

阳光报

一种无形的力量

SUNSHINE DAILY 国内统一连续出版物号/CN61-0022 | 邮发代号/51-39



2023年3月9日
星期四 农历癸卯年二月十八

官方网址: www.ygwb.cn
数字报: www.yangguangbao.com
阳光热线: 029-86253335



两会日程预告

3月9日: 代表团开始酝酿协商 国家机构组成人员人选

据新华社

习近平在出席解放军和武警部队代表团全体会议时强调 统一思想认识 强化使命担当 狠抓工作落实 努力开创一体化国家战略体系和能力建设新局面

>>2版

预防甲流 这些知识点要知道

如何合理预防正确应对甲流

带你认识一下甲流

- 传染性强,冬春季为流行高峰期
- 发病急,症状比普通感冒重,持续时间长
- 发热和全身症状明显

具体症状有哪些

- 发热,部分可出现高热,体温达到39℃到40℃
- 伴有畏寒、寒战、头痛、肌痛、关节酸痛、乏力、食欲减退等症状
- 常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞流涕、呕吐、腹泻等症状

得了甲流怎么办

- 出现呼吸道症状时,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课
- 密切观察病情变化,如病情出现进行性加重,应及时就医
- 尽量避免近距离接触家庭成员打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻,减少疾病传播

预防甲流有办法(一)

做好个人防护 保护环境卫生

- 日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好的卫生习惯
- 在流感流行季,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员
- 居所定期清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒
- 去公共场所或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染
- 尤其是老年人非必要不去通风不良的公共场所,外出时养成戴口罩的习惯

预防甲流有办法(二)

注意日常营养 坚持健康生活

- 饮食规律,营养到位
- 充足睡眠,劳逸结合
- 坚持锻炼,增强体质
- 心态平和,乐观积极

温馨提示

接种流感疫苗是预防和控制流感的主要措施之一。在流感流行季节之前对人群进行流感疫苗预防接种,可以减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状。



流鼻涕



据新华社

新闻资讯

陕西省企业开办时间将压减至1个工作日

>>4版

西安市首批“公安政务服务体验官”上岗

>>4版

西安市物价局价格举报电话:12358 西安市公安局投诉热线:9600135 西安市供电局热线:95598 西安秦华天然气客服电话:96777 西安市环保部门投诉热线:12369 陕西广电网络客服电话:96766