

老人孩子易中招?

流感季家庭防护指南请收好!



“六送”暖流涌向革命老区

济宁市革命老区建设促进会坚持送政策、送教育、送科技、送文化、送健康、送法律“六送”到老区,受到我市老区人民的欢迎。据悉,我市有泗水、邹城、微山、鱼台、金乡、梁山和汶上七个县(市)为革命老区。

11月18日,济宁市革命老区建设促进会在泗水县召开工作培训会,通过课堂讲授与工作交流相结合的方式,提高履职能力,更好服务革命老区振兴发展加油赋能。会上,市发改委发布传达了中央和省市支持革命老区振兴发展有关政策。据了解,市老促会成立以来,在省老促会指导下,坚持机构建设与工作推进“两手抓”,各项工作取得积极进展。

市老促会自今年6月正式成立,选举产生领导机构,完成社团登记并成立党支部。其中心工作就是传承红色基因,助推乡村振兴。成立后,他们迅速以“六送”系列活动服务老区,涵盖政策、教育、科技、文化、健康、法律等方面,累计筹集助学善款149万余元,开展多场科普、义诊、普法活动。9月,市老促会组织对全市14个县市区及68家会员企业进行全面调研,摸清情况与需求。同时,系统摸排红色资源,为编纂《济宁革命老区发展史》及《烽火荣光》丛书做准备。县级机构筹建稳步推进,泗水县预计11月率先成立革命老区建设促进会,微山、邹城等多地也力争年内或2026年上半年完成设立。

(济宁晚报全媒体记者 刘伟栋)

金乡适改 老有所“安” 改到了老人的心坎里

记者昨日从金乡县民政局获悉,今年,金乡县民政局圆满完成170户困难老年人家庭适老化改造工作,让老年人在熟悉的环境中安心养老。这不是一次简单的居家装修,而是一场为爱进行的“精准升级”。

翻开这份“暖心成绩单”,一组组数据令人感到温暖:2025年完成改造170户,累计完成改造1095户;安装可折叠淋浴椅103个、助行器145个、智能手环150个;配备双弯扶手适老椅144把、适老化桌子138张、智能感应夜灯132个、助听器110个……更让人欣慰的是,经回访调查,老人及其家属对改造工程满意度达100%。

改造效果如何,老人脸上的笑容是最好的答案。“这个智能闪光振动门铃安上以后,再也不用担心听不见敲门声了!”家住高河街道的胡大爷高兴地说,“以前最怕洗澡,地滑站不稳,心里直打鼓。现在政府给装了可折叠淋浴椅,我坐着就能洗,折叠起来也不占地方,心里踏实多了!”

霄云镇82岁的杨大爷同样感慨万千:“从堂屋门口到大门口的路修得平平整整,下雨天也不怕出门了。智能感应夜灯让我起夜更方便,放大镜指甲刀解决了我的大麻烦!这些小改造,真是想到了我们老人的心坎上。”

适老化改造的核心在于“适”字。金乡县民政局坚持“一户一策”个性化定制,由专业团队上门评估,根据老人身体状况、生活习惯和家居环境“量身定制”改造方案。在施工过程中,严把材料关、质量关、安全关,确保每一处改造都坚固耐用。从申请、评估到施工、验收,全程提供贴心服务,最大限度减少对老人生活的干扰。

(济宁晚报全媒体记者 苏茜茜
通讯员 高丽娜)

咳嗽、流涕、发热……秋冬时节,不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。时值流感等急性呼吸道传染病高发期,如何守护好我们的呼吸道?记者采访了多位专家。

全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示,当前全国流感总体处于中流行水平,甲型H3N2亚型占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前,全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说,随着各地陆续换季,急性呼吸道疾病更易高发,流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了,如何分辨是流感还是普通感冒?中日友好医院主任医师杨汀介绍,流感主要由甲型和乙型流感病毒引起,临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现为38摄氏度以下的发热,可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状,全身症状比较轻,一般不会引起重症,给予对症治疗就能改善症状。

鼻病毒感冒不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气,到医院就诊检查发现是鼻病毒感染,他对这个陌生的名词感到疑惑。

“鼻病毒不是新病毒,而是常见病原体,全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍,近年来鼻病毒“曝光度”提高,是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍,鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统,且传染性较强,但基本不发烧或只发低烧,且病程短,

一般5天至7天可以自愈,很少会发展成肺炎,对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办?公丕花介绍,鼻黏膜喜欢湿润,可以倒杯温水,把鼻子凑到杯口,吸5至10分钟蒸汽,也可以用生理盐水喷鼻或使用通气鼻贴,缓解鼻塞。

专家提示,鼻病毒导致的感冒是病毒感染,不要随意使用抗生素,相比药物,更推荐通过多休息、多喝水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退,儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况,要及时就医。

接种疫苗可有效预防呼吸道传染病

近日,80岁的徐爷爷在家人的陪同下,接种了流感疫苗。“年纪大了,接种了疫苗,自己和家人都更放心。”徐爷爷说。

“接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段。”张颖说,流感病毒活动时间持续非常长,流行过程中也会出现多个波峰,在整个流感流行季之内接种流感疫苗都是有益的,也是推荐的。

流感疫苗为何每年都要接种?王大燕介绍,这是因为流感病毒易发生变异,世界卫生

组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株,分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株,用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分,今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感疫苗株。

针对鼻病毒,目前尚无疫苗,但只要做好防护,同样可防可控。专家提示,要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,增强体质,保持健康生活方式,日常饮食保持营养均衡,适当做运动,保持规律作息。

(来源:新华社)