



开栏语

九江市卫计局和镇内各医疗机构不断强化卫生、计生各项管理与服务,深化医药卫生体制改革,努力提升公共卫生和基层医疗服务,深入开展爱卫疾控工作,倡导健康文明生活方式,积极实施“健康九江”战略,努力打造卫生强镇。

创建广东省健康促进镇,构筑干净整洁人居环境

预防流感,接种疫苗最有效

随着秋冬季节的来临,流感病毒活动水平持续增强。学校、幼儿园、企事业单位、工厂等集体单位有发生聚集性和暴发疫情的风险,而免疫力低下的人群,如儿童、孕妇、年长者和慢性基础性疾病等最容易被流感“盯上”。下面,我们为您全方位揭秘流感的特征、预防措施和就诊事项,让我

们齐行动,保健康,预防秋冬季流感!

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过由患者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫传播,也可通过直接接触患者的分泌物而传播。潜伏期一般为1-4日,患者可在发病前1天至发病后5-7天内感染他人。

一、流感和普通感冒分别有什么特征?

流感:持续高烧 $>38.5^{\circ}\text{C}$,咽痛、畏寒、头痛、全身酸痛、剧烈咳嗽、呼吸困难。可通过飞沫传播,传染性强,传播速度快。

普通感冒:病程5-7天,表现为咽部干痒或灼热、打喷嚏、鼻塞、流涕,或仅有低热、头痛。没有传染性。

二、预防流感六大措施

① 打疫苗:接种流感疫苗是预防流感最有效的措施,建议高危人群提前注射流感疫苗进行预防。为了在流感高发季节前获得保护,最好在10月底前完成免疫接种。

② 晨午检:进行体温测量,若家人、同事、朋友出现发热症状,应让其戴口罩并及时就医、居家休息。

③ 常通风:家里的门窗要定时打开进行自然通风,每天不少于2小时。

④ 勤洗手:要养成良好的

卫生习惯,饭前、便后和外出归来时,要用肥皂或洗手液在流动的水下洗手,手要彻底洗干净;经常用生理盐水清洗鼻腔。

⑤ 戴口罩:到公共场合,尽量戴口罩。避免接触有流感样症状的患者。

⑥ 养习惯:定时进行运动,有足够休息时间,减轻压力,每天注意饮食均衡,要吃富有营养易消化的食物,多喝白开水,适当吃些水果。保证足够的睡眠。

三、就诊事项

区分患有流感还是普通感冒,最终还是要到正规医疗卫生机构进行病原学检测。因此,若出现身体不适的市民一定要及时到就近社区卫生服务站或医院就诊。服务电话:九江医院:86583261;沙头分院:86910555;九江镇社区卫生服务中心电话:86919366。

流行性感冒不仅危害人类,对动物的危害也很大,严重时还会使大量动物死亡。所以我们应提高警惕,积极呼吁对流感知识的宣传及预防,高度重视流感防控!

多喝开水或茶水,保持鼻黏膜和咽喉部的湿润。

勤洗手、讲卫生、常通风,流感可防可治不可怕。

统筹/邓泳雯
供稿 黄芷君



嗨!九江公信

诚邀九江街坊齐报料

烟油扰民、焚烧秸秆……有不少粉丝通过《九江公信》微信公众号向公信君反映遇到的问题。公信君将相关问题向部门反馈,并马上收集相关资料,双管齐下希望能帮助街坊解决问题。现抽取部分“报料”与街坊们一起分享。

烧烤店冒烟 城管劝阻



市民:江城区内有很多烧烤店产生油烟,非常扰民。

九江数字城管中心:九江城管局对下北市场、下西步行街共11档露天烧烤店进行巡查,经执法人员现场检查,10间露天烧烤店已安装好油烟净化器并正常投入使用,但在步行街还是发现了1间烧烤店未按照要求安装油烟净化器,执法人员当即对其进行处置,同时派发《责令限期改正通知书》,要求当事人按时作出整改,否则会作进一步处理。

焚烧垃圾危害健康 执法人员速灭火

市民:新提西路与横矶大道交汇处有焚烧垃圾的现象,希望相关部门马上到现场处理。

九江数字城管中心:焚烧秸秆、燃烧垃圾,会严重污染空气环境、危害人体健康。在焚烧秸秆、燃烧垃圾时,当可吸入颗粒物浓度达到一定程度时,对人的眼睛、鼻子和咽喉等含有黏膜的部分刺激较大。接到案件后,九江城管局执法人员马上赶赴现场,对当事人进行教育,并责令其停止违法行为。经过处理,现场的着火处已扑灭。



严防占道经营,保障道路畅行



市民:沙头英明菜市场旁边往沙头方向小巷子堵得厉害,每天上午都有很多老人在路边卖菜,很不安全。上下班高峰时段经常大面积长时间堵车,本来路不宽两部轿车可以会车,但是路边有老人卖菜还有人买菜,不利于交通也不安全很容易发生刮蹭事故。

九江数字城管中心:接到市民投诉后,九江数字城管中心立即把情况反映至城管部门跟进处理。九江城市管理局中队执法人员已到现场查看,发现该处存在小贩占道摆摊卖蔬菜的现象,执法人员对该处的小贩进行了劝离,在场的小贩表示接受并收拾好占道乱摆卖物品并离开了现场。今后,执法人员将会继续加强对该路段的巡查。

撰文/摄影 沈芝强 供稿 洪阳