办

内蒙古日報

"林海生金"的创新发展之路

——2024年世界林木业大会观察

□新华社记者 李欢 杨驰

11月22日至24日,2024年世界 林木业大会在广西南宁举办。在这场 全球林木业交流盛会上,森林以不同的 面貌出现,"航天育种"的桉树植株、"以 竹代塑"的新型产品、各种各样的森林 食品令人目不暇接。大会不仅聚焦林 木业创新动能,展示国内外林木业发展 成果,也凝聚共识,探索走"林海生金" 的创新发展之路。

走进广西国有东门林场的展区,一 株标注着"航天育种"的桉树植株吸引 了众多参观者的围观。

"这是我们东门林场实施的桉树太 空育种项目成果。借助太空特定的环境 条件,开展航天育种有希望获得抗病、抗 虫等抗逆性较强的优良材料,为解决桉 树目前的病害和虫害提供可选树种。"广 西国有东门林场场长叶家义介绍。

类似这样最新科研成果的"首发首 秀"在大会上还有很多,用木材做电极、 用木材做玻璃、用木材做管道……木材 的创新应用展现着科技创新与产业创 新融合发展的未来方向。

大会还展示了林木业在数字智能化 上的进步,包括林草生态感知系统、资源 监测卫星及背负设备、数智林业平台等 先进科技产品,部分产品为首次展出。

数字化时代为林业发展带来新机 遇,在先进技术支持下,人工林和天然 林生产力稳步提高。广西壮族自治区 林业局局长蔡中平表示,大会深度聚焦 "创新"核心驱动力,推动林木业质量变 革、效率变革、动力变革,打造高能级合

在人造板展区,参展企业广西亿松 木业有限公司带来了最新研发的ENF 级多层实木板。"这款实木板不仅更加 绿色环保,还具有防潮防变形的特性。" 公司经理甘艳静说,希望通过大会平

台,同更多上下游企业交流合作。

随着环保和可持续发展理念的普 及, 越来越多的企业开始重视绿色生产 和产品的环保性能,发展高端绿色家居 产业成为林业产业升级的路径之一。

在林下经济展区,山茶油、橄榄油等 森林油料,八角、肉桂等森林香料,竹笋、枸 杞等纯天然林下产品琳琅满目。不少观 众边吃边逛,体验"舌尖上的森林美味"。

本次大会林木展林下经济展区面 积达8000多平方米,集中展示近年来 我国乃至世界高品质森林产品。

全国绿化委员会办公室负责人介 绍,我国林业产业年总产值不断攀升, 截至2023年底,我国林业产业年总产 值超9万亿元,林产品生产和贸易稳居

在展区现场,来自全国各地和海外 的采购商、生产企业有了更多交流洽谈的 机会,大会专门设置的洽谈区座无虚席。

本次大会林木展国外参展企业数

量、展览面积占比均达20%以上,德国、 加拿大等26个国家、国内28个省区市 集中展示行业新产品新技术,展品涵盖 家具家居、人造板等各领域全链条。

从深化产业合作到凝聚理念共识, 大会推动交流合作,促进绿色发展,共 享文明成果。

截至2023年底,我国森林覆盖率超 过25%、森林蓄积量超过200亿立方米, 年碳汇量达到12亿吨以上。人工林面积 居世界首位,成为全球增绿最多的国家。

"中国在再造林方面的成就令人钦 佩。"荷兰驻华大使馆农业参赞卡雷尔 说,再造林不仅有助于丰富生物多样性, 还为实现《昆明一蒙特利尔全球生物多 样性框架》的目标提供了重要机遇。

国家林业和草原局负责人表示,中 国将切实用好世界林木业大会平台,开 展广泛交流、深化合作、凝聚共识、携手 同行,共同开创世界林木业发展的美好 (新华社南宁11月25日电) 国以民为本,民以食为天。

中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发的《粮食节约和反 食品浪费行动方案》25日对外发布,提出牢固树立增产必须节约、 节约就是增产的意识,坚持久久为功、常抓不懈、紧盯不放,聚焦 重点领域和关键环节,切实降低粮食和食品损耗浪费。

粮食节约何以如此重要?

据有关统计,当前,全球食物全链条损失浪费率超过食物供应 数量的三分之一。节约粮食、反对浪费,是全球面临的共同难题。

国家发展改革委有关负责人介绍,党的十八大以来,我国深 入实施全面节约战略,颁布实施《中华人民共和国反食品浪费 法》和《中华人民共和国粮食安全保障法》,大力开展"光盘行 动",推进全链条粮食节约减损取得积极进展。同时也要看到, 我国粮食损失和食品浪费数据基础薄弱,统计调查评估制度还 不完善,特别是餐饮消费环节中商务宴请、红白喜事等浪费严 重,大吃大喝、过量点餐等不良风气仍然存在。

国家发展改革委价格成本和认证中心农业价格成本处处长 韩静波分析,由于小农生产、人口众多的基本国情,我国粮食损 失和食品浪费主要发生在产业链前端(即生产环节)和后端(即 消费环节)。

在生产环节,粮食损失主要是由生产技术或环境条件等因 素引起,行动方案部署粮食节约减损行动。

中国农业大学经济管理学院教授武拉平表示,粮食节约减损涉 及从田间到餐桌全链条,行动方案对生产、储存、运输和加工过程的 节约减损工作进行了分环节部署,并特别强调技术和标准的作用。

在消费环节,食物浪费更多是由于节约意识不足或不良消 费习惯导致。行动方案针对食品浪费顽疾,部署全民节粮意识 提升行动、餐饮行业反浪费行动、单位食堂反浪费行动。

武拉平分析,为提升全民节粮意识,行动方案主要从"家庭 和个人""全社会"两个层次展开。针对家庭和个人,倡导营养均 衡、科学适量的健康饮食习惯,持续推进移风易俗,遏制大操大 办、铺张浪费等行为;针对全社会,将粮食节约和反食品浪费融 入市民公约、村规民约、行业规范,纳入文明城市、文明村镇、文 明单位、文明家庭、文明校园建设工作内容。

餐饮行业浪费问题依然存在,行动方案对行业引导、约束与 自律等方面进行部署,深化"光盘行动",促进行业自律:

引导餐饮服务经营者加强按需适量点餐提醒,明确标示并 合理配置菜品和主食规格数量,积极推广小份餐品,主动提示剩 余食物打包;严格落实明码标价规定;推动厨余垃圾资源化利用 和无害化处理……

围绕单位食堂反浪费行动,行动方案规范机关、学校和企业 食堂反浪费工作,明确全面推行机关食堂反食品浪费工作成效 评估和通报制度等;落实中小学、幼儿园集中用餐陪餐制度,鼓 励大学食堂推行称重取餐等;指导国有企业探索建立食品浪费 与食堂经营管理人员、后勤人员薪资绩效挂钩制度等。

加强统计调查是做好粮食节约和反食品浪费工作的基础和 前提。行动方案提出,建立粮食损失和食品浪费统计调查制度、标准规范和指标 体系;分领域开展专项统计调查,探索开展家庭及零售环节食品浪费评估,鼓励 支持餐饮服务网络平台开展外卖食品浪费评估。

节约粮食、反对浪费需要持之以恒,也需要全社会的努力。

在强化组织实施方面,行动方案提出,常态化长效化推进粮食节约和反食品 浪费工作。在加大宣传力度方面,行动方案提出,加强舆论监督,曝光食品浪费 行为,严禁制作、发布、传播宣扬暴饮暴食等浪费食物行为的节目或音视频信息。

国家发展改革委有关负责人表示,下一步将会同有关部门,统筹安排重点工 作,细化分解目标任务,推动粮食节约和反食品浪费工作不断取得新实效。

(新华社北京11月25日电)

中办国办印发《粮食节约和反食品浪费行动方案》

■上接第1版 引导农户适时择机精 细收获。加快推动农机装备产业高质 量发展,加强农机装备创新研发,研制 适用于丘陵山区的轻简型收获机械。 实施农机购置与应用补贴政策,推广购 置使用高效低损收获机具、粮食烘干机 及成套设施装备、履带式收获机等先进 适用农业机械。统筹推进区域农机社 会化服务中心和区域农业应急救灾中 心建设,提升应急抢种抢收装备技术水 平和应急服务保障能力。深入实施专 业农机手培训行动,提高农机手规范操 作能力。

(二)减少粮食储存损失损耗。因 地制宜推广科学储粮装具,积极引导农 户科学储粮,逐步解决"地趴粮"问题。 深入实施粮食绿色仓储提升行动,稳步 推进绿色储粮标准化试点,推进现有仓 房升级改造,鼓励建设高标准粮仓。加 强政策性粮食仓储管理,加强绿色储粮 技术创新系统集成,推广应用绿色储粮 技术,促进粮食储存绿色优储、常储常 新。加强智慧粮库建设,利用信息化手 段推动政策性粮食承储企业降低储存

(三)加强粮食运输减损。深入推进 铁路专用线、专用码头、散粮中转及配套 设施建设,推广专用装卸机械等粮食运 输设备,不断完善粮食运输基础设施。 加强粮食多式联运技术创新应用,大力 发展粮食多式联运。围绕关键时节、重 要产区、重点物资,细化完善粮食流通工 作举措,减少运输过程中的粮食损耗。 发展规范化、标准化、信息化散粮运输服 务体系,探索应用粮食高效减损物流模 式,推动散粮运输设备无缝对接。

(四)减少粮食加工损失。引导粮食 适度加工,合理确定粮食加工精度等指 标,提高粮油出品率。推动粮油适度加 工标准化,推广应用轻度磨皮、高精度分 筛等工艺,推广低温升碾米、柔性碾米等 设备。深入推动饲料粮减量替代,充分 挖掘利用杂粮、杂粕、粮食加工副产物等 替代资源,加强米糠、麸皮、胚芽等粮油 加工副产物资源化利用。推动发展全谷 物产业,促进粮食资源高效利用。

三、全民节粮意识提升行动

(五)减少家庭和个人食品浪费。 深化中国居民健康膳食研究,发布谷薯 类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆和 坚果类及烹调用油盐等5大类食物摄 入量建议范围,倡导营养均衡、科学适 量的健康饮食习惯,引导家庭按需采 买、储存食材。持续推进移风易俗,倡 导文明节俭操办婚丧事宜,遏制大操大 办、铺张浪费等行为。

(六)加强引导规范。将粮食节约 和反食品浪费融入市民公约、村规民 约、行业规范,纳入文明城市、文明村 镇、文明单位、文明家庭、文明校园建设 工作内容。在全国甲乙级旅游民宿评 定中重点检查反食品浪费等情况。将 制止餐饮浪费有关要求纳入全面提高 中央和国家机关党建质量行动方案和

(七)强化青少年教育和勤俭节约 家风建设。开展"青春守护中国粮"全 国青少年节约粮食行动,将粮食节约作 为共青团、少先队组织生活重要内容, 推广开展"节约章"等红领巾奖章争章 活动,常态化开展粮食节约志愿服务。 把粮食安全教育、勤俭节约教育融入大 中小学思政课、国情教育等教育教学活 动,通过学习实践、体验劳动等形式,开 展反食品浪费专题教育活动,培养学生 形成勤俭节约、珍惜粮食的习惯。结合 "最美家庭"、"巾帼大宣讲"、"巾帼兴粮 节粮"、中国农民丰收节等活动,提倡家 庭爱粮节粮,弘扬勤俭节约良好家风。

四、餐饮行业反浪费行动

(八)深化"光盘行动"。引导餐饮 服务经营者加强按需适量点餐提醒,明 确标示并合理配置菜品和主食规格数 量,积极推广小份餐品,主动提示剩余 食物打包。鼓励餐饮服务网络平台支 持商户积极参与反食品浪费。鼓励通 过建立环保虚拟账户、授予节约积分、 发放优惠券等方式引导消费者购买小 份餐品。支持食品生产经营者、零售商 等直接将符合安全和质量要求的食品 定期捐赠给所在地的有关福利机构、救 助机构。严格落实明码标价规定,餐饮 服务经营者向消费者明示所提供餐饮 及服务价格、套餐内各菜品价格。鼓励 承办宴会的餐饮服务经营者与消费者 约定反餐饮浪费义务,签订合同的可单 列反浪费条款。鼓励消费者在外卖订 餐时选择"无需餐具"、消费后参与"光 盘打卡"等,探索在消费者反馈评价机 制中完善反餐饮浪费有关内容。建立 健全厨余垃圾分类收集、投放、运输、处 理体系,推动厨余垃圾资源化利用和无

(九)强化违法惩治。在餐饮行业 食品安全监督检查中同频同步制止餐 饮浪费,对不遵守反食品浪费有关规定 的餐饮服务经营者按规定提醒约谈、督 促整改。指导推行反食品浪费"简案快 办",从速依法纠正查处违法行为,公开 曝光浪费食品等典型案例。

(十)促进行业自律。支持食品、餐 饮行业协会等发布反餐饮浪费倡议,依 法制定、实施反食品浪费等相关团体标 准和行业自律规范,宣传、普及防止食 品浪费知识,引导食品、餐饮行业协会 会员自觉反食品浪费。推广《餐饮业减 少食物浪费实施指南》等行业规范。规 范外卖餐饮行业营销行为,将反食品浪 费举措落实到业务全流程各环节。

五、单位食堂反浪费行动

(十一)机关食堂反浪费。全面推 行机关食堂反食品浪费工作成效评估 和通报制度,强化结果应用,将反食品 浪费情况作为公共机构节约能源资源 考核等的重要内容。实施《机关食堂反 食品浪费工作指南》,健全机关食堂反 食品浪费管理制度。督促指导机关食 堂通过多种措施加强对食品浪费行为 的监督。各地区各部门要严格公务活 动用餐管理,科学合理安排饭菜数量, 坚决反对餐饮浪费。

(十二)学校食堂反浪费。加强学 校食堂采购、储存、加工、烹饪、分餐、供 餐管理,对学校用餐人员数量、结构进 行监测、分析和评估,做到计划生产、按 需供餐、物尽其用。建立健全校外供餐 单位择优引进和退出机制。推动学校 食堂、校外供餐单位改进供餐方式,科 学营养配餐,丰富不同规格和口味配餐 选择,定期听取用餐人员意见建议,保 证菜品、主食质量。强化学校就餐现场 管理,加大就餐检查力度,落实中小学、 幼儿园集中用餐陪餐制度,鼓励大学食 堂推行称重取餐。

(十三)企业食堂反浪费。完善国 有企业食堂管理等制度,开展厨余垃圾 分析评估、实地督导调研检查,及时纠 正浪费行为。指导国有企业探索建立 食品浪费与食堂经营管理人员、后勤人 员薪资绩效挂钩制度。在有关国有企 业内部巡视巡察、文明单位评选、年度 评先评优中纳入反餐饮浪费要求。引 导各类企业食堂加强反食品浪费工作。

六、加强损失浪费统计调查

(十四)建立健全统计调查制度。 建立粮食损失和食品浪费统计调查制 度、标准规范和指标体系。支持开展包 括粮食、肉类、蔬菜、水果、水产品等在 内的全口径食物损失浪费基础数据调

(十五)分领域开展专项统计调 查。常态化开展粮食生产、储存、运输、 加工等损失统计调查。常态化开展餐 饮行业、机关食堂、学校食堂、国有企业 食堂等食品浪费统计调查,组织青年志 愿者开展食品浪费抽样调查。探索开 展家庭及零售环节食品浪费评估,鼓励 支持餐饮服务网络平台开展外卖食品 浪费评估。

七、保障措施

(十六)强化组织实施。各地区各 部门要站在保障国家粮食安全的高度, 不断增强使命感、责任感、紧迫感,常态 化长效化推进粮食节约和反食品浪费 工作。在粮食安全、乡村全面振兴等考 核中突出粮食节约和反食品浪费要求, 坚持党政同责、压实责任,融入日常、抓 在经常。国家发展改革委、中央农办要 加强对粮食节约和反食品浪费工作的 组织协调,统筹安排重点工作,细化分 解目标任务,各有关部门要结合自身职 责,综合施策、形成合力。推进落实中 的重大事项,要及时按程序向党中央、 国务院请示报告。

(十七)加大宣传力度。要采用活 泼新颖多样、群众喜闻乐见的宣传形 式,结合世界粮食日、全国粮食安全宣 传周等重要时间节点,常态化开展爱惜 粮食、反对浪费宣传活动。刊发粮食节 约和反食品浪费相关报道与评论,在春 节、端午、中秋等年节精心制作播出粮 食节约和反食品浪费公益节目。加强 舆论监督,曝光食品浪费行为,严禁制 作、发布、传播宣扬暴饮暴食等浪费食 物行为的节目或音视频信息。

(十八)加强国际合作。举办好国 际粮食减损大会。发挥国际粮食减损 研发交流平台作用,鼓励支持多双边节 粮减损联合研究、技术示范、人员培训 等合作交流。积极参加减少食物浪费 全球行动等,推动实现联合国2030年 餐饮浪费减半目标。

内蒙古发现17种新记录植物种

■ ト接第1版 新记录植物种的发现,不仅丰富 了我区植物种质资源多样性,而且对 于研究植物进化以及气候变化对植物 的影响具有重要意义,为更好地保护 和利用种质资源、实现种源自主可控 奠定了坚实基础。 林草种质资源是良种选育和遗传改

良的重要物质基础,是维护国家生态安

全的重要战略资源。近年来,内蒙古持 续加大林草种质资源收集保护力度, 2023年启动实施林草种质资源收集三 年行动,依托区内高校、科研院所和盟市 技术力量,计划到2025年新收集林草种 质资源5000份,目前已完成收集3200 份。已建成林草种质资源原地保存库6 处、异地保存库10处、设施保存库2处, 收集保存林草种质资源3万余份。

■上接第1版 为台江县'村BA'注入 了新活力,更让蒙黔两地文化交流与友 好情谊在体育与艺术的碰撞中进一步 升温。"贵州村BA联合总策划人、总导

演、总指挥李艺冲说:"下一步,台汀县 与巴林右旗有望在更多领域开展深入 式新路径,共促文旅体市场繁荣发展。

进一步深化水利改革 全面提升自治区水安全保障能力

■上接第2版

生效友:内蒙古水利厅上线试运 行水利工程竣工验收"一件事",将3 项竣工验收关联事项全部纳入各级 一体化政务服务平台和综合窗口统 一办理,实现线上"一网"、线下"一 门"收件、转件、出件,改变了过去企 业"多头跑、跑多次"的状况,跑动次 数由6次减为最多跑1次,让企业感 受到"高效办成一件事"带来的便 利。全面推行农村牧区供水"3+1"标 准化建设和管护模式,积极开展企业 化运营、专业化管理、社会化服务,加 快农村牧区群众从"有水喝"向"喝好

水"转变。从供水单位管理机制和群 管组织等重点环节改革入手,讲一步 理顺河套灌区管理体制机制,实现 "人民用水人民节,节约用水为人 民"。推动鄂尔多斯市在全区率先实 施淤地坝淤积地占补平衡试点项目、 开展水土保持工程以奖代补试点项 目,把生态建设与群众切身利益挂 钩,让农牧民更多分享生态产业增值 收益。健全水域空间管控制度,在全 区21条主要河流实施"一线两区"分 区管控,持续恢复改善河流行洪能 力,切实保障人民群众生命财产安全 和社会大局稳定。

兴安盟依托"养共体"打造为老服务新模式

■上接第1版 特别方便,我有什么需 求,工作人员就上门给我提供服务,现 在心里特别踏实。"刘凤宝说。

新下单、已派单、已接单、已完成…… 乌兰浩特市综合养老服务调度指挥中 心电脑屏幕上不断跳动的实时数据,反 映着老年人的急难愁盼,也体现着接诉 即办的速度。目前,兴安盟"96111"为 老服务热线县域全部开通,6个旗县市 智慧养老调度指导中心实现了话务热 线与智慧养老平台的互联互通和全线 贯通,成为兴安盟打造"互联网+养老" 服务新模式的重要举措。

智慧平台的运用,不仅促进了信息 的共享,更以旗县市主城区为核心,逐步 向外延伸,形成了全面铺开的养老服务 体系。截至目前,兴安盟已建成15个街 道综合养老服务中心、47个社区养老服 务站,49个乡镇养老服务中心、368个村 级养老服务站,已经形成居家社区机构 相协调发展的基本养老服务体系。

"这几名老人尿酸值有些高,食谱里 的海鲜和动物内脏减掉吧。"在兴安盟社 会养护院餐饮部,毕业于兴安职业技术 学院医学健康系的00后护理员郭静正

和同事忙着制订下一周的营养菜谱。 养老服务人才培养和共享是兴安 盟养老工作不断走向职业化、规范化、 专业化的具体体现。近年来,兴安盟持 续深入推进"校政企"交流合作,确定兴 安职业技术学院为"养共体"项目实施 单位,充分发挥产教融合的优势,统筹 资源、优化配置,完善养老服务人才队 伍建设,推动养老工作职业化、规范化、 专业化发展。

兴安盟社会养护院党支部书记、院 长陈彪表示:"通过与兴安职业技术学 院的'校政企'合作模式,我们共同为护 理、康复专业人才的培养和发展创造了

复合型人才。" 吃不愁、病不忧、乐有伴。在"养共 体"引领下,兴安盟不断健全养老服务 体系、优化养老服务供给、提升养老服

务品质,让老年人生活得更幸福。

广阔空间,进一步提升了为老服务工作

质量,为养老产业安置了更多高素质、

资讯

听民声办好利民事 聚新动能展新作为

2024年是实施"十四五"规划的关 键一年,鄂尔多斯市康巴什区如何乘势 而上聚力新动能、展现新作为? 答案藏 在项目、产业里,更藏在积极向上的精 神状态和创新突破的奋斗姿态里。前 三季度,全区地区生产总值115.61亿 元,教育优质均衡速度质量齐飞;新能 源汽车、房地产市场向前迈进;惠民举

措提档升级…… 作为康巴什区最闪亮的名片,教育 的投入力度不言而喻。从基础教育阶 段的康巴什区十一小项目正在进行装 修阶段,到全新改扩建的康巴什区二 中,为师生提供更加优质、舒适的学习 生活环境;从促进青少年全面发展实践 课堂的康育青少年教育实践中心正在 进行主体施工,到新能源领域科技创新 策源地、人才培养高地和产教融合示范 地内蒙古工业大学新能源学院一期一

标段的首栋楼体主体结构成功封顶,都 标志着教育基础设施的不断完善,承载 着对康巴什区美好未来的无限期许。

突破,是2024年康巴什区抓项目 的关键词,康巴什区以新思路、新举措, 谋求崭新发展局面。首先是抢抓新能 源汽车产业发展机遇,倾力打造中国西 北地区超大型新能源汽车展示销售中 心。一期项目已入驻,比亚迪、理想、蔚 来、小鹏等27家新能源汽车品牌,销售 各类新能源汽车3385辆,销售额突破7 亿元。二期项目已在紧锣密鼓建设中, 预计2025年下半年投入运营。其次是 以"好房子"理念,发布《康巴什区高品 质住宅小区建设技术导则》,为"好房 子"标准打了个样。中城·禧樾府项目、 上邦东升综合项目等,以高标准、高要 求的建设,成为康巴什区"好房子"的一 个缩影,为居民提供了一个全新的体

高颜值的硬环境为康巴什区吸引 项目建设实现着"化学反应"。法与人、 城市生活和谐共融的综合性城市活力 目的地——宪法公园,成为深受广大居 民喜爱的休闲好场所。充实地区五星 级酒店力量的万达锦华酒店、希尔顿花 园酒店、双满华瑞国际酒店,为康巴什 区的商务接待和旅游住宿增添了更多 高品质的选择。总投资36930万元的 10项"温暖工程"全面兜牢"供热、供 气、供水、供电"民生底线,智能化供热 控制平台实现分温分时按需调控,让供 热变得"更聪明"。

项目建设活力、产业成长活力、城 市发展活力正掀起新的热潮,孕育着康 巴什区加快精彩"蝶变"的强劲动力。 康巴什区,正以坚实的步伐,迈向更加 美好的未来。 (刘宏宇)

如何预防诺如病毒?

秋冬季是诺如病毒感染高发季 节,学校和托幼机构等人群聚集场所 是高发场所。诺如病毒是引起急性 胃肠炎常见的病原体之一,具有感染 剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力 强等特点。

诺如病毒感染潜伏期为12至 72小时,常见症状主要为恶心、呕 吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头 痛、畏寒和肌肉酸痛等。传播途径多 样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污 染的食物或水、接触患者粪便或呕吐 物、吸入呕吐时产生的气溶胶以及间 接接触被粪便或呕吐物污染的物品 和环境等感染。

预防诺如病毒,首先要注意卫 生。饭前、便后、加工食物前应按照 6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动 水至少洗20秒。注意饮食饮水卫

烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他 贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食 用。保持室内温度适宜,定期开窗通 风。保持规律作息、合理膳食、适量 运动等健康生活方式,增强身体对病 毒的抵抗能力。诺如病毒胃肠炎属 于自限性疾病,目前尚无有效的抗病 毒药物。多数患者发病后症状轻,无 需治疗,休息2-3天即可康复,可口 服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和 腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老 人,特别是伴有基础性疾病的老人, 如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较 严重的症状时,应及时治疗。

生,不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,

(内蒙古科协供稿)

●不慎将内蒙古赛星律师事务所《执业许可证》副本(统一社会信用代码: 声明 31150000E371473904;发证机关:内蒙古自治区司法厅)丢失,声明作废。