



在天津市南开区向阳路街社区卫生服务中心,一名儿童在家长陪伴下接种流感疫苗。
新华社发(王英浩 摄)

新华社天津11月4日电(记者张建新 采雅婷)当前,一些地区进入冬季呼吸道传染病的高发期。专家提示,预防呼吸道传染病万变不离其

应对呼吸道传染病,专家支招构筑个人健康防线

宗,关键在于从增强自身免疫力、切断传播途径、保护重点人群等方面构筑个人健康防线。

天津市疾病预防控制中心传控所呼吸道传染病控制科主任董晓春表示,预防呼吸道传染病,首先应筑牢“内部防线”,全面提升自身抵抗力。公众应根据天气变化及时增减衣物,避免因寒冷刺激导致免疫力暂时下降,让病原体有机可乘;应适当摄入优质蛋白质和多种维生素,多饮水,保持呼吸道黏膜湿润,从而增强对病原体的防御能力;应规律作息,保证睡眠,适度锻炼,增强体质。

呼吸道传染病主要通过飞沫和

接触传播,专家表示,公众平时应注意建立“物理屏障”,有效切断传播途径。董晓春建议,在前往人群密集的公共场所、乘坐公共交通工具,以及前往医院就诊时,规范佩戴口罩是最直接、有效的防护措施。

此外,专家建议,在接触公共物品、回家后、准备食物及用餐前、触摸口眼鼻之前,都要用流动水和肥皂(或洗手液)认真清洗双手。

室内常通风也是预防呼吸道传染病的有效方式。“即使天冷,每天也要定时开窗通风2-3次,每次15-20分钟。这样可以有效稀释和排除室内可能存在的病毒,是改善室内

空气质量最简单有效的方法。”董晓春说。

专家特别提醒,老年人、儿童、孕妇以及患有心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病等基础性疾病的人群,是感染呼吸道传染病后易发展为重症的高风险人群,需要给予更多保护。

“接种流感疫苗是预防流感及其严重并发症的有效手段,建议老年人、儿童等重点人群每年按时接种。一旦出现发热、咳嗽等症状,应及时就医并居家休息,避免带病上班、上学。这不但是对自己负责,而且也是对他人负责。”董晓春说。

公示

根据国家新闻出版署和《新闻记者证管理办法》有关规定和要求,我中心对申领第七代新闻记者证人员资格进行严格审核,现将2025年拟申领第七代记者证人员名单进行公示。

2025年拟申领记者证人员名单

序号	姓名	身份证号	序号	姓名	身份证号
1	沙磊	632122*****0010	5	马颜慧	630122*****7903
2	夏静	632801*****1020	6	魏靖方	422828*****0028
3	郝梦媛	632801*****242X	7	阿培仁	632822*****031X
4	胡明芳	632801*****0568			

公示时间:2025年11月6日-2025年11月13日
举报电话:0971-8492983(青海省新闻出版局)
0979-8495523(格尔木市融媒体中心)

格尔木市融媒体中心
2025年11月6日

寻人启事

我是第26-11小组住户马福祥(现产权人,身份证号:622923*****6032),因改造

搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人马永胜。诚望马永胜见报后,及时与本人联系。
声明人:马福祥
2025年11月5日

寻人启事

我是西城区第三小组住户马志龙(现产权人,身份证号:632122*****5516),因改造

搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人马国良(身份证号:632122*****3011)。诚望马国良见报后,及时与本人联系。
声明人:马志龙
2025年11月5日

寻人启事

我是第26-11-1小组住户马福祥(现产权人,身份证号:622923*****6032),因改造

搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人马永强。诚望马永强见报后,及时与本人联系。
声明人:马福祥
2025年11月5日

遗失声明

贾明秀,女(父亲:贾国财 632126*****2511,母亲:杨有存 632126*****2969),出生医学证明(证号:H630050802)不慎遗失,声明作废。
2025年11月5日

遗失声明

赵盛财,男(父亲:赵福昌 632124*****651X,母亲:张金秀 632123*****4309),出生医学证明(证号:H630050740)不慎遗失,声明作废。
2025年11月5日

遗失声明

祝鑫蓉,女(母亲:祝甲学 632801*****3420),出生医学证明(证号:H630050527)不慎遗失,声明作废。
2025年11月5日

遗失声明

王子睿,男(父亲:王德军 632801*****2418,母亲:尉华丽 622428*****0025),出生医学证明(证号:H630050993)不慎遗失,声明作废。
2025年11月5日

遗失声明

格尔木邦捷劳务服务有限责任公司公章(编号:6328010015741)不慎遗失,声明作废。
2025年11月5日

遗失声明

郭玮杰,男(父亲:郭兵 612423*****3818,母亲:李永琪 622823*****0220),出生医学证明(证号:H630050565)不慎遗失,声明作废。
2025年11月5日

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善