



今天
晴到多云
北到西北风4-5级
3-7℃

明天
晴到多云
东到东南风3-4级
2-11℃

今日 1 叠 8 版
总期数第 8645 期

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2022 年 12 月 14 日 星期三 农历十一月廿一

周到帮办
有困难 和我说

银发帮办 特别行动

助力老人平稳度过
今冬首波疫情高峰
“周到帮办”热线
13524337940 公布

老年人是新冠病毒感染的高危人群。为帮助老年患者平稳度过今年冬天第一波疫情高峰，周到帮办栏目即日起推出“银发帮办特别行动”。

对老年人而言，预防依然是第一位的。

考虑到这段时间，有可能迎来今年冬天第一波疫情高峰，建议老年朋友尽量减少外出，少跳广场舞，少搓麻将。

在家要注意加强通风，通风时要注意保暖。

患有高血压、糖尿病等基础疾病的老年朋友要控制好基础病，改善睡眠质量，增强身体免疫力。

万一不幸染上新冠病毒，也不用太过焦虑。因为随着病毒一代一代变异，目前奥密克戎的致病力已明显减弱，病变基本在上呼吸道，极少到肺，感染者大多是无症状及轻症，绝大多数人都会在 5-7 天好转。

但是，如果您感染后遇到以下几种情况，还是需要及时就医：第一，症状持续或者加重，比如发热持续甚至有加重倾向；第二，出现新的症状；第三，基础疾病加重。

如果您在求医问诊或生活中遇到困难，可以随时拨打“周到帮办”热线 13524337940 反映，也可以扫码填写留言，我们将想方设法为您找到解决问题的办法。

如需求助
请扫二维码

特级首席美编/黄欣