

中疾控发布 2026 年 1 月健康防护提示

据中疾控微信公众号消息,1 月份,我国大部分地区气温较低,北方地区天气寒冷,降雪增多;南方湿冷,偶有寒潮南下,提醒大家做好防寒保暖。2026 年 1 月需关注流行性感冒和其他急性呼吸道传染病、人感染禽流感、诺如病毒肠炎和一氧化碳中毒。

流行性感冒和其他急性呼吸道传染病

冬春季是我国急性呼吸道传染病高发季节,近期监测显示,引起急性呼吸道感染的病原有流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等。当前,流感仍为季节性流行水平,呼吸道合胞病毒检测阳性率呈上升趋势,鼻病毒检测阳性率缓慢上升,新型冠状病毒和其他监测的呼吸道病原体阳性率总体处于低水平。

主要防护措施

保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。尽量避免接触流感样症状患者,若需接触需保持 1 米以上距离并佩戴口罩。

有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时全程科学佩戴口罩,尽量避免前往人员密集场所,就医时要全程佩戴口罩。

疫苗接种是预防流感最有效的手段,建议无禁忌症适龄人群完成流感疫苗接种,尤其是孕妇、低龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等重点人群。根据疫苗接种的适用条件,积极接种其他呼吸道传染病相关疫苗,如肺炎链球菌疫苗等。

人感染禽流感

人感染禽流感是由禽流感病毒偶然感染人所引起的急性呼吸道传染病,

主要症状有发热,伴咳嗽、头痛、肌肉酸痛等症状,重症病例可出现急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和多器官功能衰竭,甚至死亡。传染源主要为染疫的禽及动物。人主要通过接触感染的禽、动物或其分泌物、排泄物,或接触被病毒污染的环境或物品而感染。

主要防护措施

避免直接接触禽等动物,如需接触应做好个人防护和手卫生。

保持良好饮食习惯,遵循“生熟分开,彻底煮熟”原则,处理生禽肉、禽蛋的刀具、砧板、容器等需要单独使用,避免交叉污染;禽肉、禽蛋需彻底煮熟后食用;购买经检验检疫合格的冷鲜或冰鲜禽肉,避免购买活禽自行宰杀。

若 7 天内有禽接触史,或去过活禽市场,出现发热、咳嗽、呼吸困难等不适症状,应尽快就医,主动告知医生禽类及相关环境接触史,以便及时开展有针对性的病原检测和治疗。

诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎主要通过食入被病毒污染的食物或水、接触患者或其污染的物品、环境或吸入患者呕吐时产生的气溶胶等方式感染。常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,成人的主要症状多为腹泻,儿童主要症状多为呕吐。全年均可发病,每年 10 月到次年 3 月是诺如病毒感染高发季节,学校和托幼机构等人群聚集场所是发生感染的高发场所。

主要防护措施

注意手部卫生。勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。

注意饮食、饮水卫生。不饮生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,

特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品。

注意消毒。被患者呕吐物或粪便污染的表面,应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等;清洗时应戴一次性手套,并在清洗后认真洗手。

学校、企业等集体单位发现聚集性病例后,需及时报告当地疾控部门,并配合开展疫情调查和处置,避免疫情扩散。

一氧化碳中毒

每年 11 月至次年 3 月为一氧化碳中毒多发期。随着气温下降,若在室内采用煤或炭取暖、使用燃气设备、或进行烧烤时操作不当、油车在密闭空间里长期发动引擎等,易引发一氧化碳中毒。中毒后常见头痛、头晕、恶心、呕吐、困倦乏力等症状,严重者可能危及生命。

主要防护措施

有条件尽量选集中供暖方式。如室内采用煤炉、炭火炉等方式取暖,煤炭要烧尽,不要闷盖;要经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜;可在室内安装一氧化碳探测器,并定期检查维护。

选择正规厂家生产的燃气、煤气热水器,经专业人员安装并检测合格后使用;使用时保持通风,使用后注意关闭;定期检修,如发现问题及时更换。

提供明火烧烤或火锅服务的餐厅要保证通风,避免长时间在密闭包间等环境内用餐。

燃油车停放在车库、地下室时,不要让汽车引擎持续运转;燃油车在停驶时,不要长时间开着空调,也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。定期检测燃油车的排气系统,防止排气系统一氧化碳泄漏。

(人民网)

以法治护航全民阅读

“十五五”规划建议提出:“推进书香社会建设。”不久前,《全民阅读促进条例》正式公布,自 2 月 1 日起守护我们的阅读生活。全民阅读从持续的政策引导全面迈向制度化、法治化的新阶段,为增强全民族思想道德素质和科学文化素养、提高全社会文明程度树起新的里程碑。

阅读从来不只是个人的兴趣爱好,更牵系着一个国家的精神海拔,是人口数量优势转化为人才质量优势的关键路径。将全民阅读纳入法治轨道,就是要以法治方式,为国家长远发展提供持久的精神动力。法治建设提供制度保障,全民阅读注入精神动力,二者合力推动的正是人的全面进步、物质文明与精神文明的协调发展。

在社会各界的协同推进下,我国全民阅读事业蓬勃发展,截至 2024 年底,全国共有公共图书馆 3248 个、新型公共文化空间 4 万多个。然而现实中,翻开一本书的“门槛”,有时比我们想象的要高得多。比如,农村居民阅读率比城市居民低,阅读范围相对狭窄;又如,成年人在工作生活的“奔跑”中留给阅读的空隙并不多。

法治的意义,在于以国家意志破解资源失衡、推广乏力、服务失效等结构性难题。实践中,不少地方的探索富有成效:甘肃把农家书屋搬上了“云端”,村民指尖轻触就能漫游书海;浙江、安徽等地推动城乡图书“通借通还”,为书本插上流动的“翅膀”……条例明确“促进全民阅读均衡发展”,意味着推动阅读资源向基层倾斜、向薄弱处流动,成为一项必须履行的法定义务。

今天,指尖划过屏幕,信息如瀑布般冲刷,数字阅读变得越来越便利,而传统阅读则受到冲击。条例明确支持数字阅读与传统阅读相结合,推动优质数字阅读内容供给,同时要求数字阅读服务提供者加强内容管理,营造健康向上的数字阅读环境。让每一种阅读形态都能找到其价值,将滋养一个更完整、更温暖的阅读生态。

全民阅读“一个都不能少”,意味着特殊群体的权益不能无着落。中国盲文图书馆联合数字平台推出无障碍 AI 伴读系统,通过优质有声书和语音导航,让视障群体“听”见广阔的世界。法治是公平正义的基石,不只为乱象划出清晰明确的红线,也致力于守住公平正义的底线。以法治的形式支持全民阅读无障碍设施建设,阅读的光亮将照得更远、惠及更广人群。

法治不仅是社会治理的手段,也是守护精神家园的基石。在法治引领下,推动阅读服务从“有形覆盖”转向“有效覆盖”,让图书馆、社区书屋、实体书店成为“让人想走进坐”的温暖角落,全民阅读将更好助力实现社会主义文化强国的美好愿景。

(人民日报)

哪些药品能报销？甲类和乙类是什么意思？一文了解

据国家医保局官网消息,2025 年 12 月新版国家基本医疗保险、生育保险和工伤保险药品目录(以下简称基本医保目录)和首版商业健康保险创新药品目录(以下简称商保创新药品目录)正式发布。为了提供更加便捷的服务,国家医保局微信公众号已于 2026 年 1 月 1 日上线新版基本医保目录和首版商保创新药品目录查询功能。

什么是国家基本医保药品目录？

为保障参保人员基本医疗需求,规范基本医疗保险用药管理,国家制定了《基本医疗保险药品目录》。参保人员在定点医药机构发生的符合医保药品目录的药品费用,医保基金将按规定予以支付。

国家医保局自 2018 年组建以来,建立完善了医保药品目录动态调整机制。医保药品目录每年调整一次,将符合临床必需、安全有效、价格合理等基本条件的药品纳入医保药品目录。

医保目录报销类别中的甲类和乙

类是什么意思？

医保药品目录内的西药和中成药分为甲、乙两类。

“甲类药品”是指临床治疗必需、使用广泛、疗效确切、同类药品中价格或治疗费用较低的药品。参保人使用这类药品时,可以全额纳入报销范围,之后按规定比例报销。

“乙类药品”是指可供临床治疗选择使用,疗效确切、同类药品中比“甲类药品”价格或治疗费用略高的药品。参保人使用这类药品时,需个人先行自付一定比例,剩余部分纳入报销范围,再按规定比例报销。

什么是商保创新药品目录？

为支持创新药高质量发展,推动多层次医疗保障体系建设,国家医保局会同相关部门制定了《商业健康保险创新药品目录》,重点纳入创新程度高、临床价值大、患者获益显著且超出基本医保保障范围的创新药,推荐商业健康保

险、医疗互助等保障体系参考使用,基本医疗保险不予报销。

首版商保创新药品目录共纳入 19 种药品,涵盖肿瘤、罕见病、阿尔茨海默病等领域,与基本医保目录形成互补衔接,进一步厘清基本医保保障边界,推动商业健康保险与基本医保错位发展、协同保障,让患者能够更广泛、更及地获得创新药物治疗。

如何查询目录内药品信息？

第一步:进入“国家医保局”微信公众号,点击菜单栏“微服务”→选择“国家医保药品目录查询”或“商保创新药品目录查询”,进入相应查询页面。

第二步:输入药品通用名,点击搜索,即可查看该药品是否在目录内、所属分类、报销类别(医保目录)或商保创新药品目录相关信息。

您也可以根据自己的需求,按“药品分类”或“医保报销类别”进行筛选查找。

(人民网)

弘扬传统文化

凝聚奋进力量

