

# 新冠病毒感染 将由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”

■新华社电

新冠病毒感染将自2023年1月8日起由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，这是我国新冠疫情防控政策的一次重大调整。

国家卫生健康委26日发布公告，将新型冠状病毒肺炎更名为新型冠状病毒感染。根据公告，经国务院批准，自2023年1月8日起，解除对新型冠状病毒感染采取的《中华人民共和国传染病防治法》规定的甲类传染病预防、控制措施；新型冠状病毒感染不再纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。

国务院联防联控机制综合组当日印发《关于对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”的总体方案》。方案指出，综合评估病毒变异、疫情形势和我国防控基础等因素，我国已具备将新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”的基本条件。

根据方案，2023年1月8日起，对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”。依据传染病防治法，对新冠病毒感染者不再实行隔离措施，不再判定密切接触者；不再划定高低风险区；对新冠病毒感染者实施分级分类收治并适时调整医疗保障政策；检测策略调整为“愿检尽检”；调整疫情信息发布频次和内容。依据国境卫生检疫法，不再对入境人员和货物等采取检疫传染病管理措施。

实施“乙类乙管”后，我国防控工作目标将围绕“保健康、防重症”，采取相应措施，最大程度保护人民群众生命安全和身体健康，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

## 康复后多久能运动？

### ——权威专家解答防疫热点问题

■新华社电

当前，疫情防控的工作目标是保健康、防重症。康复后，有哪些注意事项？多久能运动？针对当下公众关心的热点问题，国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

### 康复后需要注意哪些事项？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，感染新冠病毒以后7至10天，绝大部分人都会进入康复状态，可能核酸或抗原都转阴了，但仍会遗留一些症状，比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期，患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒，康复后不要大吃大喝，要保持清淡饮食，加强营养，摄入足够的蛋白质，多吃蔬菜水果，保证体力的恢复。同时，生活、工作节奏要适当放缓一点，不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人，北京大学人民医院感染科主任高燕表示，如果退烧以后，体力有明显改善，就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些，发热期还是应该多卧床休息。

### 康复后多久能运动？

刘清泉提醒，适量运动有利于恢复健康，但是不能剧烈运动，过度的运动不但不能够恢复健康，有可能会

出现一些其他的问题。可以根据自身运动习惯选择适量运动，不超过平时运动量的三分之一，逐渐增量即可。

高燕表示，对于中青年群体来说，进入恢复期的过程会短一些，并不影响复工复产。但是高强度的健身运动，还是要稍微缓一缓，注意休息，加强营养，让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说，尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群，要重点关注呼吸道症状问题，比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍，一周左右核酸或者抗原转阴后，这些呼吸道症状可能还会持续，等病情明显缓解以后，再恢复到正常的锻炼，更有利于健康。

### 未感染新冠的人群，献血是否会增加感染的风险？

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍，一个健康成年人的总血量约占体重的8%，如果50公斤的人献血200或400毫升，即占自身总血量的5%或10%，体重重的人占比会更低。

郭瑾表示，献血是采集人体的外周血，献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中，恢复循环血容量。献血并不会影响健康，也不会增加感染新冠病毒的风险。

广告 **分类信息** 十堰万事通

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

**飞龙房地产经纪咨询有限公司**

十堰飞龙房产于房管局备案,从事买房卖房、产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址:五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线:13593773908

**飞龙房产新房团购**

买新房,飞龙房产来帮忙,十堰各大楼盘(邦泰紫霄台,招商兰溪谷,中铁世纪山水,太学府,碧桂园云顶,碧桂园惠智城,楚天都市熙园,百强世纪城,百强生态城,国瑞府,华西城,国瑞中心,汉城世家,大家十里桃源,汉城国宾府,龙记檀府)可选择,团购优惠,等您来定!

电话:13593773908 0719-8036908 0719-8036918

**幸福养老院**

服务贴心、老人舒心、儿女放心。全新装修升级,价格亲民。欢迎参观、体验入住。

地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)

电话:17672277000(微信同号)

**电脑监控打印机维修**

专业电脑手机销售与维修,监控网络,办公设备,收银广告,道闸门禁维护,可上门,诚信快捷。另出售二手监控一套,480元。

电话:18942183156(微信同号)

**易捷特新能源汽车有限公司**

诚聘普工30名,18-40岁以内男性,有相关一年以上相关工作经验优先。工作时间12小时,中途休息一小时,工资5000-6500元/月,提供免费住宿午餐。工作地点:经开区

电话:19151165708 19986552218 张经理

**房屋出租**

公园路大地宾馆楼上一套85㎡两室两厅的房屋出租,家具家电齐全,拎包入住。

电话:18107199799 徐先生

**水云间诚聘保安**

男,60岁以内,工作时间12小时,两班倒,月薪2400元。

电话:13397291686 0719-8672189

**康养中心招租或合资**

茅箭区鸳鸯乡何家沟工业园内两栋3007㎡房屋招租,室内外地坪已硬化,水电路等八通一平,适合做康养中心、文化娱乐、食堂餐厅等。这里交通便利、停车方便、安静惬意是个养花养鱼休闲养老的好地方,投资者可以独立自主运营,出租、合资等方式均可。

有意者电联:15334265411 左经理

**大型激光对外加工**

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话:13997824918(罗女士)

**十堰动物园招聘**

1.饲养员5名,年龄55岁以下,薪资3000-4500元/月; 2.保洁员2名,年龄58岁以下,薪资2000元/月。(以上岗位:男女不限,转正后月休四天,提供午餐) 电话:18272336151

**好店好厂好房好楼大甩卖**

湖北慧诚拍卖公司近期有一批好店、好厂、好房、好楼、设备等大甩卖啦!详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”。

电话:13343593588

**九川设计图**

装修设计图 效果图  
建筑设计图 施工图  
景观设计图 全景图  
广告设计图 鸟瞰图

电话:13986881999

**会计及学历培训**

从事办理工商营业执照登记,税务登记,做账报税,年度申报,税务筹划,乱账整理。培训会计(初级、中级、实操)人才。提升学历(中专、大专、本科、硕士)以及建筑师培训。 电话:13117101546

**招聘**

位于河北路33号教育城院内招聘少儿篮球、乒乓球、跆拳道等资深教练,有意者请致电联系。 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

**飞龙二手房高薪招聘**

房产经纪人若干名,男女不限,有从业经验者优先,月薪5千至3万。电话:13593773908 李总

**红卫45厂诚招保安**

男,工作时间12小时,两班倒,月薪2600元。 电话:13397291686 0719-8672189

**普通专升本辅导课**

十堰电大分校注册 中专、大专、本科学历提升 自考、成考、国开报名注册

电话:13307281090(微信)

**晚报红娘婚介信息**

靠谱相亲,就找晚报红娘

未婚男:1.70米、中专、医药总代、车房齐全。  
未婚男:1.70米、大专、模具维修、房车齐全。  
未婚男:1.70米、大专、影视拍摄剪辑、房车齐全。  
未婚男:1.70米、研究生、公司高管、房车齐全。  
未婚男:1.77米、本科、私营业主、房车齐全。  
未婚男:1.71米、中专、工厂工人、房车齐全。  
未婚男:1.75米、中专、企业员工、婚后购买房车。  
未婚女:1.62米、本科、国企财务、房车齐全。  
未婚女:1.65米、本科、编制教师、有房。  
未婚女:1.62米、研究生、医生、有房。

地址:人民中路58号十堰日报社 电话:13277195200

**标准车间对外出租**

花果山塘沟工业园处3000㎡可分租也可整租,价格合理。

电话:13797823826王先生 15717281030张经理

**东汽52厂招聘**

普工10名,年龄52岁以下男性,薪资待遇:基本工资+计件工资+加班工资+补贴+年终福利,两班倒、食堂就餐补助。

地址:顾家岗 电话:15971877240(微信同号)

**诚聘商务经理**

有双休和法定节假日,负责十堰大中型企业或各行业头部商户,有互联网或媒体广告行业工作经验,形象好,有较强的职业素养,具有亲和力,具备良好的团队合作意识,并且精力充沛,性格阳光,具备在高压下出色完成任务的能力。 电话:15272289685

**专业食堂承包**

本公司有专业技术服务团队,相关资质和经营能力,承接工厂企事业单位食堂承包托管服务、商务套餐团体盒饭订制配送等服务。

电话:张先生13636146999 0719-8057779

**华西邮政物流招聘**

分拣、装卸人员数名,男女不限,身体健康,能吃苦耐劳,白班15元/小时,夜班16元/小时,不倒班! 工作地址:华西物流园。

电话:13986889120