

河北省疾控中心专家提醒：

符合疫苗接种条件的应积极接种

本报讯(河北日报客户端记者 崔丛丛)冬春季是呼吸道疾病的高发时期,常见的呼吸道传染病主要有:流行性感冒、流行性腮腺炎、麻疹、风疹、水痘和带状疱疹、结核、百日咳、流行性脑脊髓膜炎、新型冠状病毒感染、肺炎支原体感染等。河北省疾病预防控制中心专家提醒,符合疫苗接种条件的人群应积极接种相关疫苗,以获得及时保护。

河北省疾病预防控制中心监测显示,河北近期的呼吸道感染性疾病以流感为主,并有多数病原共同存在,不同年龄群体流行的主要病原体不同。青少年儿童常见流感病毒感染,还有鼻病毒、肺炎支原体、腺病毒、新冠病毒等。60岁以上的人群,除上述提到的常见病病原体外,还存在人偏肺病毒、普通的冠状病毒感染等。

目前,预防冬春季呼吸道传染病的疫苗主要有新冠病毒疫苗、流感病毒疫苗、麻腮风疫苗、腮腺炎疫苗、水痘疫苗、肺炎球菌疫苗、流脑疫苗、流感嗜血杆菌疫苗等。

接种疫苗需要注意以下问题

1. 接种疫苗前

儿童的接种:儿童家长或监护人一定要认真观察孩子的身体情况,看看是否有异常,并在接种前向医生介绍孩子的健康状况,经医生检查认为无预防接种禁忌后,才能接种。

成人接种:接种前向医生认真介绍自身的健康状况,以及一些用药情况,经医生检查认为无预防接种禁忌后,才能接种。

2. 接种疫苗后

(1)要在预防接种单位观察30分钟,没有出现任何不适后再离开接种场所。

(2)少数人在接种后数小时会有低热,或局部出现红肿、疼痛、发痒,一般在数天内会消退。

(3)有些疫苗接种后还会出现硬结。出现硬结可采用热敷的方法加快消散,用温度适宜的干净毛巾热敷即可。

(4)极少数人接种后可能出现高热,接种手臂红肿、发热、触痛,全身性皮疹等过敏反应以及其他不适,应及时向医生咨询,以便采取相应措施。

预防冬春季呼吸道传染病,如何饮食?

河北省疾病预防控制中心专家提醒,以下这些良好的饮食习惯,可以帮助提高免疫力,预防相关疾病的发生。

第一、合理均衡膳食,做到食物多样化。合理膳食是维持人体正常免疫力的基础,合理膳食的重要前提是食物多样化。如何做到食物多样化?中国居民膳食指南建议,每人每天摄入12种以上的食物,每周摄入25种以上的食物,建议将这些食物均匀分布到一日三餐里。

第二、摄入充足的优质蛋白质。动物制品及大豆类制品是优质蛋白的主要来源。日常饮食应尽量选择富含蛋白且脂肪含量相对低的食物,比如去皮鸡鸭等禽类、鱼虾等水产品,做法优选清蒸或者水煮。此外,脱脂或者低脂的牛奶也是很好选择。

第三、保证新鲜蔬菜水果的摄入,做到“餐餐有蔬菜,天天吃水果”。建议每日蔬菜摄入量不少于300克,且要注意吃蔬菜要“好色”,番茄、紫甘蓝、绿菜花、胡萝卜、彩椒等都是很好的选择,做到深色蔬菜至少占一半。天天吃水果,保证每日摄入200-350克的新鲜水果,优先选择一些糖分相对偏低或者中等糖量的,比如草莓、柚子、苹果、橙子等。

第四、每天足量饮水。建议达到一天1500ml-1700ml、少量多次的规律饮水。饮水的来源尽可能选择白开水、矿泉水、淡茶水,少喝或者不喝各类含糖饮料。

第五、注意食品安全,避免食源性疾病。注意饮食卫生,饭前便后勤洗手,不喝生水,不吃未煮熟煮透的食物,避免生吃或者半生食用海鲜和肉类。

普法宣传

12月4日上午,国家宪法日集中宣传活动在石家庄西清公园举行。

今年12月4日是第十个国家宪法日,也是我国第六个“宪法宣传周”。今年宣传主题是“大力弘扬宪法精神,建设社会主义法治文化”。西清公园作为省、市主会场,省、市各部门现场开展普法宣传和咨询服务,并设置文艺演出互动展示区,开展普法宣讲、互动问答、文艺演出等活动。本次活动由河北省司法厅、河北省法宣办、石家庄市司法局、石家庄市法宣办主办。

燕赵都市报纵览新闻记者 张汉枫 摄



资讯

139家“放心肉菜超市”名单公布

日前,河北省政府食安办公布了“河北省2023年度放心肉菜超市”名单,全省139家单位榜上有名。

河北省政府食安办要求各地加强“放心肉菜超市”的监督,督促其认真履行食品安全主体责任,严格规范经营,做到源头严防、过程严管、风险严控,强化全社会监督。对发生食品安全事故或被市级以上媒体曝光,经核实存在食品安全违法行为且造成不良影响的,由所在地政府食安办及时报请省政府食安办予以撤销。

(冀时客户端)

河北气温狂飙 局地20℃+

本周前期,气温继续维持波动上升趋势,像是邯郸,未来三天,最高气温将突破15℃线,8日还将飙升至20℃+。其他地区气温也会有不俗的表现,可以达到11-15℃左右。

预计本周末随着冷空气到来,这种温暖会被瞬间击垮转为降温,寒冷大升级,请注意防寒保暖。

河北省气象台2023年12月04日17时发布天气预报:

5日夜间到6日,张家口、承德、唐山、秦皇岛晴转多云,其他地区晴间多云。

6日夜间到7日,北部地区多云转晴,其他地区晴间多云。

5日下午到6日白天,张家口、承德、保定西北部和石家庄、邢台、邯郸三个地区的西部有西北风4到5级,阵风7到8级,局地可达9级;5日夜间到6日白天,沿岸海域和沿海地区有西北风6到7级,阵风8级。(河北天气)

11月份我国物流业景气指数53.3%

新华社北京12月4日电(记者 叶昊鸣)中国物流与采购联合会近日发布的11月份中国物流业景气指数为53.3%,较上月回升0.4个百分点。

业务总量指数回升。11月份,业务总量指数为53.3%,继续保持在50%以上扩张区间。随着工业产能稳定释放,旺季促销提振消费潜能,快消品、能源原材料物流需求季节性回升,工业中通信设备、电气机械、交通运输设备、汽车及零部件制造需求增加,供应链上下游需求平稳增长,东中西部三大区域发展相对均衡,带动物流业务量保持在高景气区间。

新订单指数回升。11月份,新订单指数为53.4%,较上月回升0.6

个百分点,反映出新增需求保持向好趋势。近3个月来新订单指数和业务活动预期指数均值分别为53.2%和57.6%,明显好于上半年和三季度,表明物流市场需求持续恢复,行业活力增强。

11月份,物流领域固定资产投资完成额指数回升0.5个百分点,部分行业投资回升幅度较大,如铁路运输业、多式联运行业和邮政快递业固定资产投资完成额指数增幅近5个百分点。重点调研企业的用工招工岗位需求增多,11月份从业人员指数回升1.3个百分点。

大中型企业保持稳定,小微企业持续回升,市场微观效益有所改善。11月份,企业主营业务利润指

数环比回升0.4个百分点,近3个月累计回升3.1个百分点。从企业规模看,大型企业、中型企业主营业务利润指数有所波动但基本稳定;小型企业和微型企业主营业务利润指数分别回升0.2和0.1个百分点,近3个月累计回升2至3个百分点左右,反映出小微企业盈利水平和生存条件得到积极有效改善。

中国物流与采购联合会总经济师何辉认为,11月份,物流业景气指数继续保持扩张趋势,三大地区呈现均衡增长。物流活跃度有所提升,业务总量指数、新订单指数均处于扩张区间。后期来看,企业投资势头较稳,预期需求保持稳定增长,企业盈利水平有所改善,物流运行企稳基础进一步巩固。