



扎根一线 保持干劲

党的二十大振奋人心，催人奋进。隽翔社区工作者将继续不忘初心、牢记使命，始终把老百姓的急难愁盼放在心上，全力做好社区防疫和后疫情时代的居民工作。我们将紧跟党的二十大步伐，在新征程上将红色基因代代传承，始终立足岗位，扎根一线，加强理论学习，发挥社工行业优势，做好居民服务工作；认真对待每一份期待和诉求，耐心协调解决，以饱满的热情和昂扬的精神状态，把党的声音和关怀送到人民群众心中；争当时代新人，真抓实干，务求实效，努力为人民群众创造更加幸福的美好生活。

任丽

不忘初心担使命 踔厉奋发启新程

党的二十大报告指出：从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴！作为一名铁路企业的党支部书记，我也充分认识到党的基层组织是党全部工作和战斗力的基础、是群众的“主心骨”，必须充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用，把党的组织优势巩固好、发展好、发挥好，让我们的基层党组织牢不可破，党员队伍坚不可摧。在我们的工作中应该搭建形式多样的干事创业载体，激励广大党员亮身份、践承诺，提升党员的党性意识、宗旨意识和责任意识；我们的党员应该有创新精神、立足岗位创造更多佳绩。让我们共同谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章！陈剑侠

欢迎来稿 参加讨论



锤炼勇于担当作风 奋力谱写新辉煌

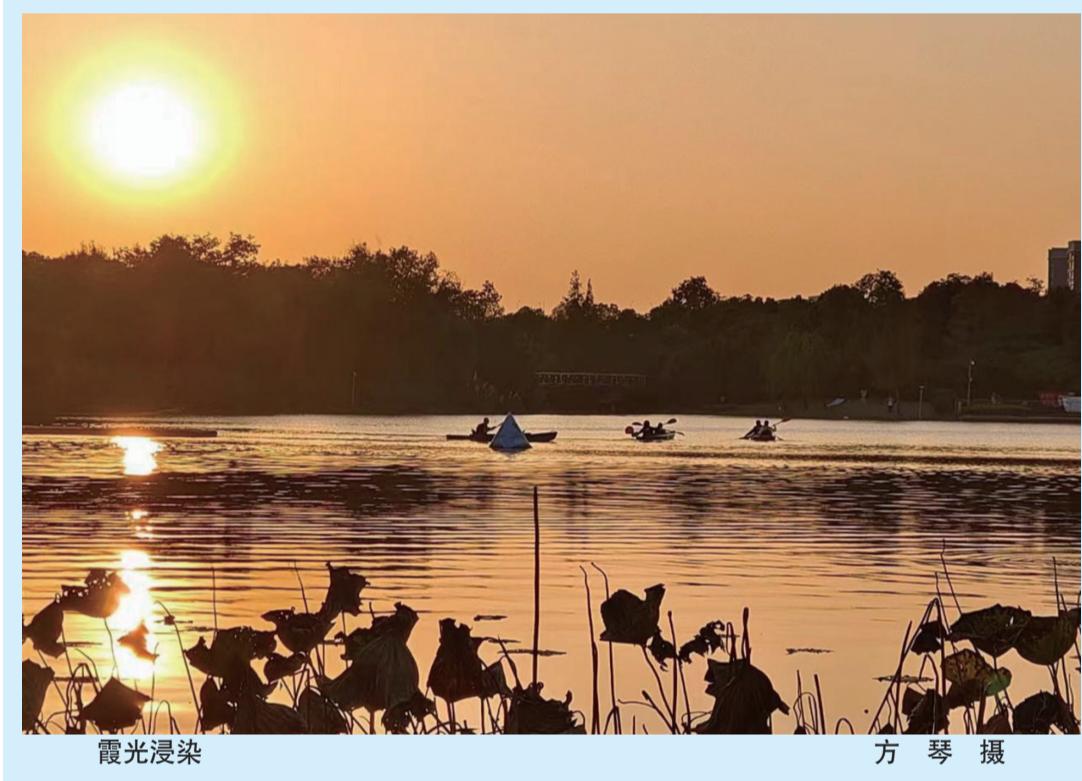
回望过往的奋斗路，眺望前方的奋进路，党的十九大到党的二十大，是实现两个“一百年”交汇的关键时刻。习近平总书记在党的二十大报告中专门就“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”作重要阐述，指出“全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性，是最广泛、最真实、最管用的民主。必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，坚持人民主体地位，充分体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造活力。”作为新时代的我们，也要肩负起历史使命，抱有远大理想，不断提高自己的素质修养，摆正自己的位置，具有强烈的责任感，培养吃苦耐劳的精神，高举中国特色社会主义的旗帜，为创建美丽中国贡献自己的一份力。

倪刚

※1588年1月9日，日内瓦成为瑞士的一个独立州。



※1983年1月9日，我国战国早期诸侯宫廷乐器——曾侯乙墓大型编钟复制成功。
历史上的一天



康复后，这些事先不要做！

当前，新冠疫情防控的工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后，如何科学用药？康复后，有哪些注意事项？多久能运动？未感染新冠病毒的人群，献血是否会增加感染的风险？针对当下公众关心的热点问题，国务院联防联控机制相关领域权威专家做出解答。

感染后如何科学用药？

北京大学人民医院感染科主任高燕表示，感染新冠病毒后，出现高热等临床症状，在体温超过38.5摄氏度的时候，人体感觉会非常难受，这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍，如果患者本身有一些慢性病，比如胃溃疡、十二指肠溃疡，或者平时有胃肠道的一些基础病，在用解热镇痛药时，不要空腹服用。此外，密集用药可能诱发消化道出血等症状，可以合并用一些胃黏膜的保护剂，再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说，还是以轻症为主，对症治疗就行。止咳、镇咳、化痰类药相对来说较安全。”高燕提醒，在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用，尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群，应该在医疗机构和医生的指导下用药。

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，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。

刘清泉说，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。

感染新冠后符合什么条件可以献血？所献的血液是否安全？

郭瑾介绍，对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周，且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求，以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的，不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题，郭瑾表示，新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献血本身是安全的，血站会严格采供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

时运动量的三分之

，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。

感染新冠后符合什么条件可以献血？所献的血液是否安全？

郭瑾介绍，对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周，且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求，以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的，不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题，郭瑾表示，新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献血本身是安全的，血站会严格采供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

高燕表示，新冠病毒是呼吸道

病毒，不会经输血传播。

目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献血本身是安全的，血站会严格采供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

高燕表示，新冠病毒是呼吸道

病毒，不会经输血传播。

目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献血本身是安全的，血站会严格采供