

寒潮下流感高发,如何正确预防?

近几天,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

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:

- 入睡困难,也就是从准备睡眠到入睡超过30分钟。
- 睡眠维持障碍,也就是睡不

了整觉,中途醒来两次或更多。

- 总睡眠时间减少,通常少于6.5小时。
- 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

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。

广告刊登电话

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

<p>年产20万吨金属硅颗粒产业链项目环境影响报告书第二次环境影响评价信息公开内容</p> <p>一、建设项目基本信息:1.建设项目名称:年产20万吨金属硅颗粒产业链项目;2.建设地点:内蒙古自治区包头市哈林格镇九原工业园区包头市百旭引擎工贸有限公司院内;3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。</p> <p>二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内。2.征求公众意见的环境影响报告书全文链接:https://www.ciacloud.com/gs/detail/1?id=31107q9aFt;3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx; 4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古赛里凯新材料有限公司;</p> <p>三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:郭忠,邮客地址:包头市哈林格镇九原工业园区包头市百旭引擎工贸有限公司院内,联系电话:15247245814</p> <p>建设单位:内蒙古赛里凯新材料有限公司 日期:2023年11月13日</p> <p>内蒙古乌海亚东精细化工有限公司31000吨萘系列、1万吨对位萘、10000吨H酸单钠盐项目及2-萘酚、精萘及硫铁矿制酸项目环境影响后评价第二次公示</p> <p>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。</p> <p>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/1p2nH1NmFlKHCjvzt8i8taw?pwd=1234.提取码: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。</p> <p>2.征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、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。</p> <p>3.公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/x...24369122449069.docx</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>内蒙古乌海亚东精细化工有限公司 2023年11月13日</p> <p>内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司煤矿800万吨/a产能核定项目环境影响评价公众参与第二次信息公开</p> <p>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800万吨/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。</p> <p>一、环境影响评价征求意见稿查阅方式:公众如需查阅环境影响评价报告书征求意见稿可登陆网站,链接:https://pan.baidu.com/s/1kBIWBG-Xj3NGarTXvDpAiQ 提取码:tpcc。</p> <p>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薛家湾镇郑卯梁村,邮编:010300,联系人:韩女士,电话:15047709249,传真:0477-4662018,邮箱:821323132@qq.com</p> <p>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。</p> <p>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郑卯梁村,邮编:010300,联系人:韩女士,电话:15047709249,传真:0477-4662018,邮箱:821323132@qq.com</p> <p>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网络、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/1fm37c9tPcGhRX63XLDmKQO 提取码:gzgu)</p> <p>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</p>	<p>玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>公告人:托娅 2023年11月10日</p> <p>玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>公告人郭怀宇 2023年11月7日</p> <p>玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>公告人:王林、孟繁荣 2023年11月10日</p> <p>债权转让通知书</p> <p>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(原名呼和浩特市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》,呼和浩特市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、吴小蓉欠呼和浩特市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。</p> <p>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。</p> <p>本债权转让通知书未经债权人书面同意不得撤销。专此通知并催款。</p> <p>通知人:呼和浩特市万汇隆商务服务有限公司 时间:2023年11月7日</p>	<p>代偿债务 收购负债企业</p> <p>收购大型负债商场、宾馆、房地产、矿产等负债企业、代偿债务</p> <p>电话:17604718959</p> <p>通 知</p> <p>呼和浩特市欣雅泰广告有限责任公司定于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。</p> <p>减资公告</p> <p>经股东会会议决定,包头市跃润商贸有限责任公司(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)整减少至壹佰万(100万元)整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司注册,特此公告。</p> <p>包头市跃润商贸有限公司</p> <p>收粮公告</p> <p>中化现代农业(宁夏)有限公司将于11月15日起在内蒙古晋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。</p> <p>中化现代农业(宁夏)有限公司 2023年11月12日</p> <p>公开赔礼道歉书</p> <p>本人因销售含西地那非成分的“保健品”触犯了《中华人民共和国药法》,侵害了不特定消费者合法权益,深表认识错误,向消费者致歉。</p> <p>公开赔礼道歉人:于秀清 2023年11月9日</p> <p>工程项目债权债务清算公告</p> <p>内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的“2014年第二批中心城区及周边城区排水管网新建及改造工程施工十五标”与“2015年第一批中心城区和周边城区排水管网新建及改造工程施工第十四标段”项目分别于2017年9月30日与2016年9月30日全部竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜。</p> <p>请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90日内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。</p> <p>联系人:邸女士,联系电话:13394895272</p> <p>内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年11月10日</p>	<p>注销公告</p> <p>呼和浩特市党政机关办公大楼事务管理中心(统一社会信用代码12150100460063774J)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市机关事务服务中心(呼和浩特市机关事务管理局)承接,现面向社会公示。</p> <p>遗失声明</p> <p>●父亲:王占峰,身份证号150125197709155139;母亲:张丽霞,身份证号150125197709065125,不慎将儿子王鑫(身份证号150125200512254517)出生医学证明原件丢失,于2005年12月25日在内蒙古妇幼保健医院出生,身长50厘米,体重27508g,孕周38周,特此声明作废。●李默记将赛罕区新希望新希望家园西A1-6号楼2单元6层4062室的不动产产权证丢失,产权证号:蒙2021呼和浩特市不动产证明第0060798号,特此声明。●柯嘉,性别:男,出生日期2005年5月24日,身份证号1501021922010292,声明作废。●戴小猛丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房万锦·合泰3号楼1单元2801号房的购车位D-77的收据,开具日期2020年3月23日,收据号:0098596,金额:150000元,声明作废。●内蒙古瑞派华岐宠物医院有限公司(统一社会信用代码91150104MAC1U32127)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。●鄂尔多斯市锦秀市政工程有限公司(代 码 91150602MA0MW1NW24)遗失财务章一枚,声明作废。</p> <p>●鄂尔多斯市隆鑫达矿山机械有限公司(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遗失,声明作废。●玉泉区匠心面馆遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044026028,声明作废。●内蒙古医科大学王霆钧(学号2021041431)马韩丽(学号2022041599)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911501043412749310)遗失公章、财务专用章及牛瑞法人章各一枚,声明作废。●何建萍不慎遗失由内蒙古星煌商业运营管理有限公司开具的网都家居建材城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0034362,声明作废。●鄂尔多斯市耀威商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA7YNKTY32)的公章一枚,声明作废。●呼和浩特伊思医疗美容医院遗失医疗机构执业许可证正本及副本,登记号PDY80780915010317A5292,声明作废。●新城区天天惠便利店遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY11501020076494,声明作废。●内蒙古博纳优托育有限公司(统一社会信用代码91150105MA7YPM7525)遗失公章一枚,声明作废。●本人乌吉玛于2023年11月9日身份证遗失,证件号150927199008291520,声明作废,自丢失之日起不承担被他人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。●不慎遗失陈奕博出生医学证明,性别:男,编号M150082546,声明作废。●霍安遗失编号为0003601拆迁房屋补偿安置协议书原件,(回迁位置:小什村哈达路以东,双台路以南,忽必烈路以西,察合尔路以北,产权证号:C-282-1,17号楼1单元A,户型:东户型15层),声明作废。●和林格尔县华枫学校《食品经营许可证》副本遗失,编号:JY31501230022319,声明作废。●达拉特旗业森超市(统一社会信用代码92150621MA0N6JYGX9)的公章遗失,声明作废。●内蒙古国弘能源有限责任公司遗失财务章(编码15060210059965)一枚,声明作废。●内蒙古青城大酒店有限公司遗失食品经营许可证副本,编号JY21501055181616,声明作废。</p> <p>●呼和浩特市党政机关办公大楼事务管理中心遗失事业单位法人证书,统一社会信用代码12150100460063774J,声明作废。●准格尔旗草根兄弟回娘家饭店开户许可证,核准号J2053001089101, 账 号154052939313,开户行:中国银行股份有限公司准格尔旗和谐支行,声明作废。●金川开发区金润幼儿园遗失开户许可证,存款人查询密码及公章一枚,核准号J1910014321101,账号15050170669400000114,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市金川开发区支行,声明作废。●内蒙古良心农业有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0R2C021B,声明作废。●内蒙古飞达工贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0R1Q2710)及公章、财务专用章及刘蕾法人章各一枚,声明作废。●内蒙古飞达工贸有限公司二分分公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0R1DTY5C及公章、财务专用章及刘慧峰法人章各一枚,声明作废。●张高生遗失蒙0157471拖拉机车本,声明作废。●吴迪遗失内蒙古财经大学学生证,证号223161117,声明作废。●徐天一遗失内蒙古大学(集团)有限公司呼和浩特市供电分公司开具的两张电费发票,分别为:开票日期2023年5月11日,发票代码1500224130,发票金额0元;开票日期2023年6月12日,发票代码1500231130,发票号码152719221,金额1961.31元,声明作废。●清水河县公安局遗失蒙A1119警行驾驶证,声明作废。●内蒙古安迅工程有限公司遗失开户许可证,核准号:J2050002598301, 账号150834894282,开户行:中国银行股份有限公司鄂尔多斯市分行吉庆支行,声明作废。●东胜区新盛唐装饰材料批发部遗失公章(编号1527010113266)一枚,声明作废。●本人遗失舜和国际花园一期8-1-303购房发票,发票号00342774,金额50000元,声明作废。●乔宏遗失警官证,编号:022388,声明作废。</p>
---	---	---	---