

# 卫生健康教育宣传栏 (第二十一期)

## 防控流感,家庭如何科学消毒

冬春季是我国流感等急性呼吸道传染病的高发期。流感病毒主要通过感染者打喷嚏、咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可因直接或间接接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜传播,还可能通过气溶胶形式传播。科学规范的消毒可以有效阻断流感病毒在家庭内的传播。

### 一、家庭成员身体状况良好,无流感或其他呼吸道症状时

此时家庭环境以清洁为主,一般无需消毒。

做好室内通风换气,根据天气情况每日通风2~3次,每次不少于30分钟。冬季室内外温差较大时,注意避免因开窗引起着凉感冒。

外出回家后,及时进行手卫生(洗手或手消毒)。手部有肉眼可见污物时,用洗手液(皂液)在流动水下洗手。无可见污物时,可用手消毒剂揉搓双手。

### 二、家庭成员中出现流感患者时

1. 患者尽量避免与家庭其他成员密切接触,不共用餐饮具、毛巾等日常生活用品;条件允许时,患者应佩戴口罩或采取相应隔离措施。患者咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部衣服掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾存放于垃圾袋中并及时处理,避免与其他人接触。做好手卫生,特别是擤完鼻涕或处理污染物后,及时洗手。

2. 加强室内通风换气,定期开窗通风,保持室内空气流通。同时注意避免因开窗引起着凉感冒。

3. 保持家中环境和物品清洁,必要时可进行消毒处理。处理被患者口鼻分泌物污染的物体表面,应先用可吸附材料对其清洁去污,再对被污染表面进行消毒,并及时洗手,使用的清洁物品也需及时处理;耐腐蚀的物体表面可选择500毫克/升含氯消毒剂或其他有效的方法进行消毒处理;不耐腐蚀的物体表面可选择季铵盐类消毒剂或其他有效的方法进行消毒处理;手机、钥匙等小件物品可用医用酒精擦拭消毒;餐饮具首选煮沸消毒,全部浸没,水沸腾

后计时,煮沸时间不少于15分钟;毛巾等织物可用250毫克/升~500毫克/升含氯消毒剂浸泡15分钟后常规清洗,或煮沸15分钟以上消毒。

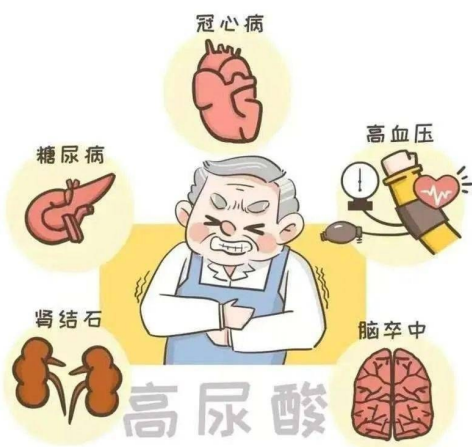
4. 家庭其他成员外出回家后和在家时均要加强手卫生(洗手或手消毒)。手部有肉眼可见污物时,用洗手液(皂液)在流动水下洗手,无可见污物时,可用手消毒剂揉搓双手。

**注意事项:**消毒剂配置和使用时应严格遵循产品说明书,同时佩戴口罩、手套等个人防护用品。

(来源:中国疾病预防控制中心)

格尔木市卫生健康委员会 宣

## 血液生物标志物与老年“多病共存”风险相关



网络图片

新华社赫尔辛基1月13日电(记者朱昊晨 徐谦)斯德哥尔摩消息:瑞典卡罗琳医学院日前发布的新闻公报说,他们参与的一项国际研究发现,一组常见血液生物标志物与老年人发生“多病共存”的风险以及疾病累积速度密切相关。未来,医生有望通过血液检测识别疾病风险,尽早干预。

多病共存是指一人同时患有多种慢性病,在老年人中较为普遍,影响生活质量。

瑞典卡罗琳医学院、美国国家老龄问题研究所等机构的研究人员分析了瑞典首都斯德哥尔摩

2200余名60岁以上老人15年间的身体状况。

结果显示,在这些老人血液的54项生物标志物中,7项指标与多病共存表现出相关性。其中,生长分化因子15、糖化血红蛋白、胱抑素C、瘦素和胰岛素既与慢性病总体负担相关,也与常见疾病组合模式相关。

研究人员还使用美国522人的身体状况数据展开验证,得到与上述结论总体一致的结果。

研究人员强调,这些发现主要

揭示统计学层面的相关性,并不等同于证明某一指标会直接“导致”多病共存。但从整体趋势看,代谢紊乱、应激反应以及能量调控异常,可能是推动老年人多病共存发生、发展的重要生物学因素。

研究人员表示,这项结果表明,未来医生有望利用相对简便的血液检测识别高危人群,为更早开展健康管理和干预创造条件。下一步,研究人员将追踪这些血液标志物如何随时间变化,研究生活方式或药物是否会影响相关病理进程。

相关成果近期发表于英国《自然·医学》杂志上。

### 减资公告

经公司股东会研究决定,青海联宇工程有限公司拟申请减资,原注册资本8600万元,现减少为2000万元,本次减资6600万元。请债权人自公告发布之日起45日内向公司提出清偿债务或者提供相应担保的请求,特此公告。

青海联宇工程有限公司  
2026年1月15日

### 遗失声明

格尔木亿家乐装饰装潢有限公司法人章(法人:王晓琛)不慎遗失,声明作废。

2026年1月16日

### 遗失声明

格尔木亚明照明材料经营部开户许可证(核准号:J8591000685101,编号:8510-00093830,开户银行:中国农业银行股份有限公司格尔木分行,开户账号:28900001040022567)不慎遗失,声明作废。

2026年1月16日

### 遗失声明

青海省格尔木市郭勒木德镇新华村二社甘生英宅基地证(证号:郭宅集用(2015)第205GC00032号,地号:632801100205GC00032)不慎遗失,声明作废。

2026年1月16日

### 遗失声明

格尔木鑫海广告部营业执照正本及副本(统一社会信用代码:92632801MABJAQM8W)不慎遗失,声明作废。

2026年1月16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