

进入“数九” 注意保暖

本报讯(记者 李亚云)昨日,我们迎来“冬至”节气,一年中最冷的“数九寒天”到来,须经九九八十一天,方能春回大地。

据悉,每年公历12月21日或22日,太阳到达黄经270度时,“冬至”节气开始,它是二十四节气中第二十二个节气,也是冬季的第四个节气。以冬至节气为起点,此后我们将迎来一年中最冷、身体最脆弱的时节。

数九寒天,正是心脑血管疾病、哮喘等呼吸系统疾病、流感、骨关节疾病等疾病的高发期。在此期间,高血压患者在冬天更要坚持服药,按时监测血压。老年人最好随身携带速效救心丸等药物,如果连续几

天都感觉乏力、头晕、胸部不适,最好及时就医。哮喘等呼吸系统疾病患者要按医嘱吃药,还要注意保暖,少吃辛辣的食物,多吃富含维生素C的水果和蔬菜。流感年年有,今年叠加新冠危害更大。流感的最大危害是引发并发症,加重潜在的疾病,如心肺疾患。特别是老年人以及患有各种慢性病的人得了流感后,容易出现更严重的并发症。因此,到人的地方务必戴口罩,注意卫生,勤洗手,还要及时接种流感疫苗。有关节疾病的患者尽量穿高领衣服,外出戴围巾;腰和膝关节不好的人可以戴个护腰或护膝,穿上棉背心;睡前用热水泡脚。

“三九”时节,食宜温、睡宜

早、动宜慢、头宜暖、心宜平。多食温性食物如羊肉、牛肉、鸡肉等,有助身体御寒,黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是冬季养肾的首选。为了顺应冬藏,人们的起居上应注意早睡早起,保证充足的睡眠时间。清晨不妨赖床几分钟,伸伸懒腰,或者靠在床头坐三五分钟再起。冬藏时节,锻炼要有节制,微微出汗就好,建议选择一些舒缓的运动,如慢跑、踢毽子、打拳、散步等。零下10℃时,大部分热量从头部“跑掉”。天冷出门,戴一顶保暖性较好的帽子,以毛线、毛呢等材质为佳。注意积极调整心态,节制喜怒,多听音乐,多晒太阳,静心等待寒冷过后的春色。



“链式服务”缓解招工难



近年,浉河区人社局“链式服务”缓解企业招工难,借助“互联网+”搭建基层人社服务平台,形成“人社部门-就业服务中心-辖区企业”三方联动机制,收集企业用工需求,组织开展“线上+线下”专场招聘会,高质量开展各类技能培训,确保人岗匹配。截至目前,已建成(改造)基层人社服务平台235个,完成各类技能培训20649人,为37家区内企业“点对点”输送员工437人。图为该局开通务工直通车服务务工人员。

饶晓东 摄

感染后不到一周就“复阳”,咋回事?

专家这样说

(接上期)

夏女士的情况是出现同住人感染,这势必会造成病毒在居住环境内扩散,此时处于同一居住环境下的人员抗原结果存在假阳性的可能。

崔女士抗原阴性后又出现了类似症状,不排除该患者仍处在病程内,此时病毒载量较之前有所下降,因抗原检测敏感性的问题,结果呈现假阴性的情况。

“抗原检测结果呈阴性,意味着新冠病毒载量下降到了一定范围内,从传播的角度而言,此时患者传播疾病的可能性已显著降低。”专家表示。

对于“复阳”不必恐慌

通常没有传染性

张伯礼院士表示,经临床观察证实,“复阳”病例均没有发生再传染给他人的现象。

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇表示,从现有研究来看,“复阳”的人,通常没有传染性。其实不必太在意“复阳”的情况,因为这批人通常不会对周围人造成感染的风险。从之前看到的数值来看,一次“阴”了,第二次再检测出“阳”,是常见现象,但一般也就波动一周左右,之后就测不到了。(完)

(张丽)



昨日,工人正在胜利路步行街过街天桥改造工地施工。橘红色天桥造型已经初具雏形。据了解,步行天桥延续了胜利路步行街的风格,以信阳文化为主题,加入了大别山和信阳茶文化元素。建成后,桥身的造型,从侧面看像高低起伏的大别山天际线,近看像采茶的竹篓。桥身主体的造型有红色、绿色等好几种颜色,对应着红色摇篮、山水茶都等信阳特色元素。

本报记者 郝光 摄

“小喇叭”乡村显身手

本报记者 殷英

“喂喂喂,今天搁广播里说一说,‘阳’了后,咱们应该咋办咧?不要慌也别急……”近日,为了普及防疫知识,平桥区龙井乡地塘村支书陈先军利用手机,通过应急广播的“小喇叭”向群众“喊话”。

为支持综治平安建设基层联系点帮扶工作,平桥区文化广电和旅游局投入5万余元,在龙井乡地塘村、齐店村建设应急广播体系,安装喇叭小广播14只。

应急广播作为农村最接地气的宣传载体,具有在农村地区

覆盖面广、插播信息及时、播放时效性强、便于群众收听等特点,使宣传工作在农村地区的覆盖面更广,受益群众更多。党的声音听一听,防疫、防诈骗知识学一学,消防安全教一教……村干部将充分发挥应急广播的“小喇叭”作用,结合各个时间段的中心工作,适时调整宣传重点,让“小喇叭”在基层的广阔天地里“大显身手”,营造浓厚的基层文化氛围,进一步提升“服务三农”应急处置能力和社会治理水平。

“我们这些老人,不会玩手机,眼睛也不好,这‘小喇叭’一响,俺们接收消息太方

便了。”齐店村的一位老大爷高兴地说。

“多亏了应急广播大喇叭,从前告知村民一件事需挨家挨户跑,特别是现在这种时候,村组干部上门,人家还不欢迎!”陈先军说,“现在广播响了,人心稳了,一条条通知,一次次提醒,提高了村民对疫情防控形势和防控措施的认识和理解,宣传工作好做多了。”

下一步,平桥区文化广电和旅游局将立足实际,继续大力支持综治平安建设基层联系点帮扶工作,使“小喇叭”在乡村发挥“大作用”,为筑牢乡村平安防线贡献力量。

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心