

# “阳”了怎么办？ 您关心的热点问答来了

## 阿拉来帮侬

□记者 陈超 张真

近日，有不少市民给栏目留言，“阳”了怎么办？无症状感染者要不要吃药？什么情况下应该去医院？针对市民疑问较多的问题，记者梳理了一番并找到相关专家进行答疑解惑。

定海区信访局12345公共服务管理中心和定海区疫情防控中心热线电话接听处，作为市民最熟知的公共服务中心和疫情防控服务热线，几乎汇集了全区市民所有关心关注的问题。为了收集较为

全面的热点问题，记者特意前往两处办公场所并进行了整理。随后，带着问题，记者找到了浙江省人民医院定海分院急诊科主任盛世争，让他一一解答。

关于“核酸检测发现自己‘阳’了应该怎么办”“无症状感染者需不需要吃药”“哪些人需要选择居家治疗”这几个问题，盛世争告诉记者，如果自己确诊“阳”了，如果没有症状不需要治疗、不需要吃药，如果有轻微咽痛、咳嗽等症状比较轻的，可以自行居家治疗。

据盛世争介绍，患者如果出现了持续高热，38.5度以上或出现精神萎靡、食欲不振、浑身乏力、疼痛厉害时，需要到医院发热门诊就诊。现在，医院开设了较多的发热门诊和发热诊室，均可以看诊配药。不方便去医院的市民，也可以

通过“互联网医院”进行就诊。

那么，如果家里人“阳”了，其他人该怎么防护？阳性转阴如何判断？“如果真的确诊阳性的话，可以单独住在一个密闭的地方，尽量和家人避开。自己生活习惯要保持，吃饭用的碗筷，包括其它生活用品尽量分开，也可用酒精喷洒消毒。同时，保持房间空气的流通，居家也要戴好N95口罩。”盛世争告诉记者，“阳性转阴这个流程大概在一个星期左右，居家五天以后，也就是第六七天时到舟山鸦片战争遗址公园门口采样点进行连续两次的核酸检测，间隔24小时以上，如果说两次核酸都显示为阴性，或者说CT值大于或等于35时，就可以解除居家隔离。”

近期，不少市民觉得可能会

被感染，有点焦虑，盛世争提醒市民大可不必，“目前也有一部分出现发热，大多数经过退烧药治疗后，急性期一般在第二三天时症状会比较明显。第三天以后，发热症状就慢慢减退，跟正常感冒其实差不多。每个人都是自己健康的第一责任人，市民朋友日常生活中要坚持做好防护，勤洗手、勤通风，饮食方面可以加强营养，多喝开水，摄入量每天维持在2000毫升左右，再吃点水果增加点维生素。”



扫码看视频

## 舟山市冷链行业协会正式成立

本报讯(记者 王思圆 通讯员 于奉月)舟山市冷链行业协会日前正式成立，协会旨在协助政府进行协调管理，整合全市冷链资源，规范行业内部的生产经营行为，促进行业健康、高质量发展，和远洋渔业全产业链打造。

在舟山市冷链行业协会第一次会员大会上，表决通过了《舟山市冷链行业协会章程》《舟山市冷链行业协会会费收缴标准和管理办法》，选举产生了协会会长、副会长、秘书长及第一届理事

会成员。舟山市西峰水产有限公司董事长范国锋当选为舟山市冷链行业协会第一任会长。

据了解，舟山市冷链行业协会历时半年多筹备，在市远洋渔业集团竭力推动中应运而生。该协会由本市与冷链相关的生产、储存、物流、经营企事业单位、其他组织和个人以及有关专家、学者、管理部门等自愿组成，跨部门、跨所有制类别的专业性的非营利性的社会团体法人，依法经社会组织管理部门注册登记。

## 多部门联合开展 隧道灭火抢险救援应急演练

### 平安定海

本报讯(记者 胡思佳 通讯员 方中慧 郑斯匀)区公路与运输管理中心日前联合定海交警大队白泉中队、舟山市宏道公路养护工程有限公司在尖峰岗隧道开展了一场隧道灭火抢险救援应急演练。

当天，演练模拟了尖峰岗隧道内车辆因发生碰撞导致起火，影响行人及车辆安全通行。接到这一情况后，区公路与运输管理中心立即启动隧道应急抢险救援预案，并

快速联动相关单位人员赶赴现场实施灭火抢险救援，针对起火点情况按预定方案迅速扑救，通过各单位的紧密配合及科学高效的现场处置，成功将火灾消灭在初期状态。此外，现场还普及了消防知识及正确使用灭火器的技能。

据了解，演练进一步强化区公路养护等单位应对隧道突发情况的应急响应能力和应急处置水平，提升各单位间协同配合，通过熟练掌握隧道起火逃生自救知识、技能和抢险程序，确保隧道在日常运营中面对突发情况能有备而战，有效降低险情对通行车辆造成的财产损失和人身安全。

## 爱心接力 暖人心

在白泉镇金山村，暖吞小分队成员日前走进村民家中，为老人提供代购药品、烧菜、打扫卫生等志愿服务，为村民们带去了暖暖温情。

记者 陆素静

通讯员 陈琼娜 王彩静 摄



## 舟山部分公交线路 运营计划进行动态调整

本报讯(记者 胡思佳 郑震 通讯员 林好 翁玲峰)记者日前从市公共交通有限责任公司了解到，结合疫情影响和当前客流实际，舟山部分公交线路按照“人多车多，人少车少”原则对运营班次进行了动态调整。

“我们主要对原先日发车频次相对集中的班次进行临时减压，原先日发车班次不多的班线不做调整。”据市公共交通有限责任公司运营业务部相关负责人介绍，调整后的部分公交班次发车时间有所加大，但首末班

发车时间及运营线路均保持不变。

调整期间，市公共交通有限责任公司将科学调度运力，确保调整运营时间后的班次能满足市民出行需求，市民出行可通过“舟山公交2.0”APP，及时了解公交线路车辆实时运营情况，合理安排出行，乘客乘车时需规范佩戴口罩。此外，为了保障市民安全出行，该公司也对运营车辆座椅、扶手等进行每趟次全面消杀，同时开窗通风，确保车内空气流通。

# 禁止焚烧秸秆 还我蓝天碧水

