

1月份健康提示请收好

消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手

YMG全媒体记者 张莘

近日,市疾控中心发布1月份健康提示,提醒市民注意防范呼吸道传染病、诺如病毒感染性腹泻等传染性疾病。

中招流感应尽量居家休息

流行性感冒在冬春季高流行,系急性呼吸道传染病,传染性强,易在家庭内和托幼机构、学校、工厂等集体单位内传播,主要症状为高热、头痛、肌肉酸痛、咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等。重点关注人群

为老年人、幼儿、孕产妇、有基础性疾病的病人。

应对措施:勤洗手,掌握科学规范的洗手方法,用肥皂和流动水洗手,揉搓双手至少持续20秒;多通风,居室或办公室要勤开窗,尽可能每日通风2-3

次,每次不少于30分钟,以保持空气新鲜;科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的有效措施,可参照《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》。

增强免疫力,积极接种流感疫苗,建议每年接种一次,尤

其是免疫力低下的老人和儿童。根据天气变化增添衣物,以免受凉,经常进行适量体育锻炼,增强自身免疫力。感染后及时就医,合理用药,尽量居家休息。咳嗽、打喷嚏时用手帕或纸巾掩面,避免飞沫喷溅。

进食禽肉、蛋类要彻底煮熟

人感染禽流感的主要症状为发热、轻度的呼吸道症状(流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛等)、消化道症状(恶心、腹痛、腹泻、稀水样便等)。冬春季是人感染禽流感的易发季节。活禽市场、养殖场以及感染病毒的禽、鸟是人感染禽流感病毒的主要

来源。

人感染禽流感主要经呼吸道传播,也可以通过接触已感染的禽类及其排泄物、受病毒污染的环境(如活禽市场)及水源或直接接触病毒株而被感染。长期从事禽类养殖、贩运、销售以及宰杀等职业人员感染程度较高,

从业期间一定要做好个人防护工作。

应对措施:不要购买活禽自行宰杀,要购买经过检疫、加工的禽肉制品,应避免接触病死禽、畜,到菜场戴口罩,接触禽类及其制品后要洗手。注意饮食卫生,进食禽肉、蛋类要彻底煮熟,不要吃生的或者半生

的鸡蛋。加工、保存食物时要注意生熟分开,加工处理禽、蛋类后要彻底洗手。要保持勤洗手、咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻等个人卫生习惯。如果出现高烧、咳嗽,应及时到正规医院就诊,若有禽类接触史,一定要告知医生。

警惕与流感等合并感染

此外,还应关注肺炎支原体感染、腺病毒感染和呼吸道合胞病毒感染。

肺炎支原体感染的主要症状为发热、咳嗽,严重时可引起肺炎;腺病毒感染的主要症状为眼刺激症状和分泌物增多,发热、咳嗽、咽痛、流涕、肺部啰音等;呼吸道合胞病毒感染的主要症状为咳嗽、喘憋、呼吸困难等。以上三类均为急性呼吸道感染疾病,以冬春季多发,常见于儿童,可与流感等合并感染。重点人群

以儿童多见。

应对措施:注意手卫生,勤洗手,饭前便后,用肥皂和流动水至少洗20秒。值得注意的是,消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手;注意饮食饮水卫生,不吃生食和半生食海鲜;水果和蔬菜食用前认真清洗;生熟食物分开放置、避免交叉污染;不喝生水。另外,正确处理呕吐物,保持室内通风并消毒。如发现疑似患者出现呕吐症状,要立即疏散周围人群,规

范处置呕吐物,并做好周边环境消毒。

市民还应关注诺如病毒感染性腹泻等传染性疾病。

诺如病毒感染主要症状为腹泻、呕吐、腹痛、发热等,儿童患者常先出现呕吐,而后出现腹泻。诺如病毒传染性强、可重复感染。如有症状,应及时就医,合理用药。其他应对措施可参考流感。



教你分清补钙品

补钙应当以食物为基础。居民膳食中钙的主要来源是乳制品、豆制品和绿叶蔬菜。如果饮食中钙的供应确实无法满足身体需要,可以选择补钙品。

便秘比较严重的人,不建议选择碳酸钙作为钙源,可以选择葡萄糖酸钙或者是乳酸钙,收敛作用会小很多。

大量实验证明,钙的吸收与钙的形式无直接关系,固体钙和液体钙吸收率的差别并不大。

碳酸钙:含钙量40%,吸收率高,副作用小,价格便宜,但会刺激肠胃,容易出现腹胀、恶心、呕吐等不良反应。

磷酸氢钙:含钙量23.3%,吸收率低,肾功能障碍者慎用。

柠檬酸钙:含钙量21%,对消化系统影响小。

乳酸钙:含钙量13%,易溶解,胃肠负担小。

活性钙:刺激肠胃,不适合老年人及胃酸缺乏者。

有机钙(氨基酸螯合钙):含钙量16%,含微量元素,不会引起便秘和嗝气,适用于绝经的妇女。

注意:不论是老人小孩,还是在服药期间的慢性患者,判断自己到底需不需要补钙,首先应该去正规医院咨询医生,并做相应检测,然后根据具体结果进行补钙。

据央视

人工智能帮助发现新型候选抗生素

美国麻省理工学院近日发布新闻公报说,该校研究人员参与的国际团队利用人工智能深度学习模型,发现了可治疗耐药细菌感染的新型化合物。这些化合物有潜力成为新型抗生素药物。

麻省理工学院和哈佛大学等机构研究人员首先测试了约3.9万种化合物对耐甲氧西林金黄色葡萄球菌的抗菌活性,并利用测试数据以及这些化合物的化学结构等信息来训练深度学习模型。

研究人员利用模型的集合预测了约1200万种化合物的抗菌活性和细胞毒性,确定了五类化合物对耐甲氧西林金黄色葡萄球菌有抗菌活性。他们从中选取280种化合物在培养皿进行抗耐甲氧西林金黄色葡萄球菌实验,最终挑选出属于同一类化合物的两种候选抗生素。小鼠实验结果显示,这两种化合物都对治疗耐甲氧西林金黄色葡萄球菌感染效果显著。

研究人员表示,新研究的一个关键创新在于打开了这类深度学习模型的“黑匣子”,弄清楚模型使用哪种信息来预测抗生素效力,这将有助于研究人员设计出比模型识别出的化合物效果更好的候选药物。未来他们还将更详细地分析上述两种化合物的化学性质和潜在临床用途,并利用这类深度学习模型设计更多候选药物,寻找能杀死其他细菌的化合物。

据新华社

市卫健委所属事业单位公开招聘 99名高层次急需紧缺人才

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)日前,烟台市卫生健康委员会所属事业单位公开招聘高层次急需紧缺人才简章公布,根据卫生健康事业发展急需和岗位空缺情况,烟台市卫生健康委员会所属事业单位拟选拔高层次急需紧缺人才99名。

报名实行网上报名和现场报名相结合的方式。招聘单位根据岗位设置和报名情况,采用校园招聘、集中面试、直接考察等方式组织招聘,招聘办法、招聘程序和招聘安排等具体招聘事宜详见烟台市卫生健康委员会和各招聘单位招聘公告。

山东省烟台护士学校教师

等3个岗位为先笔试后面试岗位,笔试内容主要为专业知识或综合测试,具体要求详见招聘单位公告。笔试结束后,根据笔试成绩确定笔试成绩合格线,笔试成绩、笔试成绩合格线和进入面试前现场资格审查范围人员名单在招聘单位网站查询。招聘考试主要采取面试方式进行,面试主要考察应聘者的职业道德、专业知识和业务能力。未设置笔试的岗位如现场资格审查通过人数较多,可增加初试环节,初试成绩不计入面试成绩。面试采用结构化面试、专业测试、情景模拟、试讲、答辩及实际操作等方式进行。面试成绩于本场面试结束

后公布。为保证人员素质,面试成绩合格线为60分,不足60分的不予聘用。

考试总成绩按笔试成绩和面试成绩各占50%的比例合成,其中,未设置笔试的岗位,面试成绩即为考试总成绩。根据考试总成绩,由招聘单位分岗位从高分到低分按照1:1.5比例确定进入考察体检范围人员名单。如招聘单位同一岗位中出现应聘人员考试总成绩相同且影响聘用的,以笔试成绩排序,笔试成绩仍相同的,则组织专家重新命题对总成绩相同的人员进行面试,并以重新面试后的总成绩排序确定进入考察体检范围人员。

招聘方式

校园招聘:招聘单位提前公布校园招聘时间地点,资格审查于现场进行,招聘采取现场面试或面谈交流的方式进行,当场公布结果,招聘单位与拟聘用对象当场签订就业协议。

集中面试(笔试):由招聘单位在招聘公告中明确报名截止时间和面试(笔试)时间、地点,招聘单位根据报名情况组织集中面试(笔试)。

直接考察:未设置笔试的岗位如未形成竞争,可直接考察聘用。