

开化4名“小阳人”自述：“阳”后经历了什么

面对新冠病毒,有人泰然处之,有人紧张不安。疫情防控措施优化调整后,我们还需要谈“疫”色变吗?感染新冠病毒后,该如何进行居家隔离?12月22日,我们联系了开化县4名新冠病毒感染者,听听他们的切身经历。

好好休息,放平心态最重要

讲述人:王女士,27岁(体温最高39℃)

12月18日,混管核酸,被告知核酸检测结果异常,晚上单管检测后,凌晨2点结果显示阳性。

结果出来前,其实身体已经有不舒服了,异常怕冷,再就是轻微低烧。确诊阳性后,也就是19号,一直在高烧,烧到了39℃,腰椎和四肢部位,就像针打进去,钻着疼的那种感觉,烧了大概三天两夜,高烧时吃过1粒退烧药(对乙酰氨基酚片)。中途一直在床上躺着,一般吃完就睡。

第四天,还是有轻微症

状,咳嗽、流鼻涕,基本上还是坚持吃完多睡的习惯。

这几天主食上以清粥为主,坚持喝温热水、吃水果,还有一些高蛋白食物,因为要补充维C和能量。

也非常想对已经感染了的“小阳人”们说,不要害怕,放松心态,中途多喝温热水,多吃水果蔬菜补充维C,多吃些高蛋白肉类,这样很快就会好起来的。

也希望自己早点转阴,然后回到自己的工作岗位上。

感受到了来自四面八方的关心

讲述人:小雪,25岁(体温最高38.5℃)

今天是成为“羊咩咩”的第五天,症状已经有所缓解。

12月18日,第一天喉咙有点干痒,还有点鼻涕,起初一直以为是头天晚上睡觉被子没盖好,有些着凉就没有在意,当作感冒处理。

12月19日,第二天症状与第一天类似,心里开始有些打鼓,但还是觉得应该没那么倒霉,这就感染上了。晚上,男朋友借到了抗原,测了显示阴性放心了不少。

12月20日,第三天早上头痛,鼻塞,嗓子疼,中午开始发热,测了体温38.5度,有点慌,马上去做了核酸,确认结果。晚上持续低烧,10点多,核酸结果显示阳性。

12月21日,第四天一直低烧,在37.5-38度之间徘徊,鼻塞越来越严重,体会到了“公鸭嗓”和“水泥封鼻”是什么感觉,鼻子封得我只能在床上不停翻转,以

保证至少有一边通气。两边都不通的时候,只能坐起来躺着。

12月22日,第五天持续低烧,鼻塞稍有好转,头痛减轻,凌晨开始喉咙发痒,疯狂咳嗽,咳得肚子痛。

感染几天来,感受到了家人朋友同事来自四面八方的关心,觉得很温暖也很有力量。

作为“过来人”有几点tips想跟大家分享:

一要多看正确、权威的科普,正确区分感冒和新冠,才能对症下药。

二可以多搜索一些小妙招,像自制电解质水,自制降温神器在没有充分准备物资时确实能顶上用。

三要好好吃饭,好好休息,保持乐观积极的心态,在战略上藐视敌人,这样免疫系统才能有更强的战斗力。

特殊时期,希望大家都能照顾好自己,保护好自己。

症状不明显,但是对其他人负责

讲述人:丰收,48岁(无症状感染者)

由于工作特殊性,需走村入户。之前我核酸每三天检测一次,我觉得这样可以防范把病毒带给百姓。山里,大多数是留守老人和儿童。

我是无症状感染者,基本没有任何不适症状。如果不是12月16日的自愿检,我可能也不知道自己阳了。

12月16日,我和往常一样做了核酸,晚上八点多从办公室回家。23点15分,我接到了告知电话,得知自己阳性时,我愣了二秒,心想是不是搞错,因为什么症状都没。直到对方报了身份证号和我确认,我才缓过神来,沉默了一下后,迅速带上衣服骑车去办公室。办公室是我一个人办公,所以我没任何顾虑。心里只想,上年纪了的母亲别传上了,身体不好,高血压。霎时,大有英勇就义之感。

一觉很好睡,什么感觉也没有。

注重营养,胜利在望

讲述人:姚先生,41岁(咳嗽有痰)

12月18日早上,我做了核酸检测后在单位加班,感觉状态和前几天不一样,头有些轻微的晕,咽干、腰有点微微酸,偶尔咳一下,我意识到自己可能要“中标”。结果混管阳性、单管阳性,真的中标了。我就把结果告知单位和家人,并和家人商量了下,准备一人回老家马金隔离。

第二天早上5点多,我联系老婆帮我把衣服、水果、水杯、车钥匙、口罩等物资准备好,放楼梯底,就近到中医院配点药,后一人开车回马金。这天除了头微晕、腰腿酸症状外,感觉嗓子开始有点哑了,食欲有增,易疲劳。主要喝柠檬水,吃猕猴桃。

第三天,嗓子哑得厉害起

第二天,还是什么也没发生。感觉自己更能吃了。新闻里、抖音中都在说有这样那样的症状,可我一点没有。

第三天,我独自在办公室后面的一个山上,在阳光下睡了个大觉。之后戴上口罩去做了个核酸,还是阳,我暗示自己,那只有踏实地自我隔离了。晚上开始有轻微的咳嗽。鼻塞,嘴唇有干涩角质,这在平时是没有的。后半夜,在转身时觉得有点轻微的腰酸,也许是躺着时间长,我是这样想的。除此还无症状。

这样直到第六天。略有轻微的头晕,乏力,虚弱,出汗,心慌,干咳。办公室里的次氯酸钠消毒液味道一点都闻不出来。饮食,起居,并无什么明显的变化。

其实,得阳也并不用非常的恐慌。居家多喝水,想睡就睡。用平和的心态去面对就好。

开化清水鱼产品获得全球“护照”

本报讯(通讯员 王怡 金婷)近日,开化佳艺家庭农场凭借开化清水鱼(草鱼)产品,顺利通过了农业农村部农产品质量安全中心的一级认证,荣获中国良好农业规范认证证书。这也是全市第一家通过认证的水产养殖企业。

“中国良好农业规范认证证书即GAP认证,有了GAP认证证书就等于拿到了通行全球的‘护照’。”县农业农村局相关负责人介绍。中国良好农业规范是主要针对种植业和养殖业初级农产品生产的一种操作规范,保证初级农产品生产者生产出安全健康的产品,是从土壤到餐桌全方面的控制体系。在中国加入世界贸易组织之后,GAP认证成为农产品进出口的一个重要条件,通过GAP认证的产品将在国内外市场上具有更强的竞争力。

佳艺家庭农场主方进林表示,获得GAP认证是对农场开化清水鱼产品和生产体系的认可,有助于提升开化清水鱼生产的标准化水平,提高内在品质,为产品出口打下了坚实的基础。“下一步,农场将严格按照GAP标准,继续完善农产品生产标准体系,建立健全农业投入品管理体系和质量安全追溯体系,为引领开化清水鱼产业转型升级实现高质量发展做出新的贡献。”方进林说。

学习贯彻党的二十大精神
六学六进六争先

文艺宣讲进礼堂 二十大精神润民心

本报讯(通讯员 陈宁)“二十大精神入人心,哎呦呦,奋进新征程,撸起袖子加油干,祖国强大更繁荣……”近日,开化德月姐妹艺术团走进苏庄镇高坑村文化礼堂,用开化“满山唱”自由式歌谣的舞台表现形式,把党的二十大精神,唱到村民身边、唱进百姓心里。

据悉,下一步,苏庄镇“党的二十大文艺一台戏”将在苏庄镇各文化礼堂开展,全面推动党的二十大精神入脑入心入行,凝聚奋进中国式现代化的乡村力量。

开化县第十七届人大常委会举行第十六次主任(扩大)会议

(上接一版)坚定发展信心,保持清醒头脑,全面客观分析,逐项梳理收入,科学安排支出,为国家公园城市现代化建设提供坚实的财政保障。要充分运用绩效结果。将预算绩效管理作为财政提质增效的关键手段,加强结果运用,压减低效支出,取消无效支出,确保每一分钱都用在刀刃上。要精准编制预算报告。财政部门要紧扣时间节点,加强对接衔接,提高预算编制精细化、数据报表完整性、财政工作务实性,确保财政“账本”更加清晰直观、精准规范。

会前进行了党性党纪教育一刻钟学习。会议还讨论研究了县人大常委会2023年监督工作计划初步安排情况、县人大代表履职先进个人名单和优秀建议。

鲜花换祭品 文明寄哀思

12月21日,华埠镇横街社区、东岸社区组织开展“鲜花换祭品,冬至文明祭祀”宣传活动,向居民发放菊花,倡导居民文明祭祀。

通讯员 方争游 摄

