

# 疾控机构:开学季防范鼻病毒校园传播

又到开学季,校园人群聚集、密切接触增多,鼻病毒传播风险不容忽视。中国疾控中心17日提示,鼻病毒是引发普通感冒的重要病原体之一,应采取针对性防护措施,更好保障开学季师生健康。

鼻病毒是一种无囊膜小RNA病毒,因最早从感冒患者鼻腔分离而得名。其适宜在33℃至35℃的鼻腔环境中繁殖,目前已发现169种型

别,型别多样导致人体难以形成持久免疫力。感染鼻病毒后,大多数人症状较轻,体温通常正常或略微升高,常见鼻塞、流涕、咽痛等轻微症状,一般一周自愈。但对少数儿童、免疫力低下者及慢性呼吸道疾病患者,可能诱发哮喘或下呼吸道感染。

中国疾控中心病毒病所有关专家介绍,鼻病毒主要通过接触传播和空气传播。鼻病毒在物体表面

存活时间可长达数日,且对酒精具有一定耐受性。接触门把手、课桌等污染表面后触摸口鼻,或吸入患者咳嗽、打喷嚏的飞沫均可感染。

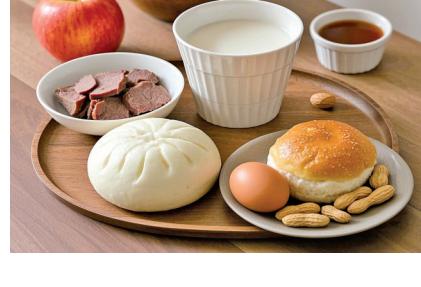
如何加强校园防控?专家强调以下措施:鼓励师生保持个人卫生,勤洗手并避免手部接触眼鼻口;教室、宿舍定时通风,减少密闭环境空气滞留;学生乘坐公交、出入人员密集场所可佩戴口罩,既阻

隔飞沫又为鼻腔保温增湿;定期科学消毒高频接触物品,如课桌、门把手等。

专家呼吁,儿童、老人及基础疾病患者出现症状,需及时休息,若症状加重要及时就医,学龄儿童避免带病上学加重传播风险。学校应加强健康宣教,家长配合关注好学生身体状况,共同筑牢校园健康防线,护航新学期。

(据新华社报道)

## “四合一”早餐最理想



入过多油、盐、糖。

蔬菜水果补充纤维。蔬果富含膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物,有益于控制体重、防控糖尿病,降低心脑血管、消化道癌症等疾病风险。如果没有蔬果,膳食纤维很难吃够,钾、镁等营养元素也很难达到平衡。蔬果可随其他食物一起烹饪,如香蕉燕麦牛奶、茴香猪肉包子等,也可以拌个蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄

瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗干净带在路上吃。

肉蛋延缓饥饿。这类食物富含优质蛋白质、脂类、维生素和矿物质等,不仅能让早餐营养更全面,还有助于控制血糖,延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感。此外,三餐均衡摄入蛋白质,可以最大化地抑制肌肉蛋白分解,并为肌肉合成提供充足的原料。早餐中最好要有蛋类、肉类中的一种,烹调肉类避免高温油炸。

奶豆坚果提升营养。奶豆是指奶类和大豆及其制品。牛奶、酸奶、奶酪等是钙、优质蛋白质和维生素A、维生素D等营养素的重要来源。早餐时喝一杯牛奶或者豆浆,面包中加片奶酪或者馒头上抹些酱豆腐,吃两块豆腐干等,都能提高优

质蛋白质、钙的摄入量。在此基础上,建议大家加一把坚果,这类食物富含维生素E、多种B族维生素,以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,更能提高早餐质量。

“四合一”早餐是较为理想的早餐搭配,如果无法做到,可先降低标准到每天3种,保证主食、蛋白质类食物和果蔬的摄入。如果早上没有食欲,不要强迫自己吃大量食物,而应循序渐进,慢慢加量。先从喝水、吃流食开始,比如喝碗粥,吃碗汤面,或喝点酸奶、豆浆等,慢慢培养早晨胃肠对食物的兴趣。只要坚持一段时间,胃肠知道这时候会有食物进来,就能逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛了,就可以增加食量直到正常状态。

(据《燕赵老年报》)

## 分类广告

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

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,如需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,谨防被骗,负责后果自负。

出租出售 声明 通知 印章未备案声明 撤销公告

国际金融大厦办公写字楼位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383

㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600

元/㎡,租金面议,周边有内蒙古

美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科

技馆,景观优美、交通便利、停车方便。

联系电 话:谢先生,0471-

4676772

王蕊,与你于2015年5月16

日签订的位于呼和浩特市玉泉区

贾家营小区19号楼2单元2号南车

的车库转让说明,由于你至今未

支付车款,导致该协议无法

履行,你的行为已构成根本违约,签

订的该协议作废,由此产生的全部法

律责任由你全部承担。

声明人:张伟义,2025年2月16日

托克托县农牧局关于内蒙古美丽草原牧业股

份有限公司规模化出栏奖补的公示

按照《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于支持设施农业、

设施畜牧业发展若干措施》的通知》(内政办发〔2024〕4号)规定,

“对实际出栏育肥肉牛500头或羊300只以上规模养殖户、合

作社、养殖场,并在自治区内屠宰具有产地检疫证明的,按出栏每头

肉牛300元、每只肉羊60元给予奖励。此次奖励资金重点用于基

设施建设、粪污处理设施配套及现代养殖设施设备升级改造”为

引导我县农牧民发展适度规模牛羊育肥,通过企业自愿申报的原

则,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司进行了申报,并全部完成了

奖补资金建设内容。近期,县农牧局、财政局联合进行了现场审核

。经审查,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司2024年9月30日

(含)前出栏肉羊8000只、新建羊棚1200平方米、设备购置支

出131500元,合计投入资金640909元,内蒙古美丽草原牧业股份有限

公司符合文件中关于规模化出栏奖补资金规定,每只肉羊奖励60

元,奖补资金共计48万元。现向社会进行公示,欢迎社会各界来函

来电提出异议,公示期为6个工作日,举报电话0471-8515567。

托克托县农牧局 2025年2月12日

附件:2024年度牛羊规模化出栏奖补旗县验收汇总表

申报主体 通知 声明 通知 遗失声明 致歉与声明

具体位置 联系电话 养殖类型(肉牛/肉羊) 存栏(头/只) 实际出栏(头/只) 向去自治区内屠宰加工企业,取得产地检验合格(动物检疫合格证)(动物B)) (头/只)

内蒙古美丽草原牧业股份有限公司 186860 12000 8000 8000

呼和浩特市托克托县伍家营乡 34987 肉羊

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7