

# 沙尘来袭,如何做好个人防护?

沙尘来袭,个人防护的基本原则是:躲避沙尘、保护眼睛和呼吸道。关闭门窗是躲避沙尘最有效的方法。遇到沙尘或沙尘暴天气时,尽量减少外出。此外,要搞好室内卫生,保持空气洁净。可打开加湿器,增加室内空气湿度,促使室内颗粒物沉降。沙尘或沙尘暴过去后的数日内(特别是第二天)仍要尽量避免户外活动。

室外活动的个人防护要注意:最好佩戴防尘口罩,穿戴防尘手套、纱巾,防风眼镜、鞋袜,防尘面罩,皮肤上涂护肤品,以降低沙尘对皮肤、口鼻部的伤害。回家后及时清洗皮肤、眼睛、口腔和鼻腔。

一旦沙尘吹入眼睛,切不可用手揉搓,可考虑用清水或纯净水冲洗。戴普通眼镜也有一定的防护作用。如果出现慢性咳嗽伴咯痰或气短、发作

性喘憋及胸痛时,需尽快就医。

市面上的口罩琳琅满目,该如何挑选适合的口罩?最重要的评判要素有以下3点:1.阻尘效率。口罩阻尘效率的高低是以其对微细粉尘,尤其是对2.5微米以下可吸入性粉尘的阻隔效率为标准。2.密合程度。倘若口罩形状与人脸不密合,空气会从不密合处泄漏进去,进入呼吸道。3.佩戴舒适。这样才

会保证坚持佩戴。

专家提醒,很多人选择佩戴N90或KN95防护口罩,这种口罩对直径小于等于2.5微米的细小颗粒过滤能力能达到90%,甚至95%,确实能有效防沙尘、雾霾、病毒等,但这种口罩的透气性不好,如果呼吸频率过快,容易引起呼吸不畅,儿童、老年人、患有呼吸系统疾病和心血管疾病的特殊人群应该慎重选择。 (据《河南科技报》)

## 睡不着就吃褪黑素?不可滥用!

值,较日间飙升10倍以上。

广东药科大学附属第一医院药学部副主任药师赖莎表示:“褪黑素通过同步大脑与身体的昼夜节律,帮助人体从清醒模式切换至睡眠模式,维持睡眠-觉醒周期稳定。”

褪黑素不建议作为常规药物治疗失眠,仅用于昼夜节律失调型睡眠觉醒障碍的人群。如:老年人因松果体功能随年龄衰退,导致分

泌减少;蓝光暴露者因长期接触电子屏幕抑制褪黑素分泌;需要轮班工作、倒时差或长期熬夜人群;因松果体病变、内分泌疾病及更年期雌激素下降人群。而一些焦虑、抑郁等心理因素引发的失眠不适用褪黑素,需针对性治疗。

此外,褪黑素可能与某些抗凝药、降压药、免疫抑制剂、抗抑郁药及避孕药发生相互作用,增加不良反应风险或影响药效。使用前应咨

询医生,避免盲目补充。

中山大学公共卫生学院营养系教授蒋卓勤表示,长期、过量服用褪黑素,可能会影响机体正常分泌褪黑素,从而引起睡眠功能紊乱。甚至可能促进血管收缩,增加大脑中风的风险,还可能导致激素分泌紊乱,导致男性生育功能下降等情况。因此,不建议长期、大剂量使用褪黑素来帮助睡眠。

(据《羊城晚报》)

# 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项时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行,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

结婚喜报

2025年03月27日(农历乙巳年二月二十八)



新郎 刘琛 新娘 刘佳铭

兹定于公历二零二五年三月二十七日(农历二月二十八)于内蒙古自治区呼和浩特市新城区呼伦春旗顺发万头西门塔尔优质肉牛养殖基地举行婚礼,特此公告。

敬启四方亲朋,恭请同贺佳期,此证良缘,天地共鉴。

百年佳期 恭 締結盟盟

生日祝福



章先生:

恭喜你人生成功升级到3.0版本,感谢你为了我们这个小家一直努力着,三十七而立,一切才刚刚开始,往后的日子一起努力前行,彼此陪伴吧!愿平安喜乐诸事皆宜且只爱我,永远爱你,且只爱你的媳妇!

寻人启事

原山西矿业学院72机械系秦晓,见报回音。赵建文,13904716586;刘龙生,知情者请帮忙转告。

注销公告

准格尔旗布尔陶亥怡寿养中心统一社会信用代码52150622MJJY25863R,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本养中心申报债权特此公告。

注销公告

准格尔旗纳日松宁寿养中心统一社会信用代码52150622MJJY2586780,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本养中心申报债权特此公告。

注销公告

准格尔旗龙口味寿养中心统一社会信用代码52150622MJJY258563R,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本养中心申报债权特此公告。

声明

内蒙古自治区呼伦贝尔市新城区鸿羽顺发万头西门塔尔优质肉牛养殖基地建设项目建设期间,因下列车辆已经不年审,拟将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙BB1322;特此声明。

遗失声明

内蒙古自治区呼伦贝尔市新城区鸿羽顺发万头西门塔尔优质肉牛养殖基地建设项目建设期间,因下列车辆已经不年审,拟将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙BB1322;特此声明。

声明

内蒙古自治区呼伦贝尔市新城区鸿羽顺发万头西门塔尔优质肉牛养殖基地建设项目建设期间,因下列车辆已经不年审,拟将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙BB1322;特此声明。

公告

白崇,本机关于2024年11月22日对你在乌兰察布市察右中旗内蒙古景普环保有限公司“6·19”高处坠落致一人死亡事故中负有责任立案调查。现已调查终结,本机关采取其他方式无法向你送达相关文书,现依法向你公告送达行政处罚事先告知书(内建督罚告字[2025]第10号),本机关拟对你作出暂扣安全生产考核合格证六个月的行政处罚。

自公告发出之日起经过30日即视为送达。提出陈述、申辩期

限为公告期满后5日内到内蒙古自治区住房和城乡建设厅提出。

逾期未陈述、申辩的,本机关将依法作出行政处罚决定。

特此公告

内蒙古自治区住房和城乡建设厅

2025年3月26日

●其木德·德格娜,性别:女,遗失出生医学证明,编号:D150186237,声明作废●石猛猛遗失跃达房地开发公司开具的易城小城A3-1单元501收据1份,金额142400元整,声明作废●张连刚遗失由内蒙古星烨商业有限公司开具的质保金收据两张,编号0053732,金额5000元,声明作废●呼和浩特市悦达汽车服务有限责任公司遗失营业执照正副本(注册号15011400002021),声明作废●黑河市联益智能系统股份有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码911510505ACKNU4XXN,负责人彭红),不慎将开户许可证和密码纸原件遗失,声明作废●内蒙古自治区文化艺术研究发展促进会遗失密码纸,账号码:14920779954,核准号:J1910024466501,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市赛罕区金桥路乌尼尔东街美佳花园29号办公楼5007号的首付款收据一張,收据号0000034,金额5000元,声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区金桥路乌尼尔东街美佳花园29号办公楼5007号的首付款收据一張,收据号0000089,金额95758元;定金收据一張,收据号0000034,金额20000元,声明作废●苗洁遗失内蒙古巨华房地产开发集团锦绣园B5号楼1单元102产权收据,收据号002457,金额30036元,声明作废●鄂尔多斯市友信驾校有限公司遗失公章(编号1527010056457),声明作废●土默特左旗退役军人事局党费专户遗失银行开户许可证,账号Z1910000835101,账号915006010001509717,开户银行:中国邮政储蓄银行股份有限公司土默特左旗支行,对此声明●玉泉区铭浩蒙古包加工作坊(统一社会信用代码92150104MA0PC1W52F)的营业执照正副本和开户许可证遗失,核准号J1910008446101,账号1500170691052503138,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特南茶坊支行,声明作废