

秋冬换季,当心这四种传染疾病

正值秋冬换季时节,气温波动导致人体适应能力下降,病毒、细菌活跃,一些传染疾病也悄悄地开始传播。那么,秋冬换季常见的传染疾病有哪些?应该如何预防?记者采访了自治区第三人民医院传染科主治医师次安拉姆,一起来听听她怎么说。



市民在医院就诊。

秋冬换季常见疾病有四种

据次安拉姆介绍,换季时常见的传染疾病主要包括手足口病、流感、水痘、流行性腮腺炎等。手足口病多见发热,手心、足底、口腔等出现疱疹,并发症多为肺炎等;流感多见发热、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、全身酸痛,并发症多为肺炎、支气管炎等;水痘多为发热,全身出现皮疹、疱疹,常为向心性分布,并发症多为肺炎、肝炎等;流行性腮腺炎多发于单侧或双侧腮部,多见腮部肿胀疼痛、发热、不化脓,并发症为腮腺炎、男性睾丸炎、女性附件炎等。

上述四类传染疾病中,最需要注意的是流感。与普通感冒相比,流行性感冒的病毒致病力更强,病毒除了会造成患者的上呼吸道感染以外,还可能引起下呼吸道或其他脏器受损的症状。感染流感病毒后,大部分患者为轻症病例,但有一些易感人群,比如老人、儿童、孕产妇以及有慢性、基础病的患者,应当特别注意预防流感,以免引起其他并发症。“及时治疗,可有效避免并发症的出现。”次安拉姆说道。

五种方法可预防感染

如何预防传染疾病?次安拉姆告诉记者:“病毒与健康好像一个天平的两端,你强它就弱,你弱它就强!我们提倡通过以下五种方法来预防传染病的感染:每天室内通风30分钟以上,可稀释空气中的病毒数量;勤晒被褥,利用紫外线杀菌消毒;每天锻炼一个小时,增强自身抵抗力;做好个人卫生,饭前便后、外出归来使用肥皂

或洗手液有效洗手;在本人所属社区及时接种相关病种疫苗。”

“疫苗不能100%阻断疾病的发生,但可以降低发病风险或延长再次发病的时间,建议接种。”次安拉姆介绍。需要注意的是,严重过敏、身体处于不稳定状态或存在特定疾病等情况,可能禁止接种疫苗,医生会进行具体判断。同时,接种前需向医生详细说明自身情况,包括过敏史、慢性病史、用药情况等。接种时,应积极配合医生核对信息,采取合适体位,并在接种后留观30分钟左右。接种后,需注意保持注射部位干燥,避免进食辛辣等刺激性食物、吸烟、饮酒、饮浓茶等,保证充足休息。发生全身或注射局部红肿、疼痛等状况时,需及时就医。

正确看待秋冬换季传染疾病

据了解,手足口病与水痘同属病毒性疾病,由于症状相似,患者无法准确分辨,如有疑似症状应尽早就医。对传染疾病必须做到早发现、早诊断、早隔离、早治疗,这是防止传染病流行的关键环节。

次安拉姆提醒,要正确看待秋冬换季传染疾病,不要惧怕,做好防护及隔离措施。平日里,要保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时注意遮掩口鼻;尽量远离公共区域,如必须前往时,务必佩戴口罩,回家做好消毒;尽量避免用手直接接触口、鼻或眼睛。另外,选购冷链食品请到正规的超市或市场,加工食物时,砧板、菜刀、餐具等生熟分开、及时清洗;尽量使用公筷公勺,食物放进冰箱时,要严格密封,避免造成污染。

拉萨市区天气情况

今日 **1~15°C**
多云

24小时趋势预报:林芝、那曲中部和山南多云间阴天,部分地方有阵雪(雨);其他地方晴间多云。

体彩排列3开奖公告		
2023年10月31日 第23290期		
开奖号码 1 5 4		
中奖注数	每注奖金(元)	
直选3	9700	1040
组选3	0	346
组选6	53676	173
本期全国销售总额为48604128元。		
体彩排列5开奖公告		
2023年10月31日 第23290期		
开奖号码 1 5 4 7 2		
中奖注数	每注奖金(元)	
一等奖	77	100000
本期全国销售总额20228802元。		

七星彩开奖公告		
2023年10月31日 第23125期		
开奖号码 0 8 5 6 7 1 + 9		
中奖注数	每注中奖金(元)	
一等奖	0注	---
二等奖	7注	43507元
三等奖	38注	3000元
四等奖	1054注	500元
五等奖	18665注	30元
六等奖	838840注	5元
243591309.57元奖金滚入下期奖池。		

福彩双色球开奖公告		
2023年10月31日 第2023125期		
开奖号码 11 14 15 27 30 33 04		
基本号码	特别号码	
11 14 15 27 30 33	04	
一等奖	3注	0注 10000000元
二等奖	104注	0注 253325元
三等奖	1187注	9注 3000元
四等奖	62543注	210注 200元
五等奖	1318850注	3511注 10元
六等奖	10929820注	31470注 5元
本期投注总额为386307316元。奖池资金累计金额2449910182.00元。		

福彩3D开奖公告		
2023年10月31日 第2023290期		
开奖号码 8 3 3		
单选	197注	1040元
组选3	74注	346元
组选6	0注	173元
本期全国销售总额:847650元,中奖总金额:230544元,本期返奖率:27.20%		
快乐8开奖公告		
2023年10月31日 第2023290期		
开奖号码 01-03-08-09-12-23-26-29-35-47-51-55-56-59-60-66-67-72-73-77		
西藏自治区福利彩票发行中心		

结果以彩票中心开奖数据为准。最终本彩票数据仅供参考。

中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司2023年全区海拔4500米以上单位配备直饮水机项目成交候选人公示

项目名称:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司2023年全区海拔4500米以上单位配备直饮水机项目
项目编号: XZYX-20231013
开标时间: 2023年10月30日15时30分
开标地点: 西藏一鑫招标代理有限公司(第二开标室、拉萨市城关区色拉北路2001号)

成交候选人及响应报价:
第一成交候选人: 西藏景森环保设备销售有限公司;最终报价(元)(含税):655800.00元;综合得分:90.07
第二成交候选人: 山东亿美嘉净水科技有限公司;最终报价(元)(含税):529999.00元;综合得分:85.00
第三成交候选人: 四川中润美康科技有限公司;最终报价(元)(含税):641624.00元;

综合得分:82.36
公示期:2023年11月01日至2023年11月03日,本公示在中国邮政官方网站(www.chinapost.com.cn)和西藏商报上同时发布,其他媒体转载无效,如有异议,请于公示期内以书面形式(加盖公章)实名反馈,其他形式的不予受理。
采购人: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司
地址: 拉萨市城关区北京中路
联系方式: 0891-6241348
招标代理机构: 西藏一鑫招标代理有限公司
地址: 拉萨市城关区色拉北路色拉大院2001号
联系人: 王女士
电话: 0891-6857533/18793145588

中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司2023年全区邮政代理金融网点10处业务库改造项目中标候选人公示

项目名称: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司2023年全区邮政代理金融网点10处业务库改造项目
项目编号: XZYX-20230918
开标时间: 2023年10月31日15时30分
开标地点: 西藏一鑫招标代理有限公司

中标候选人及投标报价:
第一中标候选人: 四川省商投信息技术有限公司;投标报价(元)(含税):3560086.28元;综合得分:87.63分。
第二中标候选人: 四川格瑞特科技有限公司;投标报价(元)(含税):3586043.50元;综合得分:87.41分。
第三中标候选人: 西藏博达信息工程有限公司;投标报价(元)(含税):3540000.00元;综合得分:83.80分。

公示期: 2023年11月01日至2023年11月03日,本公示在中国邮政官方网站和西藏商报、中国招标投标公共服务平台上同时发布,其他媒体转载无效,如有异议,请于公示期内以书面形式(加盖公章)实名反馈,其他形式的不予受理。
采购人: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司
地址: 西藏自治区拉萨市城关区北京中路
招标代理机构: 西藏一鑫招标代理有限公司
地址: 拉萨市城关区色拉北路色拉大院2001号
联系人: 王女士
电话: 0891-6857533/18793145588

招聘

拉萨师专招聘1名校医,要求持有西医执业医师资格证(临床类),且注册后有在医疗卫生机构执业满五年资质。
联系电话: 18002140033
详情请见拉萨师范高等专科学校官网: <http://www.xzsssf.org/news/tongzhigonggao/2023/1010/4560.html>

声明

藏缘堂不慎,将营业执照正、副本(注册号:54000090000004)丢失,声明作废。
特此声明
藏缘堂
2023年11月1日

声明

中唐工程设计有限公司西藏分公司不慎,将公司公章(编号:54019510020018)丢失,声明作废。
特此声明
中唐工程设计有限公司西藏分公司
2023年11月1日

声明

次旦不慎,将木如久麦康旁47号4层47号的房产证(证号:004801号)丢失,声明作废。
特此声明
次旦
2023年11月1日

声明

王志强不慎,将房屋坐落于拉萨市慈松塘路以北、教师新村以西西藏宇妥文化职工住宅10栋A2的房产证(产权证号:拉私房权证20130字第33839号)丢失,声明作废。
特此声明
王志强
2023年11月1日

声明

西藏朗杰工贸有限公司不慎,将食品经营许可证副本(许可证编号:JY15401000015797)丢失,声明作废。
特此声明
西藏朗杰工贸有限公司
2023年11月1日

声明

西藏涪江实业有限公司经研究决定,已将公司法定代表人由“张均”变更为“陈勇”,现声明公司原法人章(编号:54012610002512)作废。
特此声明
西藏涪江实业有限公司
2023年11月1日

声明

西藏旺马装饰装修有限公司不慎,将公司公章(编号:54010110069402)丢失,声明作废。
特此声明
西藏旺马装饰装修有限公司
2023年11月1日

减资公告

西藏藏电线缆有限公司(统一社会信用代码:91540091MAB024CL7H)经研究决定,拟向公司登记机关申请减资登记,注册资本由人民币叁仟万圆整减至人民币伍佰万圆整,请债权人、债务人于本公告见报之日起45日内向公司申报债权、债务。
特此公告
西藏藏电线缆有限公司
2023年11月1日