

冬春呼吸道疾病高发 疾控专家详解流感防治

我区三类重点人群可免费接种流感疫苗

冬春季呼吸道疾病流行季将至,不少市民出现鼻塞、发烧等不适症状,难以区分普通感冒与流感。近日,记者专访拉萨市城关区疾控中心主任次仁旺拉,就普通感冒与流感辨别、流感疫苗接种、免费接种惠民政策等群众关心的问题进行科普解读。

“很多市民容易把流感当成重感冒,但二者差别很大。”次仁旺拉介绍,普通感冒多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等引起,症状集中在上呼吸道,以打喷嚏、鼻塞、咽喉痒痛为主,大多3至7天症状逐步缓解,属于自限性疾病。老人、儿童以及慢性病患者若引发鼻窦炎、中耳炎等并发症,需及时就医。患病期间注意休息、清淡饮食、多饮温水,切勿盲目自行服药。

流感由流感病毒感染引发,潜伏期多为1至4天,常见为2天。次仁旺拉说,流感起病急,全身症状更突出,患者常会出现39℃至40℃高热,伴随头痛、全身肌肉酸痛。肺炎是流感最常见并发症,严重时还会造成神经、心脏、肾脏损伤。老年人、低龄儿童、孕妇、慢性病患者属于高危群体,更容易发展为重症。流感发病早期使用抗病毒药物效果更佳,婴幼儿、老年人、孕产妇等高危人群一旦疑似感染流感,应尽早前往医疗机构就诊。

谈及接种流感疫苗的必要性,次仁旺拉表示,流感季节性流行会带来沉重的健康与经济负担,全球每年因流感造成大量重症及呼吸道相关死亡病例,接种流感疫苗是预防流感、降低重症风险最有效的方式。

“流感疫苗保护效力会随时间衰减,因此需要每年接种。”次仁旺拉解释,接种疫苗后体内抗体水平会逐步下降,一年后保护效果明显减弱,加之每年流感流行毒株存在变化,需要每年接种。接种疫苗2至4周后,人体才能产生具备保护水平的抗体。结合我



市民正在接种疫苗。

区冬春季流感流行特点,建议群众在9至10月完成接种;若错过该时段,在整个流感流行季内均可接种。市民可前往辖区社区卫生服务中心、乡镇卫生院接种流感疫苗。

次仁旺拉提醒,疫苗接种存在禁忌。对流感疫苗任一成分过敏,或既往接种流感疫苗后发生严重急性过敏反应的人群禁止接种;减毒活疫苗还有额外限制,免疫功能低下人群、孕妇、2—4岁哮喘儿童等不能接种。针对群众关心的鸡蛋过敏能否接种问题,新版接种指南明确,鸡蛋过敏者,可选择疫苗说明书中未将鸡蛋过敏列为接种禁忌的流感疫苗进行接种。

记者获悉,按照自治区六部门联合印发的《全区重点人群流感与肺炎疫苗免费接种实施方案(2026—2028年)》,2026年至2028

年,西藏连续三年为重点人群免费接种流感疫苗。免费接种对象为:具有西藏户籍60周岁及以上老年人、全区在校中小學生(不含高中生),以及全区各级各类卫生专业技术人员。2026年,具有西藏户籍60周岁及以上、无接种禁忌的老年人,还可免费接种一次肺炎疫苗。按照“适龄无禁忌、愿接尽接”原则,力争每年10月31日前完成目标人群接种工作。

次仁旺拉建议,6月龄以上、无接种禁忌的群众均可接种流感疫苗。优先推荐医务人员、60周岁及以上老年人、慢性病患者、5岁以下儿童、孕妇、托幼机构及中小学师生、养老机构等聚集场所人员接种,提前筑牢冬春季呼吸道疾病防护屏障。

文/图 记者 梁兰

日喀则市2027年度城乡居民 医保参保缴费开始啦

商报讯(记者 次吉)为确保2027年度城乡居民基本医疗保险参保缴费工作顺利实施,根据国家及西藏自治区统一部署,日喀则市医疗保障局就日喀则市2027年度城乡居民基本医疗保险参保缴费相关事项进行公告。

缴费标准为2027年度城乡居民基本医疗保险个人缴费标准。按照自治区统一要求,继续保持两个缴费档次,分别为每人每年260元和每人每年400元。财政补助标准按照国家规定执行。

特殊群体资助政策为“特困供养人员、孤儿(含事实无人抚养儿童)、一、二、三级重度残疾人、边民、已参保登记的女年满60周岁和男年满65周岁的老年人、日喀则三年免缴人员、未滿一周岁新生儿”给予全额资助,个人无需缴费。

“城乡低保对象、易返贫致贫人口(含脱贫不稳定户、边缘易致贫户、因病突发严重困难户)、城乡低保边缘对象、经工会部门认定的困难职工”等困难群体及刚性支出困难家庭,参加城乡居民基本医疗保险的个人缴费部分给予90%的定额资助。

获得自治区级爱国守法先进僧尼或和谐模范先进寺庙僧尼荣誉称号的个人,按照高档给予400元全额资助;获得市(地)级爱国守法先进僧尼或和谐模范先进寺庙僧尼荣誉称号的个人,按高低两档缴费标准给予50%资助参保,即给予定额资助200元或130元;获得县(区)级爱国守法先进僧尼或和谐模范先进寺庙僧尼荣誉称号的个人,按高低两档缴费标准给予25%资助参保,即给予定额资助100元或65元。

集中参保缴费期为2026年10月15日至2027年1月31日。请广大居民在集中参保缴费期内及时缴费,确保连续参保,避免影响医保待遇正常享受。待遇享受期为2027年1月1日至2027年12月31日。

未就业退役军人、弃婴、刑满释放人员、社区矫正对象等特殊群体可在集中缴费期外参保。

缴费方式分为个账代缴、线上缴费、线下缴费。个账代缴需要职工医保个人账户为家属(配偶、父母、子女等近亲属)缴纳居民医保费;线上缴费需要通过微信、支付宝进行缴费;线下缴费需要持有效身份证件到当地税务机关办税服务大厅、部分政务大厅税务窗口进行缴费。

日喀则市医疗保障局提醒:基本医疗保险是国家重要的民生工程,是减轻家庭医疗费用负担的坚实保障。请广大居民务必在集中缴费期内及时参保缴费,为全家增添一份健康保障,避免因断保、漏保影响医保待遇享受。

拉萨师范学院开展 反诈及网络安全知识竞赛

商报讯(记者 卓嘎)为深入学习贯彻习近平法治思想,进一步普及网络安全知识,提升师生反诈防范能力,筑牢平安校园安全屏障,近日,拉萨师范学院举办反诈及网络安全普法知识竞赛。全校师生代表积极参与活动。

本次竞赛立足校园安全实际,坚持“以赛促学、以学促行”,聚焦师生日常学习生活中的高频风险点,内容涵盖电信诈骗常见套路、个人信息安全防护、网络安全法律法规、网络文明规范等重点内容,知识点覆盖面广、实用性强。

比赛设置客观抢答、主观作答两大环节。抢答环节中,各系代表队思维敏捷、反应迅速,队员们沉着应答、踊跃比拼,赛场节奏紧凑、氛围热烈,充分展现出扎实的安全知识储备和昂扬向上的精神风貌。

在主观作答环节,参赛队伍结合典型网络诈骗案例,条理清晰地分析诈骗手段、风险隐患及防范方法,逻辑严谨、表达流畅,展现出良好的思辨能力、法治素养和团队协作能力。整场比赛赛风端正、秩序井然,让网络安全和反诈知识在比拼互动中真正入脑入心。

经过激烈比拼,本次竞赛结果出炉:公共教学部荣获一等奖;信息技术系、语文和社会科学系获二等奖;数学和自然科学系、体育艺术系获三等奖;教育系获优秀奖。

此次知识竞赛创新了校园安全教育形式,有效补齐师生网络安全知识短板,进一步提升全体师生识骗、防骗、拒骗的自我保护能力,营造出“人人重视安全、人人守护安全”的浓厚校园氛围。

下一步,拉萨师范学院将持续丰富安全教育载体,常态化开展反诈、网络安全、法治教育系列活动,引导广大师生树立正确网络安全观,自觉远离电信诈骗、规范网络行为,持续夯实平安、文明、和谐校园建设基础。

园林为证,重阳结缘!

他们在罗布林卡登记领证啦

金秋送爽,暖意盈园。10月18日,恰逢传统佳节重阳节,拉萨市罗布林卡园区内喜气洋洋。拉萨市城关区民政局在此设立婚姻登记临时服务点,创新推出“婚登+文旅”场景式婚姻登记服务。一对对新步入古园林地,在古建林木的见证下领取结婚证,许下相守一生的诺言。

文/图 记者 梁兰



上午10时,临时服务点正式开放。园区内红色展板整齐布设,工作人员提前到岗,结婚证、结婚登记声明书、签字笔等各类材料准备就绪。新人们陆续牵手前来排队等候。有的身着简约婚纱,有的穿上精致藏装,眉眼间满是喜悦。高原阳光穿过枝叶,静谧秀美的罗布林卡为这场特别的领证仪式赋予独属于雪域高原的浪漫。

“特意选在重阳节到罗布林卡领证,寓意长长久久。在这样优美的园林里完成登记,仪式感满满!”等候队伍中,新人白央与扎顿两手相握,脸上洋溢着甜蜜。二人告诉记者,以往办理结婚登记需要前往政务大厅,此次把登记服务搬到罗布林卡,一边欣赏园林风光,一边完成人生大事,格外有纪念意义。

现场工作人员有序引导新人排

队,仔细核验身份证、证件合影照等材料,耐心指导填写《申请结婚登记声明书》,规范完成信息录入、证书颁发等全流程。

“这次我们把婚姻登记服务搬进景区,起因就是现在的年轻人办理结婚登记,不单单只是办一个手续,更加追求领证的仪式感和纪念意义。结合婚俗改革以及便民服务的各项工作要求,我们把登记服务从政务服务大厅前移到景区现场。一方面是顺应群众新的需求,推动民政和文旅深度融合,让新人就地完成登记、领证,在优美的环境里留下美好回忆;另一方面也是借助这个场景,大力倡导婚事新办、婚事简办,抵制大操大办的陋习,实实在在提升群众的幸福感。”拉萨市城关区民政局党组成员、副局长其美多吉说。

活动也吸引不少来藏旅行的外地新人慕名前来。“这趟高原之旅意义非凡,能在罗布林卡这座高原园林里办理结婚登记,把古建、草木都当作爱情的见证,是独一份的浪漫。”游客彭先生感慨道。

活动现场,民政部门专门安排摄影师为新人免费拍摄纪念照。领到崭新的红色结婚证后,新人们仔细端详证书,在临时登记台前合影。红本本映衬着一张张灿烂笑脸,美好画面定格于罗布林卡的草木间,留存下甜蜜瞬间。

据悉,此次罗布林卡临时婚登服务,是贴合拉萨本地实际的婚俗改革有益尝试。下一步,拉萨市城关区民政局将持续探索接地气、有温度的婚姻登记创新举措,不断优化便民服务,持续推进婚俗改革,弘扬文明婚俗新风,切实提升群众幸福感与获得感。