

卫生健康教育宣传栏 (第三十五期)

花粉季提前来临,预防花粉过敏,怎么用药效果好?

气象与环境监测数据显示,受去年冬季我国北方多地气温较常年显著偏高影响,今年植物花期提前,多地花粉季也较往年提早到来。

随着后续气温稳步回升,北方大部地区将逐步进入春季花粉飘散期,花粉浓度将持续处于较高水平。

花粉过敏多发于春秋两季,春季花粉过敏集中在3月至5月,过敏原以柏树、桦树、白蜡树、法国梧桐等植物的花粉为主。有明确花粉过敏的患者要提前做好应对措施。

与其发病后再用药,不如提前用

药。建议过敏症状较重、周期性过敏的患者检测一下过敏原。了解自己对抗何种花粉过敏后,就可以针对性地进行预防。

如果是季节性的花粉过敏,可以在过敏季节到来前1—2周开始使用鼻用糖皮质激素(布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等),它们可以减轻鼻黏膜的过敏性炎症,降低鼻黏膜的敏感性,预防和缓解打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状。

出现症状的时候可口服第二代抗组胺药(氯雷他定、西替利嗪等),这类

药物能选择性地阻断组胺与受体的结合,从而减轻过敏症状。

3月份,柏树开始授粉,之后4—5月份还有白蜡树、梧桐树、桦树等树木授粉。患者如果对其中一种树木的花粉过敏,便会在该树木授粉期间出现过敏症状;如果患者同时对几种树木的花粉都过敏,症状持续时间便会延长。因此,预防用药的周期应覆盖整个花粉季,一般需要等花粉季结束后1到2周才可以停药。

在花粉播散期间尽量减少外出,外出时佩戴口罩和护目镜。

回家后及时洗脸、洗头、清洗鼻腔、更换外衣,把吸附在衣服和身体表面的过敏原去除。

外出开车时不开窗,通风模式可以选择内循环。居家期间尽量不开窗,可以配合使用空气净化器或新风系统。

如果做了这些工作,依然出现了过敏症状,应该在医生的指导下用药治疗。

(来源:健康中国)

格尔木市卫生健康委员会 宣

格尔木市教育局关于2026年初中学业水平考试社会考生报名的通知

根据《青海省教育厅办公室〈关于做好2026年初中学业水平考试工作的通知〉(青教基办函〔2026〕11号)要求,以及海西州教育局相关文件要求,现将我市2026年初中学业水平考试社会考生报名有关工作通知如下:

一、报名条件

具有格尔木市户籍、在外地就读初中的应届毕业生和八年级学生。

二、报名时间

2026年3月31日至4月8日

三、报名环节

3月31日—4月3日,领取报名条凭考生户口本或学籍表领取报

名条;

3月31日—4月6日,填写报名信息根据报名条登录报名系统,网上填报考生报名信息;

4月7日(九年级),4月8日(八年级)现场审核信息

领取报名条及现场审核时,由考生法定监护人或委托代理人持本人身份证原件、复印件进行领取及审核(不是考生法定监护人的还需提供现场审核委托书,一名委托代理人只能办理一位考生的现场审核业务)。

现场审核并确认签字所需材料:考生户口本(原件、复印件)、加盖学校公

章的考生学籍信息表及就读证明(本学期内)、考生电子照片(光盘)、报名条。

四、领取报名条及现场审核地点

格尔木市教育局教科科

五、报名须知

1. 照片格式要求如下:照片图像应使用考生本人近半年内白色免冠小二寸电子照片。照片应真实表达考生本人相貌,禁止对照片整体或局部进行镜像操作,不得对人像特征(如伤疤、痣、发型等)进行技术处理,不宜化妆。严禁扫描、翻拍、PS处理,照片规格为240像素(宽)×320像素(高),分辨率不低于300dpi,文件大小不超过

50KB,照片存储格式为JPEG或JPG,照片命名规则为考生姓名。

2. 根据省州教育部门要求,针对社会考生报名八年级生物、地理成绩认定工作,省外考生成绩不予认定,需要参加我市组织的补考。凡是在青海省省内已考过生物、生物实操及地理学科的考生,只认定2024、2025年的成绩,考生需开具所在地区教育部门、原报考学校的成绩证明并加盖公章,即认定为最终成绩,不再参加补考。

咨询电话:0979-8465831

格尔木市教育局
2026年3月31日

关于限期交还租赁温棚及处置棚内物品的公告

承租人王相瑞(身份证号:632801*****0013):

您与我公司(格尔木绿科苑农业高新科技有限公司)签订的《温棚租赁合同》(合同编号:L21010)已于2022年12月31日到期终止。合同终止后,您未按约定交还租赁物。截至本公告发布之日,我公司通过合同预留方式仍无法与您取得有效联系。

您所承租的温棚位于:格尔木园艺场东4公里处(格尔木市现代农业科技示范园对面)10号温棚(占地面

积0.5亩)。

现公告通知如下:

一、请您自本公告首次发布之日起45日内,主动与我公司联系(联系方式见下文),办理温棚交还手续,并自行将温棚内全部物品搬离。

二、若您在上述期限内未与我公司联系并办理交还手续,或未将棚内物品搬离,我公司将依法收回该温棚。对于棚内遗留的物品,我公司将委托公证机构或第三方见证人进行清点、登记并造册,随后将物品提存

至指定场所保管。

三、因您逾期不履行上述义务所产生的一切法律后果及费用,包括但不限于温棚占用费、物品保管费、搬运费、公证费等,均将由您自行承担。我公司保留就上述损失向您进行追偿的一切法律权利。

联系人:李超

联系电话:

0979-8488079;13897292777

格尔木绿科苑农业高新科技有限公司
2026年3月30日

清算公告

根据社会团体登记管理有关规定,格尔木市郭勒木德镇城北村中药材种植协会决定注销。本协会已成立清算组负责相关事宜,现将相关事宜公告如下:

一、协会基本信息

格尔木市郭勒木德镇城北村中药材种植协会的法定代表人为魏有财,其住所地为该协会所在地。

二、清算组联系人:魏有财,联系方式:15349796164。

三、请各债权人自本公告之日起三十日内,向清算组申报债权。

四、请各债务人自本公告之日起三十日内,向清算组清偿债务。

特此公告。

格尔木市郭勒木德镇城北村
中药材种植协会
2026年3月30日

遗失声明

青海省格尔木市郭勒木德镇新华村四社周维林农村土地承包经营权证(证号:青(2018)格尔木市农村土地承包经营权第002894号)不慎遗失,声明作废。
2026年4月1日

遗失声明

青海省格尔木市博爱街3号2幢4单元432室马昕门牌证(证号:100100)不慎遗失,声明作废。
2026年4月1日

遗失声明

格尔木市乌图美仁乡柴开村人民调解委员会公章不慎遗失,声明作废。
2026年4月1日

遗失声明

青海省格尔木市昆仑南路20号7号楼4单元452室邓家明门牌证(证号:100430)不慎遗失,声明作废。
2026年4月1日

遗失声明

青海省格尔木市建设西路8号19号楼1单元1145室苏海峰门牌证(证号:105085)不慎遗失,声明作废。
2026年4月1日

遗失声明

青海省格尔木市柴达木中路48号12幢2单元231室黄超门牌证(证号:102756)不慎遗失,声明作废。
2026年4月1日

遗失声明

德庆,男(父亲:才华杰,身份证号:632121*****5355;母亲:求格吉,身份证号为632622*****1024),出生医学证明(出生证编号:T630075329)不慎遗失,声明作废。
2026年4月1日