

寒潮下流感高发,如何正确预防?

近几年,随着全国大面积降温,人们面临流感、肺炎支原体等多种呼吸道病原体叠加流行的风险,哪些重点人群、哪些重点场所需要格外关注?又该如何多病共防?

专家介绍,从预防流感的角

度,只要是6月龄以上且没有接种禁忌的人,应该每年都接种流感疫苗。特别是老人、儿童、孕妇等免疫力低下人群,包括患有慢性基础病的重点人群,都应该接种。

北京佑安医院感染综合科主

任医师李侗曾:如果在这些场所发现了有发烧、咳嗽的情况,不管是学生、老人还是工作人员,一定要及时自我隔离,不要带病上班、上学,不要带病再去串门和接触其他人了。冬天即使天冷了,也应该尽

量保证每天要开窗通风两次,保证15分钟~30分钟以上的换气时间。另外,还要对环境里的一些设施物体表面进行消毒,包括经常接触的门把手、各种开关按钮等,减少疾病传播。

(据央视报道)

睡不着? 小心心梗找上门!

其实,失眠并不单指睡不着,失眠也有自己的定义和标准。

从定义来说,失眠是指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境,依然对睡眠时间和质量感到不满足,并且影响日间生活的一种主观体验。

从症状来说,失眠主要有以下表现:

1. 入睡困难,也就是从准备睡眠到入睡超过30分钟。

2. 睡眠维持障碍,也就是睡不

了整觉,中途醒来两次或更多。

3. 总睡眠时间减少,通常少于6.5小时。

4. 可能早醒、睡眠质量下降,以及日间功能障碍等。

养成良好的睡眠习惯,应从日常生活做起。在睡眠环境方面,避免嘈杂的噪音、保持黑暗的卧室、适宜的温度与湿度、干净舒适的枕头被褥等,可以让身心放松、安然入睡。

如果存在失眠症状,需要注意

睡前4~6小时避免接触兴奋性物质,比如饮用咖啡、浓茶或者酒精,以及吸烟等,睡前避免剧烈运动、暴饮暴食,或者看恐怖片等容易使大脑兴奋的事情。

如果您尝试了多种方法仍然难以入睡或每晚睡眠少于5个小时,建议到睡眠门诊求助专业医生。需要注意的是,安眠药物不要自行去药店购买,必须经过医生评估后才能处方使用。

(据《北京青年报》)

长期失眠不仅影响我们的记忆力和精神状态,还会打击身体的免疫系统。最新研究发现,失眠又多“一宗罪”——长期失眠容易诱发心肌梗死。相较于没有睡眠障碍的人,失眠人群发生心肌梗死的风险升高69%;每晚睡眠7~8小时,心肌梗死风险最低,睡眠低于5小时或超过9小时,心肌梗死风险都会明显升高。在糖尿病患者中,伴有失眠可使心肌梗死风险翻番。

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人托娅称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于玉泉区规划路金业苑住宅小区C区5号住宅楼3单元502的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区

联系电话:王永祥 15661210328

公告人:托娅 2023年11月10日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人郭怀宇称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于玉泉区规划路金业苑住宅小区C区4号住宅楼1单元802的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区

联系电话:王永祥 15661210328

公告人:郭怀宇 2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人王林、孟繁荣称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东、桃李文苑住宅6号楼一单元201号的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区

联系电话:王永祥 15661210328

公告人:王林、孟繁荣 2023年11月10日

内蒙古乌海亚东精细化工有限公司31000吨苯系列、1万吨对位酯、10000吨H酸单钠盐项目及2-萘酚、精萘及硫酸矿制酸项目环境影响后评价第二次公示

本项目环境影响后评价报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

1. 报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1cpnHNmFlkHCjvz8tB8taw?pwd=1234;查阅纸质报告书的方式和途径:如需纸质报告书可与建设单位直接联系。

2. 征求意见的公众范围:公众参与人员可以是项目建设周边的居民、企事业单位,也可以是当地政府部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。

3. 公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/x...2436912449069.docx

4. 公众提出意见的方式和途径:公众填写建设项目环境影响评价公众意见表,采用短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人:张部长,联系电话:13081541007,电子邮箱:641176874@qq.com,通讯地址:内蒙古乌海市海南经济开发区西来峰工业园区

5. 公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

内蒙古乌海亚东精细化工有限公司 2023年11月13日

内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司煤矿800万t/a产能核定项目环境影响评价公众参与第二次信息公告

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)规定,现就内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司煤矿800万t/a产能核定项目环境影响评价报告书(征求意见稿)进行公开,欢迎公众积极参与并提出宝贵意见。

一、环境影响报告书征求意见稿查阅方式:公众如需查阅环境影响报告书征求意见版可登陆网站,链接:https://pan.baidu.com/s/1kB1WBG-XJ3NGatTxVpAiQ 提取码:tpcc。

二、征求公众意见的范围:内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司煤矿位于内蒙古自治区准格尔旗煤田准格尔矿区,行政隶属鄂尔多斯市准格尔旗魏家峁镇管辖,征求意见范围为项目周边5km范围的公民、法人或其他组织。

三、公众提出意见的起止时间:公示时间:2023年11月7日至2023年11月20日,共10个工作日。

四、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司,地址:鄂尔多斯市准格尔旗魏家峁镇卯梁村,邮编:010300,联系人:韩女士,电话:15047709249,传真:0477-4662018,邮箱:821323132@qq.com

五、公众意见表的网络链接:公众可通过以下链接,下载公众意见表,填表发表意见后可通过信函、传真、电子邮件将意见反馈给建设单位,具体联系方式见上述第三条。(链接:https://pan.baidu.com/s/1fm37c9ItPGHRXg3XLDMkOQ 提取码:ggzu)

内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司 2023年11月7日

代偿债务 收购负债企业

收购大型负债商场、宾馆、房地产、矿产等负债企业、

代偿债务

电话:17604718959

通知

呼和浩特市欣雅泰广告有限公司定于2023年11月29日上午10:00在呼和浩特市回民区新华西街10号明泽广场A座14楼08号房间召开全体股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

减资公告

经股东会议决定,包头市跃润商贸有限公司(统一社会信用代码911502913290034187)

拟减少注册资本,注册资本由人民币伍佰万(500万元)整减至壹佰万(100万元),清偿债权人及债务人自本公司见报之日起45日内与该公同联系特此公告。

包头市跃润商贸有限公司

收粮公告

中化现代农业(宁夏)有限公司

将于11月15日起在内蒙古吉丰商贸有限公司开展玉米收购业务,具

体数量以双方验收确认的人仓数

量为准,粮权归属中化现代农业(宁

夏)有限公司所有,特此公告。

中化现代农业(宁夏)有限公司

2023年11月12日

债权转让通知书

内蒙古元福置地有限责任公司、谢友星、吴小蓉:

依据呼和浩特万汇隆商务服务有限公司(原名呼和浩特万汇隆小额贷款股份有限公司)与杨丽环(身份证号:350523196708266621)于2023年11月7日签署的《债权转让协议书》,呼和浩特万汇隆商务服务有限公司将以呼和浩特市中级人民法院(2021)内01民初127号民事判决书为生效法律文书执行依据的执行案件【执行案号:(2023)内01执750号,执行标的:16424700元及利息和迟延履行期间加倍债务利息;(2023)内01执819号,执行标的:16424700元及利息和迟延履行期间加倍债务利息】项下的全部执行债权已经全部转让给杨丽环。内蒙古元福置地有限责任公司、谢友星、吴小蓉欠呼和浩特万汇隆商务服务有限公司的余欠本金及利息,迟延履行期间债务利息等的债务,直至实际清偿之日止的利息、迟延履行期间债务利息、执行过程中产生的各项费用等,已有偿转让给杨丽环。

你方在接收本债权转让通知书后,请向杨丽环(身份证号:350523196708266621)主动履行全部债务,逾期产生的法律责任由你方自行承担。

本债权转让通知书未经债权受让人书面同意不得撤销。

专此通知并催款。

联系人:邵女士,联系电话:13394895272

内蒙古元福置地有限责任公司

2023年11月7日

注销公告

呼和浩特市党办机关办公楼

事务管理中心(统一社会信用代码91150602573287897N)的公章、

财务专用章及朱啓勇法人章各一枚

一枚,声明作废●玉泉区

区人民法院遗失食品经营许可证副

本,编号JY21501044022608,声明作

废●内蒙古医科大学王霆钧

(学号2021041431)马丽鹤(学号

2020241599)遗失学生证,声明作

废●内蒙古瑞鑫矿业有限公司(统

一社会信用代码151150104341274310)遗失公章、

财务专用章及牛瑞法法人章各一

枚,声明作废●建萍不慎遗失

内蒙古自治区星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B

馆二楼2039号摊位装修押金收

据一张,金额为2000元,收据编号

为0034236,声明作废●鄂尔多

斯市耀威商贸有限责任公司(统

一社会信用代码91150105MA0R2C021B)

及内蒙古飞达工贸有限公司(统

一社会信用代码91150105MA0R1Q710J)

及内蒙古飞达工贸有限公司(统