

## 冬季呼吸系统疾病高发

# 专家提醒：流感不等于感冒，别掉以轻心

冬季是呼吸道系统疾病的高发季。面对发热、咳嗽、乏力、浑身酸痛的症状该怎么办？如何防范呼吸系统疾病？近日，市妇女儿童医院感染科专家提醒，多种病原体并存，家长们不要掉以轻心，更别把“流感”当感冒。

### 关注流感症状别盲目用药

流感是“流行性感冒”的俗称，是由流感病毒（可分为甲、乙、丙、丁四型）引起，具有高度传染性的急性呼吸道疾病。感冒的致病原可高达上百种，包括常见的鼻病毒、冠状病毒等，感冒多为散发，不引起流行。流感病毒主要通过飞沫传播和密切接触传播，感染者的鼻涕、唾液、痰液均带有病毒。有症状的患者和无症状携带者

均可传播流感病毒，传染期大约一周，病初2-3天传染性最强。

流感往往比感冒症状更重。流感起病急，常以高热、全身乏力、肌肉酸痛、头痛等显著的全身症状为特点，伴有咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状以及腹泻等胃肠道症状。普通感冒通常发热程度及全身症状不重，以鼻塞、流涕、咳嗽等鼻咽部上呼吸道症状为主。流感可合并肺炎、脑膜炎或脑炎、中耳炎、心肌炎等，而感冒引发的并发症少见。

需要注意的是，流感是病毒性疾病，消炎药或抗生素对治疗流感无效。当家长发现孩子出现疑似流感症状时，要及时就医，明确诊断，不可盲目用药。目前，鼻咽拭子流感病毒抗原检测和流感病毒核酸检测是临床常

用的检测方法。

### 孩子发烧还需警惕川崎病等

当孩子发热，并伴有以下情况之一，往往病情较重：宝宝出生3个月以内；持续高热不退；精神及食欲不振，表现为虚弱、嗜睡难以唤醒，液体无法摄入，出现脱水症状；皮肤灰暗或苍白，或者身体发凉及出现皮肤花；有持续的疼痛或哭闹不止无法安抚；出现抽搐；呼吸困难或呼吸急促；肢体出现不协调或无法站立；脖子僵硬；发热超过3天、咳嗽加重或伴有呕吐、腹泻；体温正常后再次发热；发热伴新发皮疹等。

感染科专家提醒，虽然在流感高发季节，但不是所有发烧都是流感引起的，细菌等其它病原体感染、非感染性

疾病如川崎病等都会出现发热，需要医生个体化评估进一步明确发热原因。

### 养成好习惯降低感染风险

在呼吸道系统疾病高发季，市民该如何预防？专家建议市民，尽量减少人群聚集，戴口罩，降低感染风险。日常生活中，要保持良好的卫生习惯，勤洗手，勤通风，不揉搓眼睛、鼻子，咳嗽或打喷嚏时可用纸巾或手肘部遮挡。接种流感疫苗，这是预防流感最简单、最省钱有效的预防措施。对于48小时内暴露流感且有重症或并发症风险较高的儿童，可服用抗病毒药物进行预防。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波

## 城市更新拓展“动感地带”

### 市南区在全市率先建成“5分钟健身圈”

本报11月22日讯 “我和朋友一起去周边小学操场运动了一个多月，不用花钱租场馆，也不用去健身房办卡，真是省钱又方便。”市南区八大湖街道居民陈怡是为民办实事项目的受益者之一。为了拓展群众健身空间，市南区将健身设施更新建设列为为民办实事项目，今年新建健身路径56处、健身站点95个、健身设施400余件，100%开放区属公办中小校园体育场地设施，八大峡广场国球主题综合体育公园、太平角健身乐园、三明路亲子主题健身广场陆续完工，在全市率先建成“5分钟健身圈”。

从大型健身公园到小区里的健身小径，从跳舞的欢乐广场到专业的篮球场、足球场……如今，从市南区的任何一个居民小区出来，500米半径内就能找



市南区任何一个居民小区周围500米半径内都能找到这样健身休闲的场所。

到健身休闲的地方。截至目前，市南区11个街道50个社区共有全民健身路径736处，笼式足球为主的多功能运动场27片，安装全民体育设施5000余件，人

均享有体育场地3.8平方米，全区人均体育场地面积已达3.5平方米，让居民群众与体育健身的距离“近在咫尺”。

结合区位特色，市南区还开展了特色全民健身赛事，举办“时尚活力 海洋秀场”主题滨海时尚体育季，先后开展帆船体验、街头篮球大满贯、全民电子竞技赛等近20项特色体育赛事活动。定期组织健身气功、武术、广场舞、门球等展演评比活动，举办第三届社区运动会等各类赛事200场，吸引近万名居民参与，全力打造运动之城、体育强区。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 张琰 通讯员 南宣）

## 高新区开展重污染天气应急演练

本报11月22日讯 近日，市生态环境局高新区分局为积极应对重污染天气影响，组织辖区重污染天气“一厂一策”减排清单内所有企业开展重污染天气应急实战演练。实战演练模拟全市启动橙色预警和Ⅱ级应急响应后，辖区应急指挥部办公室即时发布通知，减排企业迅速布置并实施减排措施。为夯实演练成效，分局将现场实战演练全过程实时发布在应急工作群，企业如何启动减排措施、执法人员现场检查哪些要点、监测人员如何开展监测等注意事项均通过视频、图片的形式实时传输，让企业可以通过反复观看和组织内部学习，直观地了解重污染天气应急减排工作。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 高静文 通讯员 曹惠迪）

## 高新区开展工程运输车专项执法行动

本报11月22日讯 近日，市生态环境局高新区分局与交警等部门开展道路工程运输车辆路检路查专项执法行动。本次专项执法行动对辖区工程运输车辆运行规律进行研判，合理设置检查点位，优化执法工作流程，确保达到工作成效。重点对车辆污染控制装置、尾气达标情况、渣土密闭情况进行检查，对柴油车辆冒黑烟、未密闭造成撒漏等违法问题保持高压查处态势。同时，主动向车辆驾驶员宣传大气污染防治法律法规，要求做好尾气防治和建筑垃圾防撒漏工作。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 高静文 通讯员 曹惠迪）

## 提升体操师资执教能力和教学水平

### 2023年中国体操师资培训班(第四期)在青圆满结业

本报11月22日讯 中国体操师资培训班(第四期)于11月17日至21日在青岛圆满举办，本年度四期体操师资培训班全部收官。共有来自全国11个省、市、自治区的97名体操教练员、退役运动员、体操从业人员、体育专业背景学生及热爱体操、想从事体操行业的爱好者参加了GYM1和GYM2两个师资等级的培训并进行考核。

体操师资的教学能力是体操项目发展的重中之重，也是体操从业者的基本素养。本次培训为全国体操师资以及热爱体操教学工作人员搭建了专业学习交

流平台，通过培养专业的体操师资人员来统一各级、各类、各机构、各场所开展体操教学的标准，不断提升体操师资的执教能力和教学水平，进一步推广普及体操运动。国信文体公司作为本次中国体操师资培训班的承办单位，扎实做好报名招募、场地安排、授课组织、食宿交通、考试考核等各项工作，保障培训班圆满结业。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 栾丕炜）



2023年中国体操师资培训班(第四期)圆满结业。

## “企业找政策”变“政策找企业”

### 青岛中央商务区举办惠企政策推介会

本报11月22日讯 日前，青岛中央商务区管委会举办“益企服务 策励发展”惠企政策推介会，邀请市北区发改局、人社局、司法局等有关部门围绕企业关注的多领域惠企政策进行宣讲解读，诺德广场、7080中心广场等商务区楼宇30余家企业代表参加活动。

活动现场，五位宣讲员分别就市北区支持高质量招商引资政策、市北区服务业政策、市北区创业扶持政策、企业人力资源规范化管理、企业合同合

规管理等多项政策和内容进行了宣讲。中央商务区管委会策划推介部部长李瑞花首先解读了支持高质量招商引资政策，推介了中央商务区招商载体资源及楼宇经济、产业发展、特色营商和全维配套等情况，围绕招商引资贡献奖励、促进总部经济发展等重点内容进行解析，加深了企业家对市北区投资环境和招商引资政策的了解。市北区发改局详细解读了市北区服务业政策，从新增纳统企业奖励、支持航

运贸易高质量发展奖励等多个维度，帮助企业了解政策导向。针对企业在经营发展中面对的合同风险，市北区司法局邀请山东银启律师事务所惠企法律服务团队宣讲员，以企业合规管理的合同篇为题，针对实践中常见的合同问题进行剖析，并以实际案例为辅助加深理解，帮助企业加强合同法律风险防范。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波）