

针对网上流传的“新冠药品清单”，我省专家建议—— 囤药没必要 备药要科学

本报海口12月7日讯（记者马珂）近日，多张“新冠药品清单”在网上流传，这些治疗方子靠谱吗？能不能按照这些清单来备药？有没有必要囤药？12月7日，我省医学界专家在接受海南日报记者采访时认为，没有必要盲目跟风囤药，“备药”也要科学合理。

省人民医院感染科主任、感染病医学中心副主任吴彪表示，除了一些高龄老人，有基础疾病、肿瘤疾病的高风险因素患者感染新冠病毒后出现病情加重，治疗上会用到“新冠抗病毒药物”，大部分感染者只需对症治疗即可。

吴彪表示，“在有症状时，抗原检测快速便捷。自己出现发热、干咳、咽痛等症状，可以先做一个快速抗原检测。如果发现异常，就及时做好防护，避免传染给周围的人。”吴彪表示，新冠病毒核酸检测才是诊断新冠的“金标准”，抗原通常需要医疗机构检测核酸。但在平时，市民家中可适当储备新冠抗原检测试剂盒，做到心中有数。

另外，冬季是呼吸道疾病的高发季，不论是新冠病毒还是流感病毒都非常活跃。吴彪建议市民可以简单备一些非处方药，应对冬季呼吸道疾病的发生，对新冠病毒、流感症状缓解都有效。

除了用药，对抗新冠病毒更需要好好休息，多喝水。根据病毒自限性的特点，普通人一般1至2周就会痊愈。但建议70岁以上的老人，有基础病的人群，包括心脑血管疾病、肾脏疾病、肿瘤疾病的人群首选医院观察治疗。另外，吴彪提醒如果在家出现高热超过3天仍未缓解，甚至其他症状越来越重，有明显呼吸急促、喘憋，尤其是活动后憋气的情况，应立即前往医院就诊。

科学备药清单

中成药

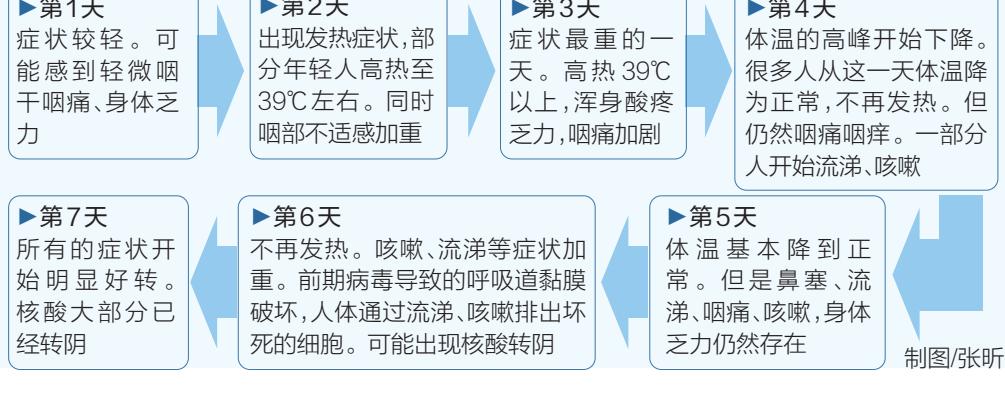
连花清瘟胶囊
连花清瘟颗粒
清感颗粒
疏风解毒胶囊
藿香正气胶囊
小柴胡汤颗粒

（注意：不要叠加，只选一种，以免出现药物过量风险）

【出现发热、头痛、咽痛明显影响休息，影响睡眠】建议使用：布洛芬，对乙酰氨基酚；儿童也有相应的混悬液可选用
【出现咳嗽】建议使用：复方鲜竹沥液，宣肺败毒颗粒，急支糖浆等
【出现痰多、咳痰费力的情况】建议使用：复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等
【咽痛咽干比较明显】建议使用：华素片、西瓜霜含片等
【鼻塞流涕比较明显】建议使用：扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪，还可以用布地奈德喷雾



感染新冠病毒症状7日图



制图/张昕

秋冬季节流感高发季节—— 儿童、孕产妇如何做好健康防护？

本报海口12月7日讯（记者马珂）秋冬季是流感高发季节。当前，各地仍有散发疫情，儿童、孕产妇等特殊人群存在感染奥密克戎变异株的风险。儿童、孕产妇如何避免新冠病毒感染？出现什么症状需要就医？省妇女儿童医学中心专家给出建议。

儿童感染新冠怎么办？

持续高烧不退可及时就诊
吃喝不受影响居家观察

省妇女儿童医学中心感染科主任林道炯表示，3岁以下儿童是新冠病毒和流感病毒感染的脆弱人群，家长需有防护意识，首先自己要接种新冠疫苗，避免感染给孩子；回家后先洗手，减少孩子的感染概率。

另外，林道炯提醒，孩子一旦出现发烧症状，不要急着去医院扎堆就诊。“如果连续发烧超过3天，或发热时精神特别差，总想睡觉，即使体温降下来了，孩子还是打蔫，家长再带孩子就诊；出现持续高烧、频繁咳嗽，或是频繁呕吐、食欲下降，婴儿甚至出现拒吃奶情况，家长要及时带孩子就诊；另外，孩子在生病时，如果某个部位出现持续疼痛和腹部包块，出现频繁腹泻、脓血便、尿量减少，呼吸加快甚至呼吸困难，小一点的孩子出现呻吟、烦躁，家长不易安抚，或者出现意识障碍，比如叫不醒等情况，都要及时去看医生。”林道炯说，如果孩子发烧后，精神状态特别好，吃喝都不影响，就不用太担心，可以暂时居家对症处理并观察病情。

“目前，新冠病毒感染儿童主要表现也是发热和咳嗽，与其他呼吸道疾病没有太大区别，主要采取对症治疗，加强护理。”林道炯说，“孩子若是感染了奥密克戎变异株，家长不用惊慌，观察方法和前面一致。”

“家长可以为孩子准备一些退烧药、口服补液盐等。”林道炯提醒。此外，孩子居家后，保持作息规律、睡眠充足，合理膳食、均衡营养，多吃蔬菜水果，加强锻炼，促进亲子沟通，有利于提高孩子的免疫力。林道炯建议，如果要去医院就诊，家长和孩子都要戴好口罩，手不要乱触摸，保持手卫生。到家后，第一时间脱下外套和鞋子，认真洗手。

孕产妇感染新冠怎么办？

医院会根据指南用药
建议孕前接种新冠疫苗

省妇女儿童医学中心中医科主任赵锐表示，孕产妇作为一个特殊人群，在新冠预防中有很多需要注意的事项。赵锐表示，孕产妇要增强自身的防护能力，吃好、喝好、睡好，保持好心情，适当到户外走一走，到公共场所要做好防护，戴好口罩、做好手卫生，对一些准备怀孕的女性，建议提前接种新冠疫苗，尤其是原本就患有基础性疾病的女性，比如高血压、糖尿病等，她们更需要接种疫苗来保护自己，这样在孕期才能给自己和宝宝更多保护。

孕产妇不幸感染的话，用药方面有哪些方面需要注意？赵锐表示，孕妇在10月怀胎的过程中，难免都会有发烧感冒，如果不幸感染了新冠病毒，首先不要讳疾忌医，害怕去看病，总想在家里挺一挺，这样疾病可能会进一步加重，甚至发展成重症。

所以，一旦发现自己有感冒的症状，首先建议到医院正常就诊，通过检查来明确是否感染。如果发生感染，医院会按照国家制定的孕产妇诊疗指南用药，孕产妇尽可放心。

如果孕妇感染新冠，会不会影响腹中胎儿？赵锐表示，目前临床数据研究并没有相关性，也就是说母亲感染新冠之后，胎儿不一定会发生感染，临床用药方面，医生也会更加谨慎。

此外，赵锐还建议，孕产妇尽量在一个固定的产检医院，或者是计划生产的医院，留下一些主治医师的电话，或者医院的热线。一旦出现问题，不知道怎么解决时，孕妇或家属可以拨打热线了解一些相关的知识和指引，避免过度的紧张和恐慌，同时减少孕产妇为一点点小事往返奔波医院。

关注省运会

省第六届运动会帆板帆船比赛开赛 160名运动员乘风破浪

本报那大12月7日电（记者曹马志）12月7日上午，省第六届运动会帆板帆船比赛正式开赛，本届帆板帆船比赛共有10个市县160名运动员参赛，参赛人数创新高。比赛将持续至11日。

当天上午，在儋州海花岛游艇码头附近海域，帆板帆船运动员经过一个多小时的准备后，陆续扬帆驶出码头来到赛区。比赛一开始，运动员们很快进入竞技状态，在海上展开激烈角逐。

“这次比赛全省各地有很多选手来参加，我能学习到很多，对我来说是一个很好的锻炼机会。”省第六届运动会帆板比赛运动员王景行说，第一天比赛，一共进行了三轮，他现在成绩排在第三，之后还有八轮比赛。他将会拿出自己最好的状态面对接下来的比赛，力争取得好成绩。

据了解，帆板帆船比赛是海

南省重点运动项目，海南省第三届运动会正式将帆板帆船赛纳入竞赛项目，该项目经过多年培育发展，受到越来越多的青少年喜爱，参赛运动员也逐年增加，今年更是有160名注册运动员参赛，参赛人数创历届省运会新高。本届运动会帆板帆船比赛帆船项目分男子激光级、女子激光雷迪尔等7个组别，帆板项目有男子水翼帆板级、女子水翼帆板级等5个组别。

省旅游和文化广电体育厅竞技体育处项目负责人李圆圆表示，上届省运会，有七八十人参赛，今年的参赛运动员达到160人。同时，此次也是第一次把全省的帆船比赛放在海口区域以外进行。接下来的赛程安排，组委会计划开展5天的比赛，每天中间有个机动的时间，每天每个运动员都有两到三轮的竞赛。



12月7日下午，省第六届运动会男子成年组足球比赛在儋州市第一中学足球场举行，图为三亚队和东方队展开精彩角逐。本报记者 陈元才 摄

邮储银行海南省分行： 积极助力健全海口养老保障体系

作组，搭建个人养老金账户管理相关服务平台，与海南省人社厅对接，积极助力健全海口养老保障体系。

邮储银行海南省分行行动快速，首先积极打造“U享未来”个人养老金服务品牌，推出了个人养老金政策宣传，

履行助推完善海口养老支柱体系的社会责任；其次，邮储银行海南省分行充分发挥自身优势，积极推行总行“安享金晖”客户服务品牌，对到海口过冬的“候鸟”客户构建“金晖有财、金晖有福、金晖有情、金晖有乐”金融服务生态圈，

并与个人养老金账户互动。最后是开展多期的养老理财服务，激活个人养老金账户的规划和需求。

据悉，邮储银行开立个人养老金资金账户渠道有多种，可以选择到网点柜面办理，可以关注中国邮政储蓄银行公

众号办理，可以远程下载邮储银行APP 办理，也可以根据专属客户经理提供的云工作室链接扫码办理。客户只需要准备身份证件和一张一类卡即可完成开户申请。系统自动识别是否符合参保条件。

（撰文/蔡克明 符春霞）

省图书馆二期少儿部 12月中旬试运行开放

本报海口12月7日讯（记者刘晓惠 实习生李嘉欣）海洋风格的阅览区、热带雨林风格的活动室、自贸港主题的借阅区、航天主题的绘本区……海南省图书馆二期少儿部日前已完成内部的装修和基础设施建设，预计将于12月中旬对外试运行开放，入馆需提前通过省图书馆公众账号预约。

据了解，省图书馆二期项目总投资2.9万元，在原省图书馆区域内建设两栋地下一层、地上六层建筑，总建筑面积约3.33万平方米，地上面积2.23万平方米，地下面积1.1万平方米，包括书库、少儿活动中心、地下停车场等。

省图书馆二期少儿部建成后，该馆总体适用于少儿的阅览面积将从1600平方米增加到5100平方米，极大地提高阅览座次，增加外文阅览室、国学馆、数字阅读等多元的阅览空间，丰富少儿的阅读体验。此外，新馆还建设了小剧场以及亲子活动区，可开展演讲、口才、主持等活动，承担更多的文化功能。

海口市志获我省科学 优秀成果编著类一等奖

本报海口12月7日讯（记者计思佳）海南日报记者12月6日从海口市地方史志办公室获悉，海南省第十二次社会科学优秀成果奖评审结果于近日揭晓，《海口市志（1997—2010）》获编著类一等奖。这是海南省地方志书首次获得该奖项等级。

据介绍，《海口市志（1997—2010）》于2020年出版。全书300多页，耗时14年，是一部全面、系统地记述1997至2010年海口市自然、政治、经济、文化、社会和生态文明等方面基本情况的地情书、地方性文献，真实再现了这14年间海口发展轨迹、伟大变革以及取得的巨大成就。

同时，该书关注海口市产业结构的调整，突出改革的时代主线，顺应时代的发展变化，体现鲜明的时代特色；突出骑楼文化、石山文化、海洋文化等，凸显海口深厚的历史文化底蕴和浓郁的人文气息；专题图片以上百张颇具存史价值的图照多方位地展示海口的城市魅力和良好的城市综合形象。

我省律师行业首家 “候鸟”人才工作站成立

本报海口12月7日讯（记者陈蔚林 通讯员蔡芳）12月4日，海南法立信“候鸟”人才工作站揭牌仪式在海口举行。这是我省律师行业设立的首家“候鸟”人才工作站。

据悉，海南法立信“候鸟”人才工作站搭建了一支融合法律界、新闻界、培训界、企业管理咨询界“候鸟”人才在内的跨界运营团队。下一步，工作站还将建立完善“候鸟”人才信息库，开设“候鸟”人才公益法律政策咨询服务，并通过与省内外相关机构开展项目合作、组织学术交流等方式充分发挥“候鸟”人才的作用，为海南自由贸易港建设提供智力保障和人才支持。

省地质局原党组成员、副局长曹瑜 严重违纪违法 被开除党籍和公职

本报海口12月7日讯（记者尤梦瑜 通讯员谢凤莺）日前，经省委批准，省纪委监委对省地质局原党组成员、副局长曹瑜严重违纪违法问题进行了立案审查调查。

经查，曹瑜违反政治纪律，对抗组织审查；违反中央八项规定精神，违规收受礼品，违规接受可能影响公正执行公务的宴请；违反组织纪律，隐瞒不报个人有关事项；违反工作纪律，违规干预插手工程项目，落实巡视整改不力。利用职务便利在工程项目承揽、工程款拨付等方面为他人谋取利益，并非法收受巨额财物。

曹瑜作为长期在教育系统担任重要职务的党员领导干部，本应坚守初心，严守纪律和法律底线，做师德师风的维护者，但其丧失理想信念，背弃初心使命，无视党纪国法，不知敬畏，在教育工程项目领域大搞权力变现，肆无忌惮收钱敛财。曹瑜的行为严重违反党的纪律，构成严重职务违法并涉嫌受贿犯罪，且在党的十八大后不收敛、不收手，性质严重，影响恶劣，应予严肃处理。依据《中国共产党纪律处分条例》《中华人民共和国监察法》《中华人民共和国公职人员政务处分法》等有关规定，经省纪委监委会议研究并报省委批准，决定给予曹瑜开除党籍处分；由省监委给予其开除公职处分；收缴其违纪违法所得；将其涉嫌犯罪问题移送检察机关依法审查起诉，所涉财物一并移送。

值班主任：董纯进 主编：欧英才 美编：杨千懿

邮储银行个人养老金微信公众号开户方式

第一步：关注“中国邮政储蓄银行”微信公众号，点击个人养老金开户。

第二步：点击立即申请。

第三步：上传身份证照（横屏）

第四步：核实身份信息

第五步：人脸识别

第六步：养老金开户填写银行业务信息、推荐码

第七步：填写职业、涉税身份信息

第八步：核实开户信息

第九步：密码设置

第十步：开户成功