

重庆疾控发布1月健康预警

流感、诺如病毒、手足口病、一氧化碳中毒这样防

进入2026年，重庆气温偏低，重庆市疾控中心近日发布健康提示，提醒市民1月重点防范流感等急性呼吸道传染病、诺如病毒感染、手足口病及非职业性一氧化碳中毒。针对各类风险，疾控部门给出针对性防控措施，助力市民平安度过冬春交替关键期。

这样防范流感等急性呼吸道传染病

冬春季是我国急性呼吸道传染病高发季节。当前我国流感疫情处于中流行水平，呼吸道合胞病毒、鼻病毒等亦存在一定水平活动。流感病毒主要通过感染者打喷嚏、咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播，典型症状为发热、头痛、肌肉和全身不适。

【防控措施】

- 1.保持良好的生活习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻；勤洗手，注意室内通风和清洁；保持均衡饮食、适量运动、充足休息，提高自身免疫力。
- 2.尽量避免接触流感样症状患者，如需接触应佩戴口罩；尽量少去人口密集、密闭的公共场所。出现流感样症状时，根据自身情况及时就医，避免带病上班、上学。
- 3.疫苗接种是预防流感等呼吸道疾病的有效手段，建议无禁忌证的适龄人群完成流感疫苗接种。
- 4.针对RSV感染，我国批准了RSV单克隆抗体，可通过被动免疫的方式来保护宝宝。世卫组织建议RSV流行季节出生的新生儿和即将进入流行季的婴儿(1周岁以内)接种RSV单抗，预防RSV引起的下呼吸道感染。

这样防范手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的儿童常见传染病，好发人群为5岁及以下儿童。手足口病平均潜伏期为3~5天，通常病情较轻，呈自限性，预后良好，7~10天病程后可完全康复。多数患儿以发热、口腔黏膜出现散在疱疹、手足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主要临床表现，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。

【防控措施】

- 1.良好的手卫生是预防手足口病的有效措施。儿童在触摸公共物品后、接触唾液及呼吸道分泌物后、如厕后、进食前等，应用清水和洗手液或肥皂正确洗手。
- 2.避免接触患病儿童，避免与患病儿童共用餐具、毛巾或其他个人物品，防止交叉感染。
- 3.保持家庭环境卫生，室内要经常通风，勤晒衣被。对日常接触频繁的物品、玩具等进行定期清洁和消毒。
- 4.手足口病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所。
- 5.接种EV71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病，鼓励满6月龄儿童在12月龄前完成全程接种。

这样防范非职业性一氧化碳中毒

非职业性一氧化碳中毒源于日常生活中含碳物质燃烧不充分而释放的一氧化碳。在通风不良的环境中使用煤炉、炭火取暖，燃气热水器安装在通风差的地方且使用时门窗紧闭等情形，均易导致一氧化碳积聚，引发中毒。今年，我市1月上旬前期和下旬中后期为低温时段，居民取暖需求增加，中毒风险随之上升，居民需提高警惕。

【防控措施】

- 1.强化取暖安全，确保通风良好。使用煤炉、炭火取暖或进行“围炉煮茶”等活动，一定要给窗户留条“缝”；使用燃气热水器时需保持窗户开启，定期检查燃气管道是否泄漏；建议优先采用电暖器等安全取暖设备，淘汰不合格燃具。
- 2.安装报警设备，及时消除隐患。家中应安装一氧化碳报警器，并定期检查报警功能是否正常。报警器要装在



小寒时节养生重在“温经散寒 固本培元”

1月5日迎来冬季的第五个节气“小寒”。此时，我国多地进入全年最冷时期，中医专家提示，寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病，养生防病的关键在于“温经散寒，固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍，中医认为，小寒之“寒”属“阴邪”，最易耗伤人体阳气，而寒邪兼具收引、凝滞之性，会阻碍气血经络

行，因此这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，出现风湿痹痛或腹痛腹泻、高血压、冠心病等心脑血管疾病也易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说，饮食注重温补散寒、滋阴润燥，可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物，搭配生姜、花椒增温驱寒，推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥，尽量少吃生冷黏

腻之物以防伤脾。

起居方面，则应尽量早睡晚起，以充足睡眠补养阳气，午后晒背亦可补阳；重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖；室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。巩勋说，“三九天”里借适度锻炼增强体质，应顺应冬季“闭藏”的养生原则，可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动，以微汗为度；

运动前充分热身，运动后及时添衣擦汗，可饮温热水或姜枣茶温中散寒；体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜舒缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、扶元固本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示，拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法为顺应时节的温养优选，能够助力机体蓄积阳气，为来年的健康体质夯实基础。

据新华社

登 13018333716 15023163856

热 023-65909440

重慶各地 证件遺失聲明/失物招領/尋人啟事/法律公告/招租/拍賣/各類

重慶市大渡口區社會保險事業中心公告

重慶市大渡口區社會保險事業中心公告，關於重慶市大渡口區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

遺失重慶市管理(重慶)有限公司

遺失重慶市管理(重慶)有限公司印章一枚，聲明作廢。特此公告。

海成·雲湖郡交收公告

海成·雲湖郡交收公告，關於雲湖郡項目交收事宜，請業主按時前往辦理。特此公告。

重慶市大渡口區社會保險事業中心公告

重慶市大渡口區社會保險事業中心公告，關於重慶市大渡口區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市南岸區社會保險事業中心公告

重慶市南岸區社會保險事業中心公告，關於重慶市南岸區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。

重慶市北碚區社會保險事業中心公告

重慶市北碚區社會保險事業中心公告，關於重慶市北碚區社會保險事業中心業務調整事宜，自2026年1月5日起，本中心業務將遷移至新址辦公。特此公告。