

汝州全面启动大规模新冠疫苗接种

27个接种点联系方式公布



本报讯（融媒体中心记者 宋盼盼 通讯员 张乐乐）5月7日，记者从市卫生健康委了解到，我市开始大规模接种新冠疫苗，公布27个接种点联系方式（详情见右下方二维码）。只要没有接种禁忌症，且知情、同意、自愿，年龄在18岁以上人群都可以到所在辖区社区卫生服务中心和乡镇卫生院进行免费接种。

为了让更多人能够尽快接种疫苗，在疫苗接种中，我市落实“四方责任”，即属地管理、行业管理、用人单位管理、个人和家庭管理，主要领导上前线，负总责、亲自抓，各行业主管部门分头抓，“横向到边、纵向到底、不留死角”。同时，对全市医共体牵头单位负责成员单位的医护人员进行培训，并提供技术设备支持，确保所有接种人员严格执行“三查七对一验证”，熟练掌握疫苗不良

反应识别和处置。

据了解，我市共设置27个疫苗接种点，全市每日接种能力提升到1万剂次。为了应对人手不足，汝州市卫健委在汝州市妇幼保健院、骨科医院、糖尿病医院均储备了疫苗接种的机动力量，支援接种任务较重的区。每个接种点，医疗保障都按“1+1+1”进行标准化配置，1个医生、1个护士和1台救护车。

此外，汝州市还成立了以市长任组长的新冠病毒疫苗接种工作领导小组和工作专班，指定汝州市第一人民医院负责疫苗接种不良反应的医疗救治工作，组织医院与接种点建立“点对点”的急救转运通道、医疗救治绿色通道。



本报讯（融媒体中心记者 吴伟伟 通讯员 郭艳霞）5月6日，市住房保障管理中心管理科的工作人员配合市公安局协同物业对市向阳小区一户拖欠房租一年多且失联租户进行了强行清退。

为保存现场证据，公安局和管理科工作人员进行全程取证录像，并将清理出的物品集中封存。这一举措充分体现住房保障管理中心对违法违规租户彻底清退的力度，同时也保障了公租房房源的动态管理和良性循环。

此次行动是为了维护公共租赁住房健康有序的租赁环境，防止不符合公租房申请条件租户占房、拖欠房租不交、不按续签租赁合同，租户失联导致房屋长期空置，一方面公租房申请轮候家庭无房源长期等待，另一方面租金无法正常收缴。据了解，公租房是政府规划建设，产权归国家，只解决租户临时性住房困难问题。承租人必须严格遵守国家现有相关法规政策，按照公共租赁住房租赁合同履行权利与义务，按时缴纳租金，定期签订租赁合同，定期参与年度复核等，否则，将被清退清理清退，并列入公租房黑名单，在五年内不得申请公租房。

那么，公租房住户因什么情况会被清理呢？

根据《公共租赁住房管理办法》相关规定，承租人有下列行为之一的，应当退回公共租赁住房：

- (一)转借、转租或者擅自调换所承租公共租赁住房的；
- (二)改变所承租公共租赁住房用途的；
- (三)破坏或者擅自装修所承租公共租赁住房，拒不恢复原状的；
- (四)在公共租赁住房内从事违法活动的；
- (五)无正当理由连续6个月以上闲置公共租赁住房的。

承租人拒不退回公共租赁住房的，市、县级人民政府住房保障主管部门应当责令其限期退回；逾期不退回的，市、县级人民政府住房保障主管部门可以依法申请人民法院强制执行。

- 承租人有下列情形之一的，应当腾退公共租赁住房：
- (一)提出续租申请但经审核不符合续租条件的；
 - (二)租赁期内，通过购买、受赠、继承等方式获得其他住房并不再符合公共租赁住房配租条件的；
 - (三)租赁期内，承租或者承租其他保障性住房的。

承租人有前款规定情形之一的，公共租赁住房的所有权人或者其委托的运营单位应当为其安排合理的搬迁期，搬迁期内租金按照合同约定的租金数额缴纳。

市住房保障管理中心清退保障房违规租户

这些认识误区需警醒

酒后拒驾如今已成为广泛的社会共识。但现实中仍有一些人因为对酒驾醉驾存在误区，以致产生侥幸心理，并为此付出惨痛代价。公安部交管局相关负责人表示，根据大量执法实践，现实中存在以下几大酒驾误区，值得广大驾驶员和社会公众警醒。



图片来源于网络

误区一

酒量大，喝一点不碍事。有的人觉得自己酒量好，休息一会儿即可驾车。事实上，酒驾认定标准与酒量大小没有任何关系，酒量大的人饮酒后即便神志清醒，血液中酒精含量也可能达到酒驾或醉驾标准。

误区二

酒后只需休息一会就能开车。有人认为，饮酒后只需要休息一会即可开车。事实上，酒精在人体内代谢过程较长，休息一会后血液中仍含有大量酒精，仍有可能构成酒驾或醉驾，危及交通安全。

误区三

多喝水能稀释酒精。一些人认为，喝酒后通过多喝水稀释的方式，可以降低酒驾检查。其实这些方法只能降低口腔内的酒精含量，而呼吸式检测仪检测的是来自肺部的空气。此外，酒精在人体内代谢过程较长，短时间多喝水并不能降低酒精含量。

误区四

药品、保健品引起体内酒精超标不算酒驾。一些人认为，只要没饮酒，服用药品、保健品等引起体内酒精超标不算酒驾。其实不然，只要摄入任何含有酒精的物品，并达到相关标准，都可能危及交通安全，构成酒驾或醉驾。

误区五

酒后骑摩托车不算酒驾。一些人认为，酒后驾驶摩托车不属于酒驾。实际上，摩托车属于机动车，酒后驾驶摩托车仍要受到相应处罚。

误区六

服用醒酒药后即可开车。一些醒酒药号称短时间内有效降低血液酒精含量，以应对酒驾检查。事实上，醒酒药并不能起到快速降低体内酒精含量的效果，只能缓解酒后症状，并不能以此来躲避酒驾检查。转自《人民日报》

身边提醒

入职尚未签合同

【案情】

徐某入职某公司20天后，在参加公司团建活动时遭遇意外溺亡。公司拒绝赔偿，称徐某到公司仅为考察学习，待考察结束后双方才决定是否签订劳动合同。徐某父母申请劳动仲裁，要求确认公司与徐某存在劳动关系，劳动仲裁予以支持。公司不服诉至法院。法院查明，徐某在考察学习期间受公司各项规章制度的约束，且公司对徐某和其他员工的要求没有差异。此外，徐某和公司均符合法律规定的建立劳动关系的主体资格。最终，法院认定徐某与公司存在劳动关系。

劳动关系也成立

【说法】

办案法官表示，根据相关法律规定，用人单位招用劳动者未订立书面劳动合同，但同时具备下列情形的，劳动关系成立：用人单位和劳动者符合法律、法规规定的主体资格；用人单位依法制定的各项劳动规章制度适用于劳动者，劳动者受用人单位的劳动管理，从事用人单位安排的有报酬的劳动；劳动者提供的劳动是用人单位业务的组成部分。本案中，公司虽未与徐某签订劳动合同，但徐某自入职后受公司规章制度的约束，并一直从事公司安排的相关工作，双方之间的劳动关系事实上成立。

实践中，一些公司对于短期用工或流动性高的岗位人员，在其报到后暂不办理入职手续，不签订劳动合同，而是先安排学习适应，这种做法并不能规避自己的用工风险。法官提示，劳动者入职时一定要及时与用人单位签订书面劳动合同，确定劳动关系成立的事实，否则如发生工伤、工亡等需要劳动关系存在为前提主张相关权利时，劳动者将耗用长时间的成本和精力，证明其与用人单位之间存在劳动合同关系，对劳动者权利保护极为不利。若未及时签订书面合同，劳动者要留存好工作证、考勤记录、工资发放明细等证据材料。转自《人民日报》

以案说法

近两亿人尿酸异常，与膳食有密切关系，专家表示——

营养不仅防病还能治病



图片来源于网络

2019年痛风诊疗指南数据显示，中国高尿酸血症人群达到了人口基数的13.3%，有近2亿人出现了尿酸异常。

“在临床工作中，高尿酸血症是特别容易被忽视的。现在老百姓，包括医务人员都知‘三高’，高血压、高血脂、高血糖。但提到高尿酸，知道的人还是比较少的。其实，高尿酸血症可以称为‘第四高’，对健康的危害相当大。”4月21日，由人民日报社健康时报、杭州博可生物科技股份有限公司联合主办的“健康中国营养科学管理‘第四高’论坛”在北京举办，北京大学人民医院临床营养科主任柳鹏在论坛上如此说道。

调查显示，城市居民高尿酸血症的发病率自1980年的1.4%上升到现在的13.3%。而这些年正是国人膳食结构变化比较大的时候，越来越多的研究提示：高尿酸血症与膳食有密切关系。北京大学医学部医学博士方俊说：“营养是第一竞争力。日常，医生就是每个人自己，药房就是厨房，要利用

好营养这个第一竞争力，保持健康。”

营养不仅防病，还能治病。北京世纪坛医院临床营养科主任、中华医学会肠外肠内营养学分会主任委员石汉平教授一直呼吁“还营养为一线治疗”。他认为，营养不是补充，也不是支持，更不是辅助，而是治疗，而且是最好的治疗，是与手术、放疗、药物治疗并重的另外一种基础治疗方法。营养素也不是辅助药物，也是最好的治疗药物之一。

导致高尿酸血症的原因，最常见的是遗传因素，还有肥胖、高糖，或高脂血症及摄入过多的高嘌呤饮食，加之有很多药物会抑制尿酸的排泄，导致高尿酸血症。

“在治疗高尿酸血症中，药物固然重要，但会有一些副作用，用营养治疗的手段，对人体的副作用可以控制得更低一些。”柳鹏说，从医学营养治疗角度，现在更多的是通过控制高嘌呤食物的摄入来解决。其实，人体尿酸合成需要黄嘌呤氧化酶这个关键酶，如果能用天然的营养物质来影响到这个酶的活性，进而降低尿酸合成，就可以改善患者的血尿酸水平。

“大麦为药食同源植物之一，其嫩叶中含有芳香性黄酮类化合物、多酚类化合物和多种营养成分，研究表明黄酮类化合物可通过抑制黄嘌呤氧化酶活性而阻断尿酸生成。”浙江大学医学院附属第二医院临床营养科主任张片红说，实验证明碱麦素存在一定的植物化学成分，具有一定的黄嘌呤氧化酶抑制活性和抗氧化性活性，能有效改善高尿酸血症，是潜在的膳食干预剂，可用于改善、缓解高尿酸血症。

来源：《人民日报》

关心自己，做一个健康的你。

CARE YOURSELF DO A HEALTHY PERSON

小小一支烟 危害万万千

节食减肥不可取



图片来源于网络

《黄帝内经》上说：“人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。”就是说，人的生存是靠饮食的，食物通过脾胃运输到全身，如果断绝了水谷，人就要死亡。所以，在生活中一味地通过节食来减肥是很危险的。现代医学认为，如果不吃东西，身体自然也就没有营养来源，身体的各个脏器就会因为缺乏营养而萎缩。就像田里的庄稼，如果不给它浇水施肥就很容易枯萎。同样的道理，如果依靠不吃饭来减肥的话，身体早晚也会出问题。退一步讲，即使通过一段时间节食让自己瘦了下来，一旦恢复饮食，可能很快又会胖起来。由此可见，节食减肥是不可取的。建议在医生的指导下建立健康的饮食体系，以保证减肥的同时不会对身体造成伤害。转自《大河健康报》

转自《大河健康报》