众存在松劲心态，不注意口罩佩戴，从而发生朋友间聚集、家庭内聚集等情况。”

“目前防控正处在最吃劲的关键阶段，市民一定要绷紧弦，继续做好戴口罩、手卫生、勤通风等个人防护，尽量少去人员密集场所，避免聚会，尤其农村地区更要注意避免人群聚集，千万不要让无数人的努力功亏一篑。”熊宇说。

## 仍要减少不必要外出

复工复产后，大家外出购物、消费等活动增加，该如何做好卫生和防控？又该如何配合流调工作？近日，经济日报记者采访了相关部门负责人和专家。

国家卫生健康委宣传司副司长米锋表示，近日，湖北外新增确诊病例呈波动下降趋势。然而，大家仍不可掉以轻心，在恢复正常生产生活的时候，仍要做好疫情防控工作，尽量减少到人群聚集的场所，必须外出时注意做好个人防护。

“复工复产后，商场等人员密集场所尤其要做好防护工作。”冯录召表示，商场首先应建立防控制度，提高从业人员和顾客的风险防范意识。

## 疫情期间复工，员工出现紧张焦虑情绪，企业该如何应对？

### 1 结合工作场所健康促进以及健康企业建设

采取多种方式开展新冠肺炎防控知识宣传教育，引导员工科学理性认识疫情，做好个人防护，理解、支持配合防控工作

### 2 及时了解和掌握员工心理健康状况，疏解员工紧张焦虑情绪

- 1、开展心理健康服务，可设立心理咨询电话
- 2、有医务室的可发挥医务室作用
- 3、未设立医务室的可依托心理健康或疾病控制等专业机构

### 3 发现可能出现群体心理危机苗头时，可以及时向属地疫情联防联控工作机制工作组报告，并采取有效措施

建议采取有效措施预防和制止对患者、疑似员工的歧视

资料来源：  
国家卫生健康委员会网站

识，加强从业人员健康监测，出现可疑症状及时报告和就医；建议在商场内设立应急区域，对于疑似症状人员可先暂时隔离，再根据相关规定处理。

此外，应加强室内空气流通，每天定期消毒清洁，对于一些高频接触的物体表面要增加消毒频率。商场门口应实行体温监测，内部也应避免聚集性活动，适当控制顾客流量。

冯录召还提示，在商场内也要做好个人防护，从业人员和顾客都应佩戴口罩，双方交流时要保持一定距离；触摸商场公共设施、乘坐电梯以及用餐前，均应及时做好手卫生，最大限度降低传染风险。

针对近期频频出现的“流调”一词，冯录召解释，流调，其实是流行病学调查的简称，也是疫情应对中一项基本工作。疾控人员是抗击疫情的一线部队，除了采样、检测、消毒人员之外，其实还有一种专业——即负责现场调查和疫情分析的流行病学专业人员。他们到现场开展调查，与患者面对面交流，询问发病前后的活动轨迹、就医情况等，寻找与疫情传播途径有关的蛛丝马迹，如此可以描绘出一个清晰的传播链，为判定密切接触者并采取措施，以及划定消毒范围提供依据。

“所以配合流调工作，向流调人员提供详实信息，是对自己和他人的健康负责，让密切接触者尽快得到排查，让患者尽快得到救治，是防止更多人感染的一个关键措施。”冯录召说，“我们也会保护被调查对象的个人隐私，大家可安心予以配合。要知道，积极配合流调工作是每一位公民应尽的义务，也是应履行的法律责任。”

## 皮肤损伤应科学对待

伴随着新冠肺炎阻击战，大家生活中佩戴口罩的日子越来越长，该如何避免或减轻佩戴口罩造成的皮肤损伤？

北京协和医院皮肤科主任医师、教授刘洁为您解答。据介绍，长期戴口罩造成局部的皮下组织损伤属于压力性损伤，主要在长时间受压部位出现，比如鼻部、面颊或者耳后。选择口罩时，大家可以尽量选择系带式口罩，同时应在



# 中国北斗显身手 科技战“疫”更精准

本报记者 姜天骄

新冠肺炎疫情阻击战中，大国重器和新技术各显神通，中国北斗快速响应、全面融入防控疫情的主战场，担当起科技战“疫”的跨界先锋。

控制疫情，务必精准防控。中国北斗作为我国独立自主建设的时空基准和定位导航服务重大空间基础设施，可提供高精度点对点的时空服务，在抗击疫情中发挥了巨大作用。

## 高精度定位 精确标绘

以十万火急的武汉火神山、雷神山医院建设为例，建设伊始，北斗高精度定位设备火速驰援，可确保工地大部分放线测量一次完成，即使在复杂场地也能实现高精度定位、精确标绘，为两座医院迅速施工争取了宝贵时间。

基于北斗高精度定位的无人设备，则在阻断疫情传播中扮演起“特种兵”的角色。截至2月10日，我国重点防疫区域内集结了上百架无人机，它们根据需求快速精准投送应急物资。2月12日上午，首架基于北斗高精度的“疫情区应急作业”无人机，降落武汉金银潭医院，将急需的医疗和防疫物资精准送到一线医护人员手中。当日，北斗无人机共运输紧急医疗物资近20架次。

基于北斗高精度数据搭建的“无人机场‘疫’平台”向全国提供服务，可以支持上万架无人机按航线系统生成的航点以及飞行路径，执行厘米级精度的飞行，实现精准喷洒、巡检喊话等防疫作业。此外，无人送货、自动引导车等，纷纷拿出“十八般武艺”，既给疫区群众提供了生活便利，又极大增强了人民抗“疫”的信心。

## 畅通运输 助力物流

保证疫区物资精准供应，必须有畅通的火线运输线。抗“疫”期间，交通运输部通过在全国道路货运车辆公共监管与服务信息平台接入的北斗车载终端，向600余万人网车辆推送疫情信息、防疫物资运输信息、道路运输服务信息等，推荐疫情期间经验线路，提供14天行车轨迹查询服务；为行业主管部门提供途经疫区的车辆信息，为疫区重点营运车辆调配和应急物资运输提供数据服务保障。中国邮政还为邮政干线物流运输车辆搭载了5000台北斗终端，利用车辆定位信息实时监控和调配，确保防疫物资及时送达。基于北斗的京东物流智能配送机器人，将各地送达的医疗物资快速送往医院隔离区，搭建起武汉医院与配送站点之间的“物资生命线”，防疫一线的紧缺物资在北斗引导下，一路绿灯、精准送达。

## 精准配送 定位病患

疫情期间，城市封闭、小区隔离，大家足不出户却能吃喝不愁、供应不断——这得益于蓬勃发展的网上购物和精准配送构建起一张击不垮、隔不断的物资供应保障网。面对几何级增长的物流配送压力，为保证疫情期间快递物流高效供应，全国各地的数十万台北斗终端进入物流行业，通过精准定位，让位置信息一目了然。后续，根据疫情发展情况，京东物流还将考虑通过机器人向部分隔离小区提供物资运输配送，基于北斗的物流科技成为抗击疫情前线的又一支“轻骑兵”。

精准掌握患病人员及其密切接触者，把传染源可靠地掌握住、定位准、封控好，是决胜疫情防控的关键。北斗与互联网、移动通信网、大数据、云计算等结合形成的“北斗+”信息产品，可以对感染者行动轨迹精准定位并向社会公开发布，为大城市特别是基层社区做好防控提供了关键数据支撑。例如：江苏利用北斗加强巡防管控，建立社区、网格、楼栋的疫情防控体系，做到责任到人、联系到户，确保各项防控措施全覆盖、无死角，为社区居民筑牢了健康防线。



北斗高精度定位设备为武汉雷神山医院迅速施工争取了宝贵时间，图为医院建设工地施工时的情景。（新华社发）



疫情期间，京东物流的智能配送机器人进入内蒙古呼和浩特市一小区，为居民配送快递。（新华社发）

## 国务院联防联控机制：建议中小学教师开学后佩戴口罩授课

国务院联防联控机制日前印发《关于依法科学精准做好新冠肺炎疫情防控工作的通知》

制定了中小学新冠肺炎防控技术方案

### 中小学开学前

- 1 学校应对全体教职员工开展防控知识、个人防护与消毒等知识和技能培训
- 2 对学校进行彻底清洁，对物体表面进行预防性消毒处理，教室开窗通风
- 3 做好洗手液、手消毒剂、口罩、手套、消毒液等防控物资的准备

### 开学后

学校需每日掌握教职员工及学生健康情况，加强对师生及教职员工的晨、午检工作，实行“日报告”“零报告”制度，并向主管部门报告

## 我科学研究取得重要突破——

# 解码大脑的昼夜节律

本报记者 沈慧

“这为研究哺乳动物昼夜节律的神经机制奠定了重要基础。”中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心研究员严军表示。

他告诉经济日报记者，以往研究对交叉上核全面的细胞分型、不同细胞类型在交叉上核中的空间分布，以及这些细胞类型在昼夜节律中是如何发挥作用的，均不清楚。此次，研究团队采用先进的单细胞技术，首次对小鼠交叉上核中枢——交叉上核开展了全面的细胞分型、重构和分析，获得了交叉上核不同细胞类型以及神经元亚型的时空基因表达，以及细胞构筑等信息。

通过对不同昼夜时间点取样的小鼠交叉上核进一步分析，研究团队发现，交叉上

核中各种非神经元细胞与神经元一样，都存在广泛的节律基因表达，这暗示了交叉上核中各类细胞均有细胞特异性的节律功能。

有趣的是，研究团队还发现，所有非神经元细胞中的核心节律基因振荡相位均明显晚于神经元中的振荡相位；在神经元中，交叉上核的神经元相对于非交叉上核神经元，具有明显更高的核心基因表达。

“以往研究表明，核心节律基因的表达在交叉上核的神经元中呈现出同步振荡，并且处于不同空间位置细胞具有不同的振荡相位。”严军说，如今，我们终于找到了这些细胞是什么类型的细胞，为下一步研究它们的功能，以及对它们实行操控打下了基础。

## 前沿探秘

雄鸡报晓，蜘蛛半夜结网，向日葵在清晨开放……在生物体中广泛存在的昼夜节律，对调节人们一天之中的运动、睡眠、代谢等诸多生理过程起着重要作用。比如，在人类社会，一旦昼夜节律紊乱，会导致包括睡眠、情绪障碍在内的各种疾病。

因此，理解昼夜节律现象在神经系统是如何产生、维持以及发挥作用的，是神经科学的重要研究方向，也与人类健康息息相关。2017年诺贝尔生理学或医学奖就颁发给了3位科学家，以表彰他们发现昼夜节律在分子水平是由一系列核心节律基因构成的转录翻译反馈回路所产生。

不过，昼夜节律在大脑中是如何产生

的？科学家们尚不清楚。日前，中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心、上海脑科学与类脑研究中心、神经科学国家重点实验室严军研究组，在解码大脑的昼夜节律方面有了新突破。

原来，大脑中有一个生物节律核心起搏器——交叉上核，它驱动着我们的昼夜节律。但这究竟是如何做到的呢？研究团队发现：就像棱镜能把光线分解成不同颜色的光谱一样，交叉上核能够接收视网膜传递而来的外界光暗信号，将其转换为节律信号，不同的神经元通过相互作用产生不同相位的振荡。这些不同的相位如同日历上的不同时辰，能告诉我们现在是一天中的几点钟。