

今日:阴 4℃-15℃
风力:东北风微风
明日:晴 5℃-16℃
风力:南风微风

新闻热线:
6650041 6650042

淮河早报

2022.4 1 今日
星期五 16版
壬寅年三月初一

淮南日报社主管、主办
《淮河早报》编辑部出版
国内统一刊号:CN34-0045
网址:www.huainanet.com
邮发代号:25-91 总第5307期

中共中央政治局常务委员会召开会议 听取“3·21”东航MU5735航空器飞行事故 应急处置情况汇报 就做好下一步工作作出部署 中共中央总书记习近平主持会议

6

淮南
“零号病例”
查明

发生在农村地区、隐匿传播时间长、传播速度快强度大
是病例数多主因,应对果断、处置科学

2

封控期间足不出户，如何过好居家生活？

Q1



足不出户如何理解？

简单地说就是

不出家门！

不要走出家门到楼道、地下车库、露天区域等小区户外空间活动,比如散步运动、聚集攀谈、遛宠物等。



Q2



为何要足不出户？

切断病毒传播途径

奥密克戎传播能力特别强,足不出户可以将人员的流动性降到最低程度,避免居民之间直接接触,降低小区内再出现人际传播可能性。

为获取真实可靠的感染人数数据

封控时间有限,核酸检测的次数也有限,自由流动所产生的新感染人群就成了“漏网之鱼”。



Q3



在家可以做哪些有益身心健康的事情？

与家人、朋友、同事多沟通,互相鼓励和打气



记录美好时光,拍个照片、小视频,或用文字写下温暖美好的瞬间

开展有益的文化、体育活动,比如健美操、高抬腿、深蹲、俯卧撑、卷腹等,还可以听音乐、唱歌、玩桌游,收看相声、喜剧等轻松幽默的文艺作品



但要避免沉迷电子产品,导致生物钟紊乱、信息过载、身体运动过少。

Q4



不能出门,感到焦虑怎么办？

- 首先要认识和接纳当下的情绪,顺其自然。其次,分散注意力,做一些轻松的事情并沉浸其中;
- 需要重新建立生活秩序,拟定每日计划,补充和发展新的生活内容,比如看一部新的影视作品,同时保证优质睡眠和规律作息。

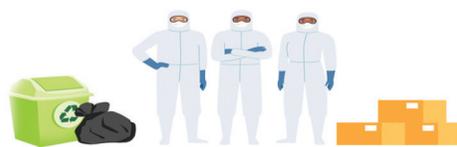


Q5



足不出户怎么收快递、扔垃圾？

可以由小区物业或志愿者上门协助。



Q6



如何进行核酸检测？

请大家分批、有序参加核酸检测戴好口罩、保持距离,防止交叉感染



上观 上观新闻
站上海·观天下

文案: 侍佳妮
设计: 黄海昕