

习近平同美国总统特朗普通电话

11月24日晚,国家主席习近平同美国总统特朗普通电话。

习近平指出,上个月我们在韩国釜山成功举行会晤,达成很多重要共识,为中美关系这艘巨轮稳健前行校准航向、注入动力,也向世界传递积极信号。釜山会晤以来,中美关系总体稳定向好,受到两国和国际社会普遍欢迎,事实再次说明,中美“合

则两利、斗则俱伤”是经过实践反复验证的常识,中美“相互成就、共同繁荣”是看得见、摸得着的实景。双方要保持住这个势头,坚持正确方向,秉持平等、尊重、互惠态度,拉长合作清单、压缩问题清单,争取更多积极进展,为中美关系打开新的合作空间,更好造福两国人民和世界人民。

习近平阐明了中方在台湾问题上的原

则立场,强调台湾回归中国是战后国际秩序重要组成部分。中美曾并肩抗击法西斯和军国主义,当前更应该共同维护好二战胜利成果。

特朗普表示,习近平主席是伟大的领导人。我同习近平主席在釜山的会晤非常愉快,完全赞同您对两国关系的看法。双方正在全面落实釜山会晤达成的

重要共识。中国当年为二战胜利发挥了重要作用,美方理解台湾问题对于中国的重要性。

两国元首还谈及乌克兰危机。习近平强调,中方支持一切致力于和平的努力,希望各方不断缩小分歧,早日达成一个公平、持久、有约束力的和平协议,从根源上解决这场危机。

据新华社

流感季怎么有效消毒 遇到流感该怎么吃药

重庆市疾控专家来支招

根据重庆市疾控中心发布的流感风险等级与防控建议,重庆目前已进入流感流行季,感染风险持续升高。

遇到流感怎么吃药?日常家中如何消毒?昨日,记者梳理了大众关注的问题,采访了重庆市疾病预防控制中心主任医师赵寒。

1 近期,流感进入流行季,重庆情况如何? 哪类流感病毒更易高发?

赵寒:与全国趋势一致,目前重庆正处于流感高发季,流感病毒活动水平持续上升,哨点医院流感病毒阳性检出率升高,以季节性甲型H3N2亚型为优势毒株。

2 罹患流感要怎么科学治疗?

赵寒:流感的治疗包括抗病毒治疗和对症治疗。抗病毒治疗是关键,可以帮助缩短病程,预防严重并发症,减少病毒传播。目前常用药物包括奥司他韦、玛巴洛沙韦、扎那米韦,以及帕拉米韦。最好是在发病48小时内开始使用,才能取得最佳效果。抗病毒药物的使用,需在医生指导下,不建议自行服药。

具体来说,要根据症状来用药。例如,发热和头痛可以通过布洛芬或对乙酰氨基酚来缓解;咳嗽较轻时可以通过多喝水来缓解,严重时则需要遵医嘱使用化痰药物或进行雾化等治疗。

3 出现什么情况需要警惕重症,马上就医?

赵寒:若出现持续高热(>39℃)超过3天;临床症状进行加重,出现呼吸急促、呼吸困难、胸闷或胸痛,意识障碍或惊厥;婴幼儿精神差、拒食或进食困难、抽搐等;原有基础疾病(如哮喘、慢阻肺、心脏病)加重等提示可能出现肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症,需尽快就医。

4 流感耐药是怎么回事? 如何减少耐药风险?

赵寒:流感耐药是指流感病毒对抗病毒药物的敏感性下降或完全失效,导致药物疗效减弱或失

效。其发生可能与抗病毒药物滥用、病毒变异及个体等因素有关,如金刚烷胺(M2离子通道抑制剂)对甲型流感耐药率高达99%,已不推荐用于流感治疗。为减少耐药风险,罹患流感后应在医生指导下规范、足疗程用药,避免滥用抗病毒药物。

5 流感流行季,家中消毒应注意哪些事项?

赵寒:如果家中无疑似或确诊病人时,做好日常清洁,常通风、勤洗手即可,无需过度消毒。建议每日开窗通风2~3次,每次30分钟以上,天冷时可分房间轮流通风。

如果家里有传染病人,除做好必要的隔离措施外,还需做好门把手、开关、水龙头等高频接触区域的消毒。有些家庭会用酒精全屋喷洒,这样做并不恰当。酒精属于易燃易爆品,遇到静电、火花或高温均可能引起爆燃。酒精主要用于小件物品的擦拭消毒。

另外,一定要注重手卫生,外出回家、进食前、如厕后,用肥皂或洗手液在流动水下彻底清洗双

手;对于高频接触物体表面,可用84消毒液按说明书配比稀释后,擦拭或喷洒消毒,消毒时应记得佩戴口罩和手套,避免皮肤直接接触消毒剂,半小时后用清水擦拭去除残留的消毒剂;餐饮具的消毒推荐煮沸10分钟以上或使用消毒柜。

6 日常生活中如何有效预防流感?

赵寒:接种流感疫苗是最有效的预防手段。日常可做好这些防护:

○日常要养成良好卫生习惯:咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮挡口鼻;饭前便后及接触脏东西后,用肥皂或洗手液按“六步洗手法”揉搓双手15秒以上。

○在人员密集的公共场所,佩戴一次性医用口罩,确保口罩覆盖嘴、鼻、下颌,压紧鼻夹贴合面部;接触公共物品后,尽量避免用手触碰口鼻。

○每天定时开窗通风数次,每次30分钟以上,冬季开窗,可做好保暖措施,让新鲜空气降低室内病毒浓度。

○流感流行高峰期,尽量避免去人群密集场所;若身边有人出现流感症状,应保持距离,做好自身防护。

○另外,流感患者应注意居家休息,不建议带病上课或上班;居家期间减少与家人接触,减少外出,降低传播风险。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

相关新闻

流感病毒“进化”了吗? 专家:当前流感仍处于季节性流行水平

近日,有外媒报道,流感甲型H3N2病毒演变成新变种K亚分支,正导致一些国家的流感季比往常更严重。

针对流感病毒“进化”得越来越强这一说法,中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示,当前仍处于季节性流行水平,并不是所谓的变异越来越强,进化越来越强。现阶段检出的病原体都是常见已知病原体,没有发现由未知病原体或者由这个病原体导致的新发传染病。

彭质斌介绍,与上一流行季以甲型H1N1亚型为主要流行株不同,2025~2026流行季以甲型H3N2亚型为主要流行株,也存在着甲型H1N1亚型和B型(乙型)流感的共同流行,预计未来流感活动还将进一步上升。

据新华社