

# 呼吸道疾病如何预防？

## ——省疾控专家为你支招

### 呼吸道传染病主要预防措施

#### 接种疫苗

预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。除了儿童常规免疫疫苗外,针对呼吸道疾病最常用的是流感疫苗,6个月以上无接种禁忌症的人群都可以使用。特别是60岁及以上老年人、儿童、慢性病患者、医务人员,以及重点场所人群包括托幼机构、中小学校、养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工等应及时接种流感疫苗。



同时要注意以下几点:

- 1 养成健康的生活方式,保持规律的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼
- 2 养成良好的个人卫生习惯,科学佩戴口罩
- 3 注意保持家庭、工作、学习场所环境清洁,室内定期开窗通风
- 4 流行季节,老人、儿童、基础性疾病患者等高风险人群应尽量少去人群密集场所
- 5 一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,如果症状较轻,可选择居家观察,不带病上班、上课,避免将病原传染给其他人员。如果出现高烧不退、症状加重等,要及时就医

制图 孙发强

本报海口11月30日讯(记者马珂)11月30日,海南省疾控专家针对近期我省呼吸道疾病发病情况接受海南日报记者采访。

海南省疾控中心传染病预防控制所副主任医师邱丽介绍,从我省各发热门诊就诊量、哨点医院监测情况看,近一个多月,我省的发热呼吸道疾病呈上升趋势,从病原构成看,主要为流感和

支原体感染,特别是流感的阳性检出率在上升,患病主要集中在15岁以下人群。

为什么今年会出现支原体、流感等疾病的叠加感染?邱丽表示,首先肺炎支原体感染和流感都不是新出现的疾病,肺炎支原体感染和流感每年都有,其中肺炎支原体每几年就会出现一次流行,而流感在海南每年通常有2个流

行季,冬春季和夏季。今年肺炎支原体正好赶上流行周期,而我省冬春季流感季较新冠疫情前的流感季约提前一个月,因此近期呈现肺炎支原体和流感的叠加。但同时比较有利的因素是,我们近期新冠疫情处于低水平发病,全省医疗秩序总体平稳,大家不必过度担忧。

邱丽称,冬季还需要特别注意预防诺如病毒感染。从监测上看,冬春季是

诺如病毒胃肠炎的好发季节,我们要注意保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应用肥皂和流动水洗手。注意饮食饮水卫生,不饮用生水,食物要煮熟煮透。做好环境清洁和消毒工作,对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品要使用含氯制剂进行彻底消毒。

一旦出现发烧症状,该如何有效辨别是哪种疾病?

邱丽称,发烧这种症状是因为各种致病因素刺激机体的免疫系统引发的一种应激性反应,一般分为感染性因素和非感染性因素。那么大家最近比较关注的流感、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒感染,常常都会出现发烧、咳嗽等症状。要有效甄别,还需要临床专家从专业上去诊断辨别,以及实验室检测明确诊断。

# 我省各市县集中受理农民工欠薪问题

## 接访时间持续至明年2月9日

本报海口11月30日讯(记者易宗平)农民工朋友如果遇到欠薪问题,怎么办?11月30日,省根治拖欠农民工工资工作领导小组办公室发布公告,从12月1日至明年2月9日,各市县将集中受理欠薪问

题。

在2023年度根治欠薪冬季专项行动期间,我省将组织省级和各市县根治拖欠农民工工资工作领导小组二、三楼213接访室,电话为0898-66551673。各市县接访地点为信访

工就地就近维权提供便利。

据了解,有关欠薪问题的接访时间为:2023年12月1日至2024年2月9日。省接访地点为省信访局二、三楼213接访室,电话为0898-66551673。各市县接访地点为信访

或人社部门。

省根治拖欠农民工工资工作领导小组办公室有关负责人提醒,农民朋友反映问题时有三点注意事项:在我省务工的农民工如有欠薪问题,均可选择就近的市县反映;反

映欠薪问题时,请尽量提供劳动合同、工资清单、结算单、工资欠条、考勤表等与欠薪相关的证据材料;请农民朋友依法理性反映个人诉求,涉及人数多的,可推选3名至5名代表。

## 观点

# 打造和美乡村风景线

■ 陈雪怡

### 海南观察

驿站、观景台、停车场……海南环岛旅游公路建设正在加速推进中,除了上述“经停站”外,未来驾车环岛游还将有歇脚的新选择——和美乡村。日前,海南印发方案学习浙江“千万工程”经验,将打造千个和美乡村、万个清洁乡村,建成环岛旅游公路和环热带雨林国家公园旅游公路和美乡村风景线。方案一经出台,吸引广泛关注。

海南千个和美乡村、万个清洁乡村的目标制定,与浙江“千村示范、万村整治”工程(简称“千万工程”)的经验启示密不可分。方案出台的背景亦是进一步学深学透、用

好活用“千万工程”经验,高质量推进海南宜居宜业和美乡村建设,全面推进乡村振兴。那么,学习浙江“千万工程”经验,海南要学什么?又该如何学以致用?

根据今年中央有关部门赴浙江开展专题调研后形成的调研文章,20年来,浙江推动“千万工程”持续向纵深迈进,形成的一系列行之有效的做法中,有一项是坚持因地制宜、科学规划。浙江在实施“千万工程”过程中,立足山区、平原、丘陵、沿海、岛屿等不同地形地貌,区分发达地区和欠发达地区、城郊村庄和纯农业村庄,结合地方发展水平、财政承受能力、农民接受程度开展工作,尽力而为、量力而行,标准有高有低、不搞整齐划一,“有多少汤泡多少馍”。如此看来,海南坚持因地制宜、分类施策,立足乡村地理位

置,顺应乡村发展规律,锚定“双环”引领,实施和美乡村布局优化行动,不失为海南对浙江“千万工程”经验的学以致用,对全面推进乡村振兴的有益探索。

建设和美乡村,打造成为“双环”旅游公路的“经停站”。海南环岛旅游公路项目主线长988.2公里,贯穿海南岛沿海12个市县,有机串联沿途约9类84段景观区域、22个滨海岬角、25座灯塔、68个特色海湾、26个滨海潟湖、16片红树林、40个驿站等。环热带雨林国家公园旅游公路全长466公里,途经9个市县,形成闭环。如此种种,还不包括停车场、观景台等配套设施。想在众多“经停”选择中争得一席之地,海南要建设的和美乡村,应在突出乡土特色的同时,满足游客短时间歇脚需求,那就是有美景赏、有美食

吃、有美茗品。故此,要推进村庄布局优化、道路硬化、村庄绿化、路灯亮化、卫生洁化、河塘沟渠净化,提升基础设施完备度、公共服务便利度、人居环境舒适度、田园风光可视度。乡村布局美、环境整治美、宜游条件美,这样的和美乡村,才能让旅途中的游客慢下来、停下来、歇下来。

建设和美乡村,更要打造成为“双环”旅游公路的“终点站”。一趟旅程,需要短时间歇脚的站点,还需要长时间休憩的住处。然而,旅程中的“经停站”易找,“终点站”却难觅。除了要有美景、有美食、有美茗,还要有文化可读、有特色可忆……从停下来到住下来,游客的需求更加多元,对旅程的“终点站”也提出了更高的要求。由此,从“经停站”到“终点站”,海南要建设的和美

乡村,应强化村庄风貌管控,防止大拆大建、违规乱建、盲目建牌楼亭廊“堆盆景”,同时要传承发展海南优秀传统文化和黎苗文化,大力开发乡村地名文化产品。此外,依托“三极一带一区(海口经济圈、三亚经济圈、儋洋经济圈,滨海城市带,中部生态保育区)”“两高(环岛高速、环岛高铁)”“双环”,突出陆海统筹、山海联动,推进和美乡村串珠成链成带,如此一来,“终点站”的选择越多,游客住下来的概率也越大。

围绕旅游景观、城乡融合、田园风光、滨海风情、生态保育、文化传承等主题,建设400个左右沿环岛旅游公路、100个左右沿环热带雨林国家公园旅游公路和美乡村,打造和美乡村风景线——这是海南目标,也是社会期待,还将成为“千万工程”经验的海南生动实践。

### 今日热评

打开各类社交平台,或许你经常会刷到这样的微短剧:外卖小哥摇身一变成霸总,妙龄少女穿越古代变王妃,不仅宫斗勇猛,还什么高科技都懂……近两年来,微短剧市场十分火爆,但也颇多乱象。近日,广电总局启动网络微短剧专项整治,这是自去年11月开展“小程序”类网络微短剧专项整治工作后,广电总局再次对网络微短剧出手,据统计,专项整治已下线万多部微短剧,清理低俗有害网络微短剧35万余集(条)。

相较于传统剧集,微短剧具有短小精悍、节奏明快、更新迅速等特点,迎合了市场需求,赢得了越来越多的用户青睐。根据国家广电总局发布的数据,2021年微短剧全年备案数量为398部,2022年备案数量接近2800部,同比增长600%。(2023中国网络视听发展研究报告)显示,我国短视频用户规模达10.12亿,而在最近半年内,有超过50%的短视频用户看过3分钟以内的微短剧。微短剧可谓站在了行业风口,业内甚至有“一周拍完、一个月上线、一部实现财富自由”的造富神话。

狂飙突进的微短剧市场也面临着不少问题。微短剧的制作周期相对较短,很多作品在剧本选择、演员表演等方面存在不足,质量参差不齐,内容同质化严重。有些微短剧过于追求娱乐效果不顾内容的合理性和逻辑性,甚至有些微短剧为片面追求流量,不惜挑战法律道德底线。如被下线的2万多部微短剧中,不少含有色情低俗、血腥暴力、格调低下、审美恶俗等内容。这些微短剧触碰法律底线,违背公序良俗,损害观众利益,也给整个行业发展带来不良影响。

新生事物都有“成长的烦恼”,微短剧也不例外。专项整治有力遏制了微短剧野蛮生长的态势,但想推动这个市场健康发展,还需建立长效机制。一方面,要用好市场这只“无形之手”。微短剧的繁荣是市场选择的结果,也反映了市场需求。当前市场所面临的诸多问题,正说明行业发展已到关键期,需要冷静思考,褪去浮躁,去粗取精、去芜存菁,朝着精细化、专业化方向发展。应多鼓励、培育市场,持续深耕并创新内容,尝试、开发多条赛道,吸引更多优质、专业的团队和创作者参与,创作出更多精品,用良币驱逐劣币,满足群众需求。

另一方面,“有形之手”的监管也不能放松。雷霆整治之后,还应不断完善常态化管理机制,细化管理举措,加强内容审查力度,强化平台责任,优化算法推荐,净化行业生态,提高微短剧的拍摄、制作门槛,划出创作红线,引导微短剧从粗放趋于专业、从混乱走向规范,让微短剧更健康、更好看。无论何时,内容始终是王道。无底线地追求流量,最终会被流量反噬,只有真正具有艺术美感、文化责任、社会责任的优质内容才能最终赢得市场。期待微短剧能给我们带来更多惊喜。

# 微短剧需要冷思考

■ 魏燕



### 体育运动丢不得

单杠上一个引体向上也拉不起来,5分钟长跑800米上楼两腿直哆嗦……据报道,在一些高校,部分学生身体素质堪忧……山东某高校体育部负责人说,“我校40%的男生体测引体向上项目拿不到分,很多男生一个都做不到。”

这些听起来有些不可思议,或许是个例,但不少学生身体素质下滑却是不争的事实。何以如

此?既与学校对体育运动不重视,学生对体育运动不感兴趣有关,也与当前生活方式、出行方式、娱乐方式的改变导致的劳动时间、户外时间减少有关。不过,越是如此,越要对体育运动重视起来,不仅需要学校把体育课开足、开好、开出新意,还需要学生从我做起,培养运动兴趣,保持运动习惯,以强健体魄磨炼意志、健全人格。(图/王铎 文/张成林)

## “生鲜灯”退场,让食材回归“素颜”

■ 胡军亮

### 锐评

近年来,无论是大型商超还是农贸市场,随处可见给生鲜食品“美颜”的“生鲜灯”,灯光下肉类显得红润、蔬菜看着新鲜,买回家却发现食品“黯然失色”,但已吃了“哑巴亏”。得益于市场监管总局颁布的《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》,“生鲜灯”从今年12月1日起全面退出历史舞台,生鲜食品将恢复原色,显露“真面目”。

“生鲜灯”作为一种照明设备,长期以来被一些商家不当使用,给生鲜食品加上了“美颜”滤镜。这使得一些商家可以掩盖食

品的质量问题,以次充好,将不新鲜的食品伪装成新鲜的食品出售,损害了消费者的权益,对消费者的健康造成潜在威胁,同时也破坏了市场的公平性和秩序。因此,强制“生鲜灯”退场是一项重要措施,有助于维护食品安全和市场的诚信经营。

目前新规实施在即,多地已发布提醒告知书,告知“生鲜灯”的禁用规定,引导市场负责人和商家及时更换符合新规的照明设施,并提前开展了排查。但是要新规落地落实、取得实效,让“生鲜灯”无处遁形,还需市场监管部门加强监管执法,深入开展专项整治行动,督促农贸市场负责人落实主体责任,进一步规范市场

行为,倒逼商家诚信经营,营造公平竞争的市场消费环境。同时,加大对经营主体和消费者的宣传引导力度,利用“12345”政务服务热线、“12315”消费投诉热线,开通“生鲜灯”使用投诉专线,让消费者主动参与新规的监督实施,实现社会共治,全面杜绝“生鲜灯下黑”现象,切实维护消费者权益,守护群众“舌尖上的安全”。

让我们期待这一新规能够得到有效执行并取得预期效果,相信在政府、商家和消费者的共同努力下,一定能够让生鲜食品恢复其“真面目”,让消费者买到放心、安全、健康的食品,同时也能够让农贸市场更加诚信、公平地运营,为社会的繁荣和发展作出贡献。