

# 冬季流感来袭,如何预防?

季节性流感在人与人之间传播能力很强,与有限的有效治疗措施相比,积极防控更为重要。主要的预防措施如下:

- 1、保持室内空气流通,流行高峰期避免去人群聚集场所。
- 2、咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等,避免飞沫传播。
- 3、经常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。

4、流行期间如出现流感样症状及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息。

- 5、流感患者应呼吸道隔离1周或至主要症状消失。患者用具及分泌物要彻底消毒。
- 6、加强户外体育锻炼,提高身体抗病能力。
- 7、秋冬气候多变,注意加减衣服。

8、机构内暴发流行的防控:当流感已在社区流行时,同一机构内如在72小时内有二人或二人以上出现流感样症状就应警惕,积极进行病原学检测。一旦确诊应要求患者入院治疗或居家休养,搞好个人卫生,尽量避免、减少与他人接触。当确认为机构内暴发后,应按《传染病防治法》及《突发公共卫生应急条例》的有关规定来执行。医院内感染

暴发时,有关隔离防护等措施应参照相关技术指南的规定来执行。

9、接种流感疫苗:接种流感疫苗是其他方法不可替代的最有效预防流感及其并发症的手段。疫苗需每年接种方能获有效保护,疫苗毒株的更换由WHO根据全球监测结果来决定。

融媒体中心记者 萍萍  
通讯员 王文璐

## 汝州市第一人民医院开展流感疫情防控应急演练

为进一步加强和完善防控应急措施预案,检验医院对《流感防治应急预案》工作的程序及技术掌握程度,做好当前流感疫情防控应急准备工作,对流感病例早发现、早诊断、早治疗,减少对公众健康造成的危害,12月12日,汝州市第一人民医院应急办、疾控科、呼吸与危重症科、感染性疾病科、发热门诊科等相关科室开展了流感疫情应急演练。

此次演练,考验了第一人民医院相关科室对防控疫情工作的掌握和处置能力,进一步有效提高了医院各部门之间应急响应能力和应急协调联动能力,帮助医务人员更加准确地掌握预检分诊、疫情报告、消毒隔离、病人转运等处置流程和要求,未雨绸缪地为第一人民医院积极防范流感疫情做好了实战准备。

融媒体中心记者 萍萍 通讯员 王文璐



图为医务人员正在进行预检分诊。

## 明年1月份可以休息13天,这件事需提前做!

1月份可以休息13天!

一、元旦:2020年1月1日放假,共1天。

二、春节:1月24日至30日放假调休,共7天。1月19日(星期日)、2月1日(星期六)上班。

12月12日(星期四)开抢2020年春运首日火车票

### 2020春运火车票预售时间表

日期	2019年12月12日	2019年12月13日	2019年12月14日	2019年12月15日	2019年12月16日	2019年12月17日	2019年12月18日
可买日期	1月10日 腊月十五 星期五	1月11日 腊月十六 星期六	1月12日 腊月十七 星期日	1月13日 腊月十八 星期一	1月14日 腊月十九 星期二	1月15日 腊月二十 星期三	1月16日 腊月二十一 星期四
日期	2019年12月19日	2019年12月20日	2019年12月21日	2019年12月22日	2019年12月23日	2019年12月24日	2019年12月25日
可买日期	1月17日 腊月廿三 星期五	1月18日 腊月廿四 星期六	1月19日 腊月廿五 星期日	1月20日 腊月廿六 星期一	1月21日 腊月廿七 星期二	1月22日 腊月廿八 星期三	1月23日 腊月廿九 星期四
日期	2019年12月26日	2019年12月27日	2019年12月28日	2019年12月29日	2019年12月30日	2019年12月31日	2020年1月1日
可买日期	除夕 星期五	1月25日 春节 星期六	1月26日 正月初一 星期日	1月27日 初二 星期一	1月28日 初三 星期二	1月29日 初四 星期三	1月30日 初五 星期四
法定节假日							
日期	2020年1月2日	2020年1月3日	2020年1月4日	2020年1月5日	2020年1月6日	2020年1月7日	2020年1月8日
可买日期	1月31日 初七 星期五	2月1日 初八 星期六	2月2日 初九 星期日	2月3日 初十 星期一	2月4日 十一 星期二	2月5日 十二 星期三	2月6日 十三 星期四
日期	2020年1月9日	2020年1月10日	2020年1月11日	2020年1月12日	2020年1月13日	2020年1月14日	2020年1月15日
可买日期	2月7日 十四 星期五	2月8日 元宵 星期六	2月9日 十六 星期日	2月10日 十七 星期一	2月11日 十八 星期二	2月12日 十九 星期三	2月13日 二十 星期四

根据2020年春节假期安排,2020年春节放假时间为1月24日至1月30日。

铁路春运为期40天,其中节前为15天,节后为25天。

按照铁路春运火车票互联网和电话订票提前30天发售,车站售票窗口、代售点提前28天发售的规定,2020年1月10日将迎春运首日,12月12日(星期四)旅客可以购买春运首日的火车票。

2020年1月22日(腊月二十八)、1月23日(腊月二十九)为出行高峰期,火车票起售时间为2019年12月24日和25日;2020年1月29日(正月初五)和1月30日(正月初六)将迎来第一波节后返程高峰,返程抢票日期为2019年12月31日和2020年1月1日。

2020年春节回家,电子客票将成为很多旅客的新体验,直接刷身份证或者动态二维码,就可进站乘车。

那么问题来了,电子客票时代来了,我们应该怎么坐火车?

### 电子客票怎么用?

铁路客运服务由纸质客票向电子客票方向优化和重构,实现了旅客购票、进站、候车、乘车、出站、换乘等全过程信息化服务。

### 旅客购票时

- 1 通过12306网站(含手机客户端)购票的旅客,可自行打印或下载购票信息单。
- 2 通过车站窗口、自动售票机购票的旅客,铁路部门提供购票信息单,并请旅客当场核对信息。
- 3 旅客如需接收列车运行变更信息,可在购票时登记手机号码。购票信息单仅作为旅客购票的信息提示,不作为乘车凭证。

进站时,旅客持中华人民共和国居民身份证等可自动识别证件,可凭购票时使用的乘车人有效身份证件原件通过自助闸机完成实名制验证、进出站验票程序。

乘车时,旅客须按购票信息显示的车厢号和座位号就坐,遇到列车工作人员查验车票时,旅客应出示购票时使用的有效身份证件原件。

注意! 购买减价优惠车票的旅客,需要随身携带相关优惠证件(如学生证、残疾人证)以便查验。

### 不会互联网购票咋办?

请放心! 电子客票实施后,铁路部门会继续保留传统售票渠道,满足老年旅客购票出行需要。

### 证件丢了怎么办?

旅客在乘车前丢失证件的,持二代身份证的旅客,可到车站铁路公安制证窗口办理临时身份证明;持其他身份证件的旅客,应到该有效身份证件的发证机构办理身份证明,凭身份证明进出站乘车。

旅客在列车上、出站前丢失证件的,须先办理补票手续,经车站核验席位使用正常的,开具客运记录交旅客。旅客可在乘车日期之日起30日内,凭客运记录、该有效身份证件发证机构办理的身份证明及后补车票,到列车的经停站退票窗口办理后补车票与原票乘车区间一致部分的退票手续,票款按原支付方式退回旅客。

### 如何退改签+报销?

需要报销的旅客,可在开车前或乘车日期之日起30日内,凭购票时使用的有效身份证件原件,到车站售票窗口(含自动售票机)打印电子客票报销凭证。为了方便旅客,大部分车站出站口设置了自助取票机,用于旅客在出站时顺手取报销凭证。

需要退改签的旅客,可在线上、线下多渠道进行办理。请确认好您的报销凭证是否已经打印。

注意! 电子客票报销凭证作为税务部门认证的有价票据,只能办理一次。建议旅客根据需要凭证件打印报销凭证并妥善保管,防止遗失。

来源:《央视财经》

## 手机“走失”之后……

日前,市公安局米庙派出所民警通过视频侦查、走访摸排和技术手段相结合的方式,在较短的时间内,成功破获一起公交车盗窃手机案,抓获违法嫌疑人,赢得了百姓称赞。

手机作为人们使用率最高的工具,已经不仅仅只是满足在通讯方面,手机支付、上网、办公,它的使用已经深深地影响到了人们的日常生活。

相信很多人都有过手机被偷或丢失的经历,尤其是在手机绑定了许多银行卡、支付账户的今天,手机被偷或丢失对我们的影响越来越大。那么“走失”之后,我们应该怎么处理呢?怎么做才能提升找回手机的概

率?

据介绍,在手机莫名其妙的“走失”之后,我们首先要记住关键信息包括偷窃或丢失发生地点、时间,如果看到窃贼或捡到者长相、声音的话更好;其次要及时报警,并把手机丢失的事情告诉家人和身边的朋友,这样不仅能避免发生一些诈骗,也能让他们不为你的一时“失联”担心;再次就是要立即补办一张手机卡和找一部备用手机,马上把所有和电话号码绑定的业务重新接管过来,将一些常用软件的密码都更改过来,避免造成进一步的损失;最后就是恢复手机通讯录和一切备份的资料。

在一切工作都做好的前提下,我们就可以

以毫无担心地找我们的手机了,现在的大部分手机都有定位和找回功能,实在不行的话还可以联系手机品牌的客服和我们的公安民警,让他们通过一些技术手段帮助我们找回手机。对于偷盗手机者,如果被公安机关查获,偷盗者还要承担相应的刑事处罚。

同时,对于捡到手机的情况,我还想说,捡到手机这个行为本身是不犯法的,但是捡到手机以后犯不犯法就要根据具体情况而定了。

如果这个手机是别人丢弃的,那捡到手机以后你可以取得它的所有权。但是,如果这个手机是别人遗失的,那么捡到手机以后你有义务将手机归还失主,这时捡到

手机不归还的行为就可能犯法。如果手机的价值不是很大,占为己有拒不归还,属于民事上的不当得利,失主可以起诉索回,如果手机被捡到者变卖,遗失者还有权让捡到者退回不当得利;同时,如果手机价值超过一定的价值,一般为超过5000元,这时占为己有拒不归还,可能涉嫌侵占罪,失主可以去法院起诉。

拾金不昧是中华民族的传统美德,希望大家以后碰到类似事情时,可以急人之所急,帮助他人就是帮助自己,如果每个人在遇事时都能换位思考一下的话,世界将变得更加美好!

融媒体中心记者 于俊鸽

## “天干物燥,小心火烛”

“天干物燥,小心火烛”,这句古装电视剧里常常出现的台词,可绝不是说说而已,往往一个不小心,火灾就可能发生……

12月2日21时许,辽宁沈阳浑南区SR新城就发生了一起:102号居民楼火光冲天,从5楼一路窜到25楼楼顶,现场更是烟雾滚滚……楼的外墙体及保温材料出现掉落。

乍然出现的一幕,深深地牵动着无数人的心:只盼望着没有伤亡,只盼望火灾速灭……很幸运,这一次,闻讯赶至的消防队员,经过近4小时的扑救,明火被全部熄灭,没有造成人员伤亡。

据浑南区应急管理局的工作人员称:原本只是五楼的一户窗口外墙保温起火,由于离楼体最近的消防通道被停放的车辆堵塞,未能在初期阶段控制火情,6分钟火就窜到了楼顶(共25层)。

短短6分钟内,火苗从5楼窜到了25楼……而引发如此后果的,竟和消防通道被堵塞有关,着实让人心惊不已! 郑重提醒各位,消防通道=生命通道! 生活中,请不要占用、圈占消防通道,请主动为消防车让行。

此次火灾发生后,市公安、消防部门立即对起火原因开展调查。

经调查,起火时间12月2日21时12分左右,起火部位位于SR国际新城102号楼A座509号房间东侧室内,起火原因系住户刘某某使用的插排电源线发生故障引燃周围可燃物引发火灾。

根据《中华人民共和国刑法》第一百五十五条的有关规定,犯罪嫌疑人刘某某因涉嫌失火罪已被公安机关依法予以刑事拘留。

不仅如此,还要从中汲取教训,进行深刻的反思:好端端的,为什么会发生火灾? 平日里,有排查家庭消防隐患吗? 生活在高楼时代下的我们,一旦遭遇高楼火灾,会正确逃生吗? 融媒体中心记者 陈晶

### 发生火灾时要往哪儿逃?

首先要保持冷静, 尽快判断起火楼层与自身的相对位置

**位于起火层上方时**

- 1 若火势较小, 可利用消防通道向下逃生。
- 2 若逃生通道已被火和烟封锁, 应尽快向上逃3至4层, 不要在临近楼层停留。

**无法逃出时要往哪儿躲?**

躲避时应选择具备以下条件的房间:

- 烟雾较轻
- 氧气充足
- 有足够的水
- 必须有窗户且没有防盗窗
- 靠近楼内主要通道

**位于起火层时**

- 1 若火势较小, 应尽快就近跑向已知的紧急疏散出口, 遇有防火门应及时关上。
- 2 若火势过大, 选择离火源较远, 相对有利于救援且有水的房间内。

**切记**

- 不可钻到床底下、衣橱内或阁楼上躲避。

**位于起火层下方时**

应迅速从消防通道向下逃生。

**躲避大火时要做什么?**

- 1 拨打119报警, 并告知被困的具体位置
- 2 关闭房门, 用湿毛巾堵塞门缝, 并不断泼水降温
- 3 移开附近的易燃物
- 4 尽一切办法向外发出求救信号

**切记**

- 不能乘电梯逃生
- 不要跳楼逃生
- 逃生时应用湿毛巾捂住口鼻