

2022年11月24日
星期四
总第95期

邮发代号 1-159
国内统一连续出版物号
CN 11-0312

老年健康报

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版



关注微信公众号

居家隔离和健康监测有指南

本报讯（记者吴倩）近日，国务院联防联控机制综合组发布《新冠肺炎疫情居家隔离医学观察指南》和《新冠肺炎疫情居家健康监测指南》，明确将居家隔离医学观察、居家健康监测人员纳入社区网格化管理；掌握空巢独居老年人、有基础性疾病患者、孕产妇、血液透析患者等居家隔离医学观察、居家健康监测特殊人员情况，建立台账，做好必要的生活保障和关爱服务。

两个指南要求，街道（镇）、社区（村）工作人员要通过建立微信群、小程序等方式，每日早晚两次定期询问和收集居家隔离医学观察、居家健康监测人员的体温、症状等信息，如发现发热、干咳、乏力、咽痛等症状人员，立即报告，并由专人联系“120”负压急救车，按就近原则送往发热门诊或定点医疗机构就医；告知居家隔离医学观察、居家健康监测人员心理援助热线电

话号码，提供心理支持、心理疏导等服务。

《新冠肺炎疫情居家隔离医学观察指南》指出，居家隔离医学观察期间由社区组织采样人员上门采集核酸；居家隔离医学观察者应每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测并主动报告，如出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状，社区管理人员应及时向当地卫生健康行政部

门和辖区疾控机构报告；居家隔离期间赋码管理，居家隔离人员严格做到不外出，确需外出就医等人员，经所在社区医学观察管理人员批准方可外出；共同居住者或陪护人员一并遵守居家隔离医学观察管理要求；居家隔离医学观察期满，核酸检测结果阴性，且无任何异常症状者，经社区核实，可解除居家隔离医学观察。



菊花丰收 采摘忙

近日，四川省眉山市彭山区江口街道石龙村菊花基地种植的金丝皇菊喜获丰收，图为当地村民正忙着采摘。

翁光建摄影报道

让科普之光照亮健康老龄化之路

作为当前和今后一段时期科学技术普及工作的纲领性文件，《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》提出，到2035年，公民具备科学素质比例达到25%。要实现这一发展目标，必须下大力气提升老年人的科学素质。

当前，我国老龄化程度日益加深。据有关部门测算，预计“十四

五”时期，我国将进入中度老龄化阶段，届时，60岁及以上老年人口总量将突破3亿，在总人口中的占比将超过20%。同时，老年人的健康问题也不容忽视。据报道，到2025年，我国患有慢性病的老年人将超过1.9亿人。实施积极应对人口老龄化国家战略，实现健康老龄化，一个重要途径就是强化对老年人的科

普，提升老年人的健康素养。

加强老年人的健康科普服务，政府应该唱主角，包括制定政策、推出措施，引导和推动各地重视这项工作。特别要发挥基层组织的作用，动员社区居委会、村委会的力量，组织开展各种便捷可达、老年人喜闻乐见的科普活动，让老年人在家门口就能学到健康

知识和技能。当然，老年人也应积极行动起来，做自己健康的第一责任人。面对科学技术的迅猛发展和社会生活的日益信息化，老年人应及时跟上时代的发展，以一颗不服老的心加强学习，科学健身、养生，让自己少得病、晚得病、不得大病。

文/李阳和

晚餐 少吃这5类食物

晚餐不可不吃，也不可盲目吃，吃不对会招来多种疾病。有5类食物，晚餐最好别吃。

2版

老年人需注意这些口腔问题

维护口腔健康，不仅要做到防患于未然，更要做到患病后及时治疗。这里，我们列举几个老年人常见的口腔问题，并给出解决办法。

3版

药品开封后能保存多久

一些药品在开封后无法一次用完，很多人会存放一段时间后继续使用。那么，药品开封后可以保存多久呢？

4版

卫生间不卫生 暗藏健康隐患

卫生间一般是厕所、洗手间、浴室的合称。卫生间卫生状况不佳，可影响家庭成员的健康。因此，卫生间的卫生问题不容小觑。

5版

扫码订阅



每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

新闻热线：(010)64621355

E-mail: lnjkb2020@163.com

编辑：尤颖康 电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用