



# 提醒

## 转阴后要知道的10件事

# 转阴后要知道的10件事

目前正处于冬季呼吸道感染病高发期，除了新冠还有其他传染病。“阳康”后仍然要做好呼吸道防护，不要降低防控标准。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生。

### 1 转阴后近期不建议接种疫苗

按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南当中的规定，如果确诊感染了新冠病毒，感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。

### 2 痊愈的“金标准”

- 体温正常持续三天以上
  - 症状基本消失或者明显好转
  - 如果有肺炎，复查CT时显示肺炎已明显吸收
  - 连续两天核酸检测阴性或者Ct值≥35
- 三次抗原检测阴性可以代替两次核酸检测阴性结果

### 3 转阴后咳嗽是“打扫战场”的过程

咳嗽是身体康复的过程，是打扫“战场”、修复气道的过程。不用过于担心咳嗽、咳痰，多喝水、空气加湿可以让这一过程恢复得更顺利。

### 4 味觉嗅觉减退是“一过性”症状

味觉嗅觉减退是新冠病毒感染，特别是奥密克戎毒株感染的“一过性”症状。对于一般病程而言，两周到一个月即可自行转好，不必过于担忧。超过一个月没有改观，建议前往医院就诊。

### 6 乏力胸闷症状一般两周内可缓解

很多人在感染时会出现高烧，全身肌酸痛、乏力，出汗多，头痛咽痛等症状。这一次得病之后，还有一些人会持续有身体乏力虚弱，甚至胸闷的一些症状，通常在两周内可以缓解。

### 7 康复早期不要剧烈运动

康复后，很多人的身体状态回到以前还需要一两周时间，建议康复早期不要剧烈运动。推荐进行一些适度的、相对温和的运动，一定要循序渐进，逐步地恢复到以前的活动量、工作量，一旦累了就要赶紧休息。

### 8 抗体在免疫系统发现病毒后就开始产生

人体的免疫系统从感知到病毒进入身体，就开始启动防御功能。抗体是从免疫系统发现病毒入侵后就开始产生的，两周后抗体水平达到比较高，但不是两周后突然产生。

### 9 半年内，免疫功能正常的人再感染风险非常小

感染一个病毒之后，保护力在3个月到6个月以上，毒株越近，保护的时间越长，毒株越远，保护时间越短。半年后保护力下降，病毒变异得更远时感染风险确实会增加。但在半年内，免疫功能正常的人再感染风险非常小。

### 10 “复阳”人群基本没有症状传染性极低

“复阳”的人群基本没有症状，只是核酸阳性，部分患者会出现咳嗽等残留症状。所有“复阳”病人做病毒分离，都没有分离到病毒，也没有看到“复阳”的患者导致进一步传播，因此“复阳”以后的传染性极低。

来源：《新闻1+1》、国家卫健委、北京市疾控中心、人民日报健康客户端等

## 发热门诊（诊室）、接诊发热患者医疗机构名单来啦！

为进一步方便广大市民就医问诊，现将我市发热门诊（诊室）及就医用药咨询热线电话公布如下：

发热门诊（诊室）含市级医院、镇卫生院（街道社区卫生服务中心）、门诊部、社区卫生服务站、村卫生室、个体诊所等医疗机构，有发热等新冠病毒感染十大症状的群众可就近就医。

#### 01 9家发热门诊医疗机构名单

序号	单位	地址	咨询电话
1	温岭市第一人民医院	城西街道川安南路333号	89668763
2	温岭市中医院	太平街道鸣远路21号	86207793
3	台州市肿瘤医院	新河镇振新路50号	86590010
4	台州市中西医结合医院	泽国镇商城大道350号	89664569
5	温岭市第四人民医院	松门镇育英西路158号	89057950
6	温岭市妇幼保健院	城东街道下保路102号	81678850
7	温岭市第五人民医院	城南镇振兴大道37号	86255120
8	台州骨伤医院	城东街道洋河村388号	86657295
9	温岭东方医院	大溪镇大溪北路472号	1377666108

#### 02 17家基层发热门诊名单

序号	单位	地址	咨询电话
1	太平街道社区卫生服务中心	太平街道前溪路255号	81761913
2	城东街道社区卫生服务中心	城东街道泽坎路58号	86189241
3	城西街道社区卫生服务中心	城西街道原计划生育指导站内	17306589122
4	城北中心卫生院	城北街道联运路35号	13758670120
5	横峰街道社区卫生服务中心	横峰街道镇东路120号	89962756
6	泽国镇卫生院	泽国镇幸福路315号	89971728
7	大溪镇中心卫生院	大溪镇冠屿山路2号	86319120
8	松门镇卫生院	松门镇茶山南路30号	86672116
9	箬横镇中心卫生院	箬横镇横滨大道800号	15057265522
10	新河镇卫生院	新河镇环城东路399号	89979927
11	石塘镇卫生院	石塘镇约韵路19号	86786102
12	滨海镇卫生院	滨海镇锦湾路42号	89938301
13	温峤镇中心卫生院	温峤镇开元南路102号	89935959
14	城南镇卫生院	城南镇下许一路518号	15968632289
15	石桥头镇卫生院	石桥头镇石桥路93号	86283236
16	坞根镇卫生院	坞根镇街头村文体路19号	89971798
17	温岭经济开发区卫生院	经济开发区千禧路7号	89968592

## 24小时畅通！

### 最新就医用药咨询热线送上

为满足居民就诊、用药等医疗服务咨询需求，我市各级医疗机构开通了就医用药咨询热线，提供在线咨询服务。

序号	镇（街道）	医疗机构名称	热线电话	是否24小时
1	城西街道	温岭市第一人民医院	8:00-17:00 89668085或89668080 17:00-次日8:00 89668113	是
2	太平街道	温岭市中医院	问诊 86207705 寻医 86207786	是
3	新河镇	台州市肿瘤医院	86590032	是
4	泽国镇	台州市中西医结合医院	8:00-16:30 89664401 16:30-次日8:00 89664520	是
5	松门镇	温岭市第四人民医院	8:00-16:30 89969523 16:30-次日8:00 89051684	是
6	城东街道	温岭市妇幼保健院	8:00-16:30 86168367 16:30-次日8:00 86168099	是
7	城南镇	温岭市第五人民医院	86255120	是
8	城东街道	台州骨伤医院	81601476	是
9	大溪镇	温岭东方医院	1377666061	是
10	城北街道	城北中心卫生院	89966279	是
11	大溪镇	大溪镇中心卫生院	80683036	是
12	箬横镇	箬横镇中心卫生院	89937056	是
13	温峤镇	温峤镇中心卫生院	89935936	是
14	太平街道	太平街道社区卫生服务中心	18158609072	是
15	城东街道	城东街道社区卫生服务中心	18157639102	是
16	城西街道	城西街道社区卫生服务中心	86165173	是
17	横峰街道	横峰街道社区卫生服务中心	89962756	是
18	泽国镇	泽国镇卫生院	15355762229	是
19	新河镇	新河镇卫生院	18968612101	是
20	松门镇	松门镇卫生院	18006575017	是
21	石塘镇	石塘镇卫生院	86786102	是
22	滨海镇	滨海镇卫生院	15215801736	是
23	城南镇	城南镇卫生院	15968632289	是
24	石桥头镇	石桥头镇卫生院	18906568716	是
25	坞根镇	坞根镇卫生院	89960325	是
26	经济开发区	经济开发区卫生院	89968578	是

## 想群众之所想

### 市卫健局优化审批服务提高办事效率

通讯员 陈慧斌

全市放管服改革工作开展以来，市卫健局急群众之所急，想群众之所想，全面提升行政效率、优化服务流程，不断增强服务意识，提高窗口整体服务水平，切实做好卫生健康领域行政审批各项工作。

#### 减少审批项目，优化办事程序

按照告知承诺办证、直接取消审批、审批改为备案、优化审批服务等四种方式，分类推进行政审批制度改革。公共场所卫生许可证实行告知承诺制办证；取消医疗机构设置批准书，对医疗机构的设置审批与执业登记实施

两证合一；取消再生育审批；中医诊所由审批改为备案；医生多机构执业及护士多机构执业由审批改为备案；病媒生物预防控制服务单位由审批改为备案；职业病危害项目申报网上备案；推出出生一件事及诊所设立联办；医

生、护士执业注册申请材料实现三表合一，减并证明材料；通过与其他部门信息共享获取相关信息的部分材料，不再要求申请人提供额外证明，真正做到让群众少跑路，办快事。

#### 优化服务质量，提高办事效率

一是下沉办。将公共场所卫生许可、生育登记等5项行政事项下放至镇（街道）便民中心实施。各镇（街道）卫生监督所承担公共场所卫生许可事后监管工作，承担医疗机构执业许可证年检现场审核工作，同时兼任政务服务代办员，全程为辖区内医护人员提供帮办代办服务，基本实现小事不出镇，打通基层卫生审批的末梢循环。

二是掌上办。所有53项项目均已实现了掌上办，掌上办、指尖办为卫健领域审批改革注入强有力的动脉血。

三是集成办。整合审批领域事项，实

施许可一件事集成服务，推出出生一件事等一揽子事一次办2项，诊所联办整合医疗机构执业许可证、营业执照等事项一次办。出生一件事整合了出生证明签发、预防接种证、户口登记、社会保障卡申领、基本医疗保险等事项一次办，缩短了办理流程，精简了材料，畅通卫健领域在审批改革的血液循环路径。

四是帮你办。窗口针对部分群众不会起草制度的实际情况，免费提供各类卫生管理制度；免费为群众复印证件和材料，耐心细致地帮助填写申请表和画制平面图，确保档案资

料的完整性和准确性。严格执行一次性告知、限时办结、首问责任等工作制度，做到咨询答复一次说清、办事流程一次讲清、能办的事项一次办清。同时提供微信、电话双休日、节假日咨询服务，一切服务围绕群众，促进办事效率提升，为打造良好的服务社会环境奠定基础。

市卫健局行政审批窗口将按照公正、公开、高效的原则，秉承良好的服务模式和工作作风，简化、优化办事流程，提供渠道多样、简便易用的政务服务，最大程度利企便民，让办事群众少跑腿、好办事、不添堵。

## 气温骤降，当心一氧化碳中毒！

冬季气温骤降，在密闭的空间里取暖、吃火锅、长时间使用燃气热水器洗澡等，要注意通风，防范一氧化碳中毒！

### 一氧化碳中毒有哪些表现？

一氧化碳吸入体内，会与氧气争夺血液中的血红蛋白，使氧气不能与血红蛋白结合，导致人体缺氧。

如果吸入时间长，会出现皮肤如樱桃色的潮红、冰凉，烦躁不安、精神极度兴奋或者错乱，呼吸呼吸困难，无力，肌肉痉挛或者抽搐。

轻度中毒：头痛、眩晕、心悸、四肢无力、恶

心、呕吐等。

中度中毒：虚脱或昏迷，皮肤和黏膜呈现煤气中毒特有的樱桃红色。

重度中毒：深度昏迷，各种反射消失，大小便失禁，四肢厥冷，血压下降，呼吸急促，一般会很快死亡。即使抢救成功，也常留有痴呆、记忆力和理解力减退、肢体瘫痪等后遗症。

### 预防一氧化碳中毒

家中使用燃气热水器、木炭烤火时要注意通风，防范一氧化碳中毒。

用煤炭取暖的住户，夜晚睡觉前要取取暖煤炉的煤炭烧尽，不要闷盖，用燃烧木炭取暖或煮菜的房间要保持良好的对流通风。使用燃气热水器或煤

气、燃油设备等，要保持室内良好通风状况。

注意检查连接煤气管的橡皮管是否松脱、老化、破裂、虫咬。不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉，空调车在停驶时开空调，不要将车窗全部关闭。