强降雨后,饮食安全做到“四要七不要”!

强降雨过后,伴随着高温高湿天气,极易发生肠道传染病和各类食物中毒。有关专家表示,要注意食品安全,千万不可大意,做好“四要七不要”,严防“病从口入”。

四要:一要加强个人卫生,保持健康生活方式,避免过度劳累,及时增添衣物;二要及时消毒餐具;三要加强环境卫生、及时清除垃圾,做好防蝇鼠工作;四是一旦出现发热、腹痛腹泻、恶心呕吐或者其他身体不适症状,一定要及时就医,不应擅自服用止泻药、抗生素等药物。

“七不要”:水淹的食物、变质的食物、死因不明的动物、来源不明的食物、野生的蘑菇、卫生条件差的凉拌菜和生水都不要食用。

【提醒】

雨天防病这四类人要注意

皮肤病患者——防止真菌感染

阴雨天适合真菌繁殖,如果皮肤沾到雨水,不论是否干净都要及时擦拭,有条件要尽快用清水冲洗皮肤。

冠心病患者——防止缺氧

应减少户外活动,在医生指导下吸氧;有心脏病史的患者及时补水,睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后喝些温水。

哮喘病患者——防过敏原

雷雨前后尽量减少户外活动,下雨时适当开窗让自然风、雨水带走过敏原;雨后如出现太阳暴晒、温度升高,出门应戴口罩防过敏。

肠胃病患者——注意饮食

雷雨天气温下降快,平时脾胃不好的人要避免受凉,更要注意饮水饮食卫生。

(据央视、人民网报道)

“鼠标手”纳入职业病,你中招了吗?

我国新版的《职业病分类和目录》从8月1日起正式实施,其中腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人),也就是大家俗称的“鼠标手”,首次作为职业病正式被纳入国家的法定目录当中。

“鼠标手”是如何发生的?有哪些典型症状?有哪些方法可以预防和缓解?

只有办公族会得吗?

在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道,称为腕管。长时间重复手腕动作等各种原因挤占了腕管空间,就会引起腕管内压力增高,正中神经受到压迫,引起疼痛等一系列症状。

它的形成与长期重复性手腕动作或局部压力过大密切相关,主要表现为手腕部疼痛或手指麻木。

女性腕管天生较窄,激素变化(如孕期、更年期)可能加重水肿风险,因此中年女性患“鼠标手”的几率更大。

日常中,大家很容易把“鼠标手”和颈椎病引起的手臂不适混淆,其实它们在症状上有明确区别。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师熊建介绍,“鼠标手”不会出现颈部不适,也不会出现颈椎病的典型症状,即从颈部到上臂到前臂到手有像放电一样的感觉。“鼠标手”支配的区域是大拇指、食指、中指和无名指的一半,所以最典型的症状就是3个半手指的麻木。

长时间使用电脑、手机的办公一族容易患上“鼠标手”。但随着开车族的日渐增加,方向盘也成为“腕管杀手”,以及流水线作业工人、厨师等。中日友好医院康复医学科主任江山表示,一些长期拖地、揉面的家务工作者也容易患上“鼠标手”。

三招自查

除了手指麻木这一症状,鼠标手还有一些信号,包括:

▶夜间或晨起时手指麻木症状加重,可能被麻醒;

▶握力下降,拿东西易掉落;

▶严重时出现大鱼际肌肉萎缩,也就是拇指根部变薄。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师熊建表示,要想自查肌肉是否萎缩,可以进行按压,如果肌肉饱满,说明正常;如果按压后,肌肉比较扁,且特定区域手麻,表明有萎缩情况。

试试这两个黄金动作

很多人认为“鼠标手”只是劳损,不需要治疗,按摩就好,这是一个很大误区,殊不知“鼠标手”发展到晚期会对神经造成不可逆的损伤。

熊建表示,在早期刚有症状时,比如轻微麻木,持续时间不长,发作频率不高的情况下,可以通过拉伸放松治疗。另外,可以通过腕部热敷、理疗或者服用有消炎消肿作用的药物进行治疗。如果症状发展快,甚至手部出现肌肉萎缩,或者手无力,建议到医院就诊。

如何预防“鼠标手”?这两个黄金动作,可以试试:

▶肌腱滑动:手指缓慢屈曲、握拳,大拇指伸展开、再握住,每个动作每天可以做3~5次。

▶正中神经滑动:前臂伸直手掌掌心向上,用另外的手去牵拉正中神经,维持10秒钟,慢慢复原,每个动作每天重复5次左右。

(据央视报道)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

锡林郭勒盟特高压外送新能源三期项目配套送出工程(蒙东锡盟泰富140万千瓦500千伏送出工程)环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1UVRjlzQP7eW67xbI0DlxxQ?pwd=78jr,提取码:78jr

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

五、联系方式:郭宏宇 18148396605

六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

国网内蒙古东部电力有限公司建设分公司 2025年8月4日

遗失声明

内蒙古科技大学,非税收入一般缴款书票号:9794478365、9794478744、9794480000、9794479915、9837300162。

非税收入一般缴款书(电子缴款收据)票号:5016938507第2联、5000782050第2联、5016938515第2联。资金往来结算票据票号:00055143、00055010至00055012、00055021、00055036、00055041、00055001、00055119、00055015、00055022第2、3联、00055013第2、3联、00055016第2、3联、00055032第2、3联、00055037第2、3联、00055074第2、3联、00055075第2、3联、00055141。

非税收入一般缴款书(两联)票号:1210617354、1228433502至1228433991、1228447330、1228447736、1228448093至1228460009(1192份)、1246704011、1246716012、1246716899、1246734608、1246735352、1246758015X、1246783258、1246783418、1246783469、1246783629至1246783637、1246792912、1246792947至1246792963、124679298X至1246793026、124679327X、124679343X、1246793560、1246793587、1246795873至1246796008、1246799997至1246800003、1264260012至1264280005(2000份)、126428302X、1264283265、1264284014、1264285674、1264285957、1264287813至1264400003(11220份)、1210603980、1153310259至1153310267、115330203X、1153304756。以上票据丢失,一旦流入社会,产生的一切后果由我单位自行负责。

解除合同公示

2023年5月22日,内蒙古久泰馨远新材料有限公司与中国化学工程第六建设有限公司签订了《内蒙古久泰馨远新材料有限公司二氧化碳/合成气制芳烃工业试验项目》工程施工合同(合同编号115023D040300001),经双方友好协商,于2024年2月28日解除原合同中装饰装修工程的施工承包关系,特此公示。

注销公告

内蒙古梵行律师事务所(统一社会信用代码31150000MD0166139F)负责人于2025年8月1日决定解散本所,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本所清算组申报债权,特此公告。联系人:李信刚,电话13947220168,内蒙古梵行律师事务所2025年8月5日

库布齐沙漠基地鄂尔多斯400万千瓦新能源项目送出工程(蒙东大路500千伏输变电工程)环境影响报告书征求意见稿公示

一、征求意见稿索取办法:网络下载:https://pan.baidu.com/s/1ypDV9-jwTq7-9f6Ph_8A2g?pwd=qn5v 提取码:qn5v,2、获取纸板方式:国网内蒙古东部电力有限公司建设分公司,联系人:戚总 18698408456

二、征求意见的公众范围:主要征求意见范围以本项目周围5km范围内居民为主,征求范围之外的法人、居民、单位等亦可参与,提出宝贵的意见。

三、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1XBYjy266g7hwYkbZziFu9A提取码:6jgg

四、公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日内。

五、公示日期:公示之日起10个工作日内。

六、提交公众意见表的方式和途径:(1)快递至建设单位;(2)发送至72741335@qq.com;

公司吸收合并暨注销公告

根据吸收合并双方股东会决定,鄂尔多斯市通惠商贸有限公司统一社会信用代码:91150691573292602 3,拟吸收合并内蒙古指南针酒店管理有限公司统一社会信用代码:91150192MAC3RRDY3R,吸收合并完成后,鄂尔多斯市通惠商贸有限公司存续,内蒙古指南针酒店管理有限公司注销。吸收合并前,鄂尔多斯市通惠商贸有限公司的注册资本:伍仟万(5000万)元人民币,内蒙古指南针酒店管理有限公司的注册资本:壹仟万(1000万)元人民币,吸收合并后存续的鄂尔多斯市通惠商贸有限公司注册资本:伍仟万元(5000万)元人民币。

根据《公司法》和相关法律、法规的规定,合并各方的债权债务均由合并后存续的鄂尔多斯市通惠商贸有限公司公司承继,合并方与被合并方债权人可自本公告刊登之日起45日内,可以要求合并方与被合并方清偿债务或者提供相应的担保。特此公告!

鄂尔多斯市通惠商贸有限公司 内蒙古指南针酒店管理有限公司 2025年8月4日

注销公告

经协会成员会议决定,申请注销准格尔旗沙圪堵镇鑫鑫社区漫瀚之鑫合唱团,统一社会信用代码51150622MJ2492175Q 债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到本协会清理债权债务,特此公告。准格尔旗沙圪堵镇鑫鑫社区漫瀚之鑫合唱团2025年8月5日

注销公告

经协会成员会议决定,申请注销准格尔旗沙圪堵镇鑫鑫社区和谐之家志愿服务队,统一社会信用代码51150622MJ2492191E,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到本协会清理债权债务,特此公告。准格尔旗沙圪堵镇鑫鑫社区和谐之家志愿服务队2025年8月5日

遗失声明

●内蒙古万星信息技术有限公司的公章遗失,公章编号1509220004433,声明作废●包头市都仑区新东都酒吧的法人章遗失,法人:王明军,声明作废●内蒙古瑜蒙新能源有限责任公司的公章(编号1503021001 5614).法人章(法人:张马红)遗失,声明作废●呼和浩特市赛罕区蒙抖音百货经营部(统一代码92150105MA13RB0H8M)遗失公章一枚,声明作废

●鄂尔多斯社会组织服务中心遗失开户许可证,开户行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东颐支行,核准号J205000251 8004,账号0612081609200143806,声明作废●内蒙古悦兮美容有限公司(统一信用代码91150103MAEB6AH35F)遗失公章.财务章及刘丹法人章各一枚,声明作废●内蒙古友航兄弟劳务服务有限公司遗失公章(编号15010510039610).财务专用章.发票专用章及法人章(赵哲)各一枚,声明作废●赤峰帅彤商贸有限公司将车辆号牌:蒙DQ924挂(黄色)道路运输证正副本丢失,证号:赤峰市交运管翁字150426608022号,声明作废●周四有(身份证号150122195610102012)将新营子镇那木架村三组的土地确权证丢失,合同代码150122101224030060J,农村土地承包经营权证流水号:蒙(2018)托克托县农村土地承包经营权第004286号,特此声明●鄂尔多斯市尚山煤炭有限公司遗失公章(印章编码1506210010747).财务章(印章编码1506210010748)及合同章(印章编码1506210010749)各一枚,声明作废

●本人唐鹤,冯浩购买呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司楠湖郦舍小区5号商业楼134房号的契税款收据1张,金额为23110元,遗失,特此声明作废●准格尔旗沙圪堵镇福路村集体股份经济合作社(统一社会信用代码N2150622MF5200815Q)遗失财务专用章一枚,声明作废●准格尔旗兴榆商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150622MAD05PF1XA)遗失公章.财务专用章各一枚,声明作废●张建东不慎遗失道路运输经营许可证正副本,证号:内蒙古交运管许可赤字15042500287 0号,声明作废●折永萍遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2024年5月10日开具的中海左岸银河天街A区1029号商铺履约保证金收据(票号00000878,金额20800元)及租金收据(票号00000879,金额118612.68元),声明遗失作废●陈毅,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号K150107419,声明作废●包头市稀土开发区桃缘居餐饮店(个体工商户)《食品经营许可证》正副本遗失,编号JY21502710053378,声明作废●内蒙古职业培训促进会联合工会的公章遗失,声明作废●达拉特旗蒙禾嘉润农牧科技有限责任公司《食品生产许可品种明细表》遗失,编号SC11115062102146,声明作废

●付登科将武川县可镇丽景家园廉租房3号楼6单元101的购房合同遗失,声明作废●王文彪与呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司签订的《万锦花语岸商业用房认购书》丢失1份,房屋代码:东北座DBG2H6号,声明作废●呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司给王文彪开具的购万锦·花语岸住宅小区商用房收据原件丢失1份,收据编号0147031,房屋代码:东北座DBG2H6号,声明作废●回民区宏鲜牛羊肉店(个体工商户)(统一社会信用代码92150103MAE99LJQ0J)遗失财务专用章一枚,声明作废●郭宇身份证遗失,证号150423198306110014,声明作废●乌海市海勃湾区朝霞安装服务部遗失公章一枚,编号15030210003773,声明作废●内蒙古邦尔特石油化工有限公司的公章(编号15030210029853).财务专用章(15030210029854).法人章(法人:刘晓萌,编号15030210029856)遗失,声明作废●位于金川开发区(金山开发区)宽城(易构城)小区C5号楼二单元303室业主李牡丹将金额为273231元整的房款收据原件丢失,声明作废