

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”疫情监测方案》等5个文件印发 社区居民“愿检尽检” 不再开展全员核酸筛查

新华社北京12月27日电 为进一步平稳有序实施新型冠状病毒感染“乙类乙管”，根据《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》有关要求，国务院应对新型冠状病毒感染疫情联防联控机制综合组26日印发《新型冠状病毒感染“乙类乙管”疫情监测方案》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”检测方案》《重点人群、重点机构、重点场所新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控指引》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”个人防护指南》《新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控培训方案》。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”疫情监测方案》旨在及时动态掌握人

群感染发病水平和变化趋势，科学研判和预测疫情规模、强度和流行时间，动态分析病毒株变异情况，以及对传播力、致病力、免疫逃逸能力及检测试剂敏感性的影响，为疫情防控提供技术支持。方案从监测内容和方法、监测信息报送、监测预警分析等方面作出工作指引。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”检测方案》明确三项总体检测原则，即社区居民根据需要“愿检尽检”，不再开展全员核酸筛查；对不同群体分类采取抗原和核酸检测策略，及时发现重症高风险人群中的感染者；疫情流行期间，核酸检测应以“单采单检”为主。

《重点人群、重点机构、重点场所新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控指引》旨在指导各地做好重点人群、重点机构和重点场所防控工作，防范传染源引入后引起疫情传播和扩散。防控指引明确养老机构、社会福利机构等重点机构要结合设施条件实行内部分区管理，加强疫苗接种组织动员，提高机构内服务对象疫苗接种率。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”个人防护指南》按照个人日常，老年人、儿童等重点人群，感染者三类给出防疫行为准则。指南指出，60岁及以上老年人、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群等重症高风险人群尽快完成全程接种和加强免疫，降低重

症发生风险。

《新型冠状病毒感染“乙类乙管”防控培训方案》为平稳有序实施新型冠状病毒感染“乙类乙管”，要求对疫苗接种、药物储备、医疗资源准备、分级分类诊疗、疫情监测、检测、宣传引导等工作开展培训和政策解读。方案要求对相关工作人员做到应训尽训、全员覆盖，将工作责任落实到位、明确到人，加深对我国新型冠状病毒感染疫情防控进入新阶段的认识，全方位提升相关工作人员对总体方案及其配套方案的理解和把握；推动各地、各行业主管部门及时调整相关政策，加快做好应对准备，确保相关要求落实到位。

感染后是否会影响心血管系统？

——权威专家解答防疫热点问题

综合新华社报道

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？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。

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BO.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。

感染新冠病毒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5-7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。

出现哪些症状可能是心血管疾病风险，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。

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。

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补剂。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的1/3。

