

# 流感、新冠病毒感染等传染病进入流行季

市疾控中心发布12月健康风险提示

## ▶▶冬季急性呼吸道感染高发，多有发热、咳嗽等症状

当前新冠病毒感染已平稳进入“乙类乙管”新阶段，建议市民朋友继续保持良好的个人卫生习惯，做好个人健康管理。日常要密切留意家人和自己的健康状况，出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、嗅觉味觉减退等新冠病毒感染症状时，尽可能减少外出活动，避免带病上学或上班，视情况及时到附近医院发热门诊就诊。

冬季是呼吸道疾病高发季节，流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等是冬季急性呼吸道感染的常见病原体，引起的症状相似，多有发热、咳嗽等症状。学生、儿童和免疫力低下者应注意个人防护，避免感染。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，建议居家

休息，避免将疾病传染给他人。如症状较重，应做好个人防护，尽早前往医院就诊，及时获得有效治疗。流行高峰季尽量避免前往人群密集、通风不良的场所，必须前往时科学佩戴口罩做好防护，且避免与有呼吸道感染的患者亲密接触，避免发生交叉感染。

学校及托幼机构要严格做好晨午检、因病缺勤登记追踪、通风消毒和病例报告等工作，密切关注学生身体健康状况，及时发现患病学生，避免造成聚集性发病或暴发疫情。提高自我健康监测意识，若出现发热、咳嗽等呼吸道感染的症状时，患者应居家休息，并注意个人及家人的防护，避免把病原传染给其他家庭成员，尤其要避免与老人、儿童亲密接触。

## ▶▶冬季谨防一氧化碳中毒，使用燃气热水器时注意通风换气

在寒冷的冬季，部分市民会使用煤炉做饭、取暖，或使用燃气热水器洗澡，若冬季门窗紧闭，通风不良，极易发生一氧化碳中毒。市民要做好自我安全防范，如有条件尽量使用集中供暖，室内使用煤炉、炭火取暖时，应经常开窗通风换气，不要将燃气热水器安装在浴室内，使用燃气热水器时注意通风换气。定期对燃气、煤气

热水器减压阀和管件进行检修，如发现有破损、锈蚀、漏气等问题时应及时更换。安装一氧化碳报警器，增强一氧化碳中毒紧急处理能力。若发生一氧化碳中毒情况，应立即开窗通风，关闭煤气/燃气灶具、煤气管道等设施设备，并迅速将中毒者转移到空气充足的地方，同时拨打120急救电话。

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)十二月，天气日渐寒冷，人们户外活动减少，开窗通风频率也有所下降，各种呼吸道传染病逐渐进入流行季。市疾控中心提醒市民注意防寒保暖，做好应对新型冠状病毒感染、流行性感冒、肾综合征出血热、诺如病毒等当前季节高发传染病的预防。此外，老年人还应注意预防心脑血管疾病的发生，居民村民使用煤炉做饭、取暖应谨防一氧化碳中毒。

## ▶▶诺如等病毒性腹泻预防关键为防止“病从口入”

病毒性腹泻是由病毒引起的一种感染性腹泻，常见的病原主要有轮状病毒、柯萨奇肠道病毒、星状病毒和诺如病毒等，潜伏期常见数小时至3天，临床主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠道症状，部分病例可伴有发热。临床类型可表现为呕吐型和肠炎型两种，肠炎型严重者易出现脱水。病毒性腹泻感染对象以幼儿、学龄儿童为主，主要通过食用被污染的水源、食品传播感染，易在幼托、学校出现爆发。其中冬季最常见的就是诺如病毒感染性腹泻。它是由诺如病毒引起的急性传染病，常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主，成人则以腹泻居多，粪便多为稀水便或水样便。主要通过食入被病毒污染的食物、水或者接触患者粪便或呕吐物、吸入含有诺如病毒的气溶胶，甚至还可能通过间接接触被粪便或呕吐物污染的物品等途径感染，其传染性较强，学校、托幼机构等集体单位应

加强防范。预防的关键在于防止“病从口入”。养成饭前便后洗手的习惯，常剪指甲、勤换衣服。平时多进行体育活动，增强体质。注意饮食卫生，保持良好的饮食习惯。不吃腐败变质的食物，不吃生冷不洁的食物，生熟食品要分开。生吃的蔬菜、瓜果一定要洗净，剩饭剩菜要加热后再吃，食具要经常消毒。搞好饮水卫生，饮用水用具要定期消毒，保证饮水卫生，不喝生水。及时清理患者呕吐物及排泄物，并做好环境消毒。托幼机构、学校等集体单位应加强食品及饮用水安全管理，食品从业人员出现腹泻、呕吐等胃肠不适者应暂时脱离岗位。做好班级晨午检及因病缺勤登记工作，一旦发现儿童、学生出现呕吐、腹泻等症状，应及时将患者送到医院诊治并报告相关部门。

## ▶▶老年人是心脑血管疾病高发人群，注意保暖避免情绪激动

冬季是心脑血管疾病的高发季节，而老年人是心脑血管疾病的高发人群。寒冷天气易引起血管收缩痉挛，血流不畅，脑、心肌、内脏血液灌流减少，心脑血管供血不足，容易突发心绞痛、心脑梗塞等。因此，老年人、心脑血管疾病患者及高危人群需注意做好相关防护。老年人在冬季要注意保暖，多喝温水。患有心脑血管疾病的老年人

尤其应做好保暖措施，天气寒冷时减少外出，避免感冒和感染其他疾病。同时，适度锻炼。冬季气温较低，但仍然要保持一定的运动量，寒冷季节应避免晨练，建议白天温度上升后出门

锻炼，或者选择在家适度运动，根据自己身体状况合理安排运动项目。此外，要均衡膳食。多吃新鲜蔬菜、水果、牛奶、深海鱼类、坚果类、禽类、豆制品，少吃猪羊牛等红肉。减少动物油脂、不健康油脂的摄入量和糖类的摄入量。

遵医嘱按时用药，心脑血管疾病患者，切不可擅自减药或停药，同时还应加强血压、血脂与血糖的监测。一旦出现胸闷气短、胸痛、头晕、气喘等不适症状，应及时就医治疗。避免情绪激动，遇事不怒、心胸开阔，避免过度兴奋与悲伤，防止脑卒中的发生。

## 含XBB变异株抗原成分的新冠疫苗已到货

同时符合两个条件可接种

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)当前正值冬季，新冠病毒感染及其他呼吸道传染病进入高发期。目前，新冠病毒仍在不断变异，XBB变异株及其亚分支占比持续高位，已成为我国本土疫情主要流行株。为了更好地应对新冠病毒XBB变异株感染，我市已经到货了含XBB变异株抗原成分的新冠疫苗，建议符合条件的人群及时进行疫苗接种。

### 哪些目标人群可以接种？

需要同时符合以下两个条件：(1)60岁及以上老年人群或者18—59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群、感染高风险人群；(2)已完成基础免疫或者已感染新冠病毒。

### 优先选择哪种疫苗？

在新冠病毒XBB变异株流行期间，重点是在今年秋冬季，优先推荐接种含XBB变异株抗原成分的疫苗。成都威斯克重组三价新冠病毒(XBB+BA.5+Delta变异株)三聚体蛋白疫苗现已在一定范围内被纳入紧急使用，可用于近期重点人群接种。已接种含XBB变异株抗原成分疫苗的人，现阶段不建议再接种此前印发的接种方案中可选择的其他种类疫苗。

### 接种时间间隔是多久？

已完成基础免疫或已感染新冠病毒的目标人群，在最近一次接种3—6个月后或最近一次感染6个月后(两种情况均发生的，以时间最近的一次为准)，可接种1剂次含XBB变异株抗原成分的疫苗。

## 烟台市现场流行病学调查职业技能竞赛举办

50余名选手参加

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)11月29日，由烟台市卫生健康委、市总工会联合举办，烟台市疾病预防控制中心承办的全市现场流行病学调查职业技能竞赛成功举办，本次竞赛的主题是“弘扬工匠精神·建设健康烟台”。市县两级疾控机构的15支代表队共50余名选手参加竞赛。

竞赛围绕传染病防治法律法规文件、传染病基础知识、防控及调查处置要求、流行病学统计分析技能等专业知识内容，

分为了理论知识竞赛、专业技能竞赛、现场团体赛等三部分进行。经过激烈角逐，高新区代表队荣获团体一等奖，芝罘区代表队、莱州市代表队荣获团体二等奖，黄渤海新区代表队、莱阳市代表队、海阳市代表队荣获团体三等奖。王晓慧等50余名选手个人赛奖项。当前，社会公众对传染病疫情的关注度极高，对疾控系统现场流行病学调查的能力和水平也提出了更高的要求。

# 2023烟台冬季惠民车展倒计时3天

时间:12月8日—10日 地点:烟台国际博览中心

12月8日至10日，2023年度烟台最后一届车展，将在烟台国际博览中心盛大开幕。本届车展由烟台市汽车商会主办，主打惠民促销，各参展商福利力度空前。目前离开展还有3天时间，市民们赶紧规划好时间，逛车展、购爱车吧。

### 规模大、品牌多 新能源车型亮眼

作为大宗消费品，汽车成为各地

政府拉动内需、刺激消费的重点。而烟台国际车展作为烟台本土最大的专业汽车展览会，在消费者和业界有口皆碑，一直是提振汽车经济的主要支柱。

此次冬季惠民车展涵盖了合资车型、自主车型的热销品牌，轿车、SUV、商务车、旅行车等车型应有尽有。同时各新能源品牌也集中展示，比亚迪、问界、银河、几何、哪吒、昊铂、零跑、极狐、岚图、小鹏、智己、高合、腾势、方程豹、深蓝、埃安、奇瑞等

新能源品牌争奇斗艳。奥迪、宝马、林肯、沃尔沃、雷克萨斯等一众豪华品牌极尽展示他们的奢华风采。自主品牌、老牌合资品牌那更不必说，统统拿出了当家花旦热门车型严阵以待。

### 优惠多、降价幅度大 选车更方便

车展期间，各品牌降价幅度可以说超级给力，部分车型可享“购置税全免”“置换补贴至高2万元”“限量特

价车”“0利息超长贷”等多种促销政策。

本届车展品牌多、车型全，汇集了多款同价位、同级别的不同品牌的车型，准车主们不用往返于各个4S店浪费时间，只要在展会上就可以轻松选车、购车。

东风本田烟台博海店冬季惠民车展年终冲量福利多，CRV、XRV、思域、英仕派、艾力绅等车型至高优惠5万元，二手车置换至高补贴1万元。

智能百变纯电SUV启辰VX6全新上市，亮相冬季车展，售价为14.19万元—15.99万元，下定立享2000元减8000元购车膨胀金。

烟台百纳金杯冬季车展限时直降巨惠，国货经典小海狮，4.3m<sup>3</sup>超大载货空间，限时特价仅售33900元起。

爱与车结合，报名相亲会把爱带回家

有缘千里来相会，你是否还在等

待姻缘自动找上门？真正的“纯爱战神”已经选择主动出击。“温暖冬日·冬季车展大型真人相亲会”目前正在火热报名中，活动将于12月9日—10日拉开帷幕。主办方还准备了互动小礼品，为勇敢寻爱的男女嘉宾加油、祝福，鼓励男女嘉宾大胆表白。

只要你是单身，只要你想拥有一段甜甜的恋爱，我们来者不拒。无论你是“社恐”还是“社牛”，都将找到属于自己的爱情。

除此之外，主办方特别推出了2023冬季惠民车展“线上特惠福利礼包”，包括雪刮铲、暖手宝、小夜灯、新年台历、红包袋、精美毛毡包等，既巧思又实用，扫码即可打包抢购。



扫码领福利礼包



新车上市 新能源车 特价车型 豪车靓模 免费观展

选秀看车 / 购车平台 一站式看遍汽车品牌 县市区市民可乘坐免费往返车展直通车

主办:烟台市汽车商会 承办:烟台国际会展中心有限公司

M14 路 烟台市 0535-6011589 烟台法律援助中心:山东鲁信律师事务所

备注:商品图片仅供参考,具体福利品请到现场以实物为准