

当前国内新冠疫情处于低水平流行

“当前国内新冠疫情处于低水平流行，JN.1 占比较低，但也呈上升趋势，有可能逐步发展为国内流行株。”中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌介绍，JN.1 变异株属于奥密克戎变异株，从近期世界卫生组织根据现有的证据评估认为，JN.1 的传播力和免疫逃逸能力是增强的，但没有证据提示其致病性增强。

彭质斌说，今年入冬以来，我国存在多种呼吸道疾病病原体交替或共同流行的态势。当前，从监测结果来看，呼吸道疾病病原体以流感病毒为主，多数省份已经到达流感的流行高峰，随之会出现逐步下降趋势。肺炎支原体、腺病毒、呼吸道合胞病毒等病原体活动呈现低水平波动状态。

“元旦春节假期临近，人员流动将大幅上升，预计我国新冠疫情可能会出现一定幅度回升。在春运期间，新冠疫情和其他呼吸道传染病疫情可能会上升，特别会增加老年人、慢性基础性疾病患者等脆弱人群发生重症和死亡的风险，可能对救治能力相对薄弱的农村地区医疗服务系统带来一定压力。需要周密安排，提前做好各方面准备。”彭质斌说，下一步将持续关注国外疫情形势和流行株的变化情况，及时进行监测预警和风险评估。

假期群众探亲访友、旅游、聚餐聚会等聚集性活动会相应增加。彭质斌建议公众做好四方面自我保护措施：一是出行前要密切关注目的地传染病疫情动态和相关部门发布的信息提示。如果有发热、咳嗽等相关症状人员，建议暂缓出行。二是旅途中保持良好的个人卫生习惯，科学佩戴口罩，勤洗手及注意饮食卫生。三是返回后要主动做好自我健康监测，出现不适症状要及时就诊。出国旅游人员应主动告知医生出境史。四是及时接种新冠、流感、肺炎等疫苗。

元旦期间加强健康防护

冰上游乐园、滑雪场等成为假日热门游玩点，为保障儿童安全，北京儿童医院主任医师王荃说，家长要为儿童选择正规、安全的活动场所和娱乐设施，了解活动场所的安全设施配备情况、安全标识和必需的救护设备和器材等，不要带孩子滑野冰。此外，要评估孩子即将参加活动的安全性，选择适合其年龄、身高、体重和身体状况的活动项目。家长要做到有效看护和陪伴，不要强迫孩子参加过于激烈的项目，一旦孩子身体不适或自觉无法参加该活动，应及时停止。

如何合理安排节日期间饮食？北京协和医院临床营养科主任于康表示，节日期间，公众进食总量、种类往往较平时增多。应注意防止暴饮暴食，每餐都要遵循“食不过饱”原则，即每餐七八分饱。尽量保持和平时一样的进餐规律，不宜过于随意地进餐。尽量少喝酒，避免饮用大量高度烈性酒，尤其是老年人、孕产妇、青少年、儿童，尽量做到滴酒不沾。

近期，冬季呼吸道疾病仍处于高发期。目前我国主要流行的病原体情况如何？元旦小长假期间，人员流动增加，如何做好健康防护？国家卫生健康委十二月二十八日召开新闻发布会，对热点问题进行了回应。

国家卫健委回应热点问题

做好元旦期间冬季呼吸道疾病防治

心脑血管疾病防治不容忽视

有报道称“有医院接诊了不少40岁以下的心脑血管疾病患者”，对此，首都医科大学宣武医院卒中中心主任医师吉训明表示，年轻人和老年人发生心脑血管疾病，在症状、治疗等方面不完全相同。无论老年人还是年轻人，心脑血管疾病重在预防。

吉训明介绍，在心脑血管疾病发病时，年轻人的症状通常会比较重，但他们缺乏心脑血管疾病的识别意识；而老年人有很多不典型症状，比如疲劳、头晕、看东西不清楚、记忆力下降等，容易被忽视，进而造成就诊延误；老年人心脑血管疾病的病因大多为动脉粥样硬化，控制高血压、高血糖、高血脂等危险因素极为重要；老年人身体状态和年轻人不一样，年轻人还会有血管炎、动脉夹层、血管畸形或先天的相关心脏疾病等，需要全面查找原因。

吉训明提醒，在寒潮期间，老年人、心脏病患者、高血压患者、脑卒中高风险人群需加强防护，注意保暖，避免过度劳累和在寒冷天气中长时间停留。一旦发现心脑血管疾病症状时，应及时拨打120急救电话，到医院就诊。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升提示，冬季气温骤降，容易引发病症，如感冒发烧、心脑血管疾病高发、慢性疾病加重等。可进食一些温补类的药物进行预防，将室内温度适当控制在一定范围，多喝温水，对空气进行湿化，有利于防止冬季疾病的发生。

(新华社记者 李恒)
新华社北京12月28日电

