



速读
这里总有资讯适合您!

一些有害菌进入繁殖期

初春须防四种多发病

近期,德州天气忽暖忽冷,在这个乍暖还寒的初春时节,一些有害菌开始进入繁殖期。加上冬季人们的活动量少,进入春季后免疫力就会下降,很容易引发流行性感冒、呼吸道疾病、红眼病和过敏等四种春季多发疾病。针对这四种多发病,我们该如何预防呢?

一、预防流行性感冒:除了注意休息外,我们还要做到经常洗手、多喝水、饮食结构合理、多吃大蒜。感冒后若想发汗,一定要适可而止不可太多,否则易引起虚脱。普通感冒服药后症状若未减轻反而加重,如出现高烧、咳

嗽等症状,一定要到医院检查,切不可自行服用抗病毒类药物。

二、呼吸道疾病:预防此类疾病最简单有效的方法就是:保持室内空气流通、多喝水、经常补充维生素C、经常对居所进行大扫除。

三、红眼病是一种传染性很强的眼病,春夏冬最流行,预防此病的根本途径就是:注意个人卫生,不用脏手揉搓眼睛。如发现有患红眼病者应立即隔离,患者的日常生活用具也应该隔离消毒。

四、每当春暖花开时节,花粉过敏

者应少去花草茂盛的地方,也可到医院进行粉针注射。若待在某处身体出现皮疹、全身发热、咳嗽、憋气等不适症状时,应立即离开此地,症状较轻者服用脱敏药物,严重者则应该到就近医院诊治。

最后,体育锻炼也是防病的有效手段。由于春季雾多、风沙大、空气温差大,晨练应当在日出后进行。当白天气温在4-5摄氏度的情况下出门时,还应穿厚外套加毛衣等春秋服装,年老体弱者宜着大衣,呢外套加羊毛衫。

本报记者 杨金涛 李继远 整理



● 空气污染扩散条件指数:较差

气象条件较不利于空气污染物稀释、扩散和清除,请适当减少室外活动时间。

● 穿衣指数:冷

天气冷,建议着棉衣、皮夹克加羊毛衫等冬季服装。年老体弱者宜着厚棉衣或冬大衣。

● 晨练指数:较不宜

早晨天气凉,较不宜晨练,若坚持室外锻炼,请注意保暖防寒。年老体弱人群请减少晨练时间。

● 舒适度指数:较舒适

白天虽然天气晴好,但早晚会觉得偏凉,午后舒适、宜人。

● 感冒指数:易发

昼夜温差很大,易发生感冒,请注意适当增减衣服,加强自我防护避免感冒。

● 交通指数:良好

天气晴朗,路面干燥,还有些许路面会有积水,交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

● 洗车指数:适宜

适宜洗车,未来持续两天无雨,天气较好,适合擦洗汽车,蓝天白云、风和日丽将伴您的车子连日洁净。

● 约会指数:适宜

碧空万里,风和日丽,和恋人携手出游,实在是增进感情、享受浪漫的人生乐事。

● 路况指数:干燥

晴天,其它条件适宜,路面比较干燥,路况较好。

● 运动指数:较适宜

白天天气较好,无雨水困扰,较适宜开展各种户内外运动,但因气温较低,在户外运动请注意增减衣物。

● 美发指数:适宜

湿度小,紫外线辐射较强,这种天气易带走头发的水分并产生静电,以致头发发涩,失去光泽,请使用含防晒和滋润成分的洗发护发品。

本报记者 徐乐静 整理

曲家媛,女,4岁半。
父母寄语:每天都希望你快些长大,你经常睁着眼睛好奇地观察着世界,有时候你又谁也不理地呼呼大睡。也许你知道爸爸妈妈的心愿,正在努力地让自己强壮。时间飞快地过去,明天的你会是什么样子?天真、快乐、健康,是爸爸妈妈对你一生的祝福。

投稿邮箱:jnrdezhou@163.com;QQ群:1531 3508。
(本报记者 徐乐静 整理)



国地联合办税便民

3月2日,全市首家国地税联合办税服务厅举行揭牌仪式,原市区国税服务大厅增设两个地税服务窗口。开展联合办税,一方面

堵塞税收征管漏洞,打击因国地税间业务交叉而出现的偷逃税行为,另一方面为纳税人办税提供更加便利的条件,降低办税成本。