

# 县疾控中心荣获“五四模范集体”荣誉称号

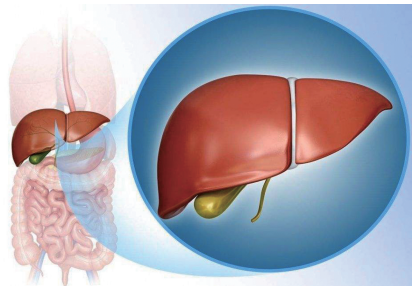
本报讯 五月春意盎然,青年风华正茂!在五四青年节到来之际,4月30日,共青团绛县委员会书记靳钰盛、副书记史新泽一行,为绛县疾控中心送来了“五四模范集体”的光荣奖牌。中心主任齐医变与班子成员一同接受荣誉。

活动中,靳钰盛说,这次表彰活动是经过长时期的酝酿,各方面慎重研究确定的。新冠肺炎疫情发生以来,县疾控中心全体团员青年无私奉献,英勇奋战,用辛劳和付出书写当代青年的无畏担当表示诚挚的感谢。

这是一份荣誉,也是一份激励,希望中心所有团员青年奋发向上,拼搏进取,再立新功。齐医变表示,将在县委、县政府坚强领导下,进一步发挥中心广大团员青年的力量,以“外防输入、内防反弹”为总体策略,切实强化省外境外入绛返绛人员排查管控、健康监测、预防诊治等措施,确保在境外入赣人员到达的第一时间、第一地点实行闭环管控,牢牢守住严防境外输入的各个关口,努力同时间赛跑,用实干与担当捍卫绛县这方“净土”。



## 肝脏不好的迹象,最好是自己能够把握



肝脏是一个人体最大的代谢器官,现代人由于饮食复杂,压力大,交际多,喝酒多,脾气大,所以,伤肝是常有的,肝脏疾病也显著提升,如果能把握肝脏不好的迹象,提前做好预防工作,就能很好的调理肝脏,预防肝脏疾病的产生。

**1、指甲出现棱角。**许多人不注意自己的指甲变化,这里重点是说手指甲,其实,指甲也是健康的晴雨表,只要细心的观察,发现指甲有变化,就要小心了,指甲的变化可以反映出多个脏器疾病,如果,出现棱角,就说明我们的肝脏不好了,有肝血虚现

象,需要注意了,需要通过合理的饮食进行调整,如果经常喝酒,暂时就要戒酒了,如果熬夜,就要注意了,不能再熬夜,如果是节食,那就更要注意,不能继续节食,要认真调理自己的饮食,避免扩大病情。平时,我们的指甲是光滑有光泽的,一般不会出现棱角,如果您没有确定方法,可以看看小孩子的指甲,然后用手摸摸自己的指甲,一摸就能摸出来有无棱角。

**2、喜欢叹气。**这种情况也是肝脏不好的表现,叹气是不由自主的,说明您的肝气不舒,有郁结现象,需要及时的调整,这一点可千万不能大意,因为后果是比较严重的,尤其是女性朋友,如果不及时进行调理,就会诱发乳腺增生,子宫肌瘤,甲状腺结节等疾病,甚至会出现癌变,或者诱发抑郁症也是可能的。因此,小小的一个叹气行为,却蕴藏着极大的健康风险,绝对不能忽视。

**3、眼白发黄,皮肤发黄。**黄色是肝脏的本色,一旦反应在皮肤上,就预示这肝脏不好的厉害,不是普通的不好,所以,有可能

是病毒性肝炎,或许感染了肝炎,必须及时去医院进行检查与治疗,肝炎有传染性,如果不及治疗,还会传染给家人,后果是比较严重的,单纯性的眼白发黄,也许是临时上火现象,这一点需要注意分清。

**4、视力下降很快。**眼睛往往与肝脏有关系,视力的好坏与肝脏功能好坏有关系,如果肝脏不好,视力就会开始下降,凭借这一点,也是可以预测肝脏好不好。而且,自己的视力是否会下降,自己往往会第一时间发现,是比较好理解的,一旦发现自己的视力开始下降,就要注意了,说明您的肝脏不好了,需要及时调理。



## 关于做好重点地区入绛人员核酸检测和防控管理工作的通知

各乡(镇、社区),绛县经济开发区,县直各有关单位,驻绛各厂矿:

近期,全县新冠肺炎疫情整体形势平稳,复工复产复学复业进展顺利。但境外疫情输入风险仍然存在,个别省份新出现聚集性疫情,离鄂离汉通道打开后我省已发现由湖北来晋的1例无症状感染者和1例确诊病例,提示我县“外防输入、内防反弹”工作不容丝毫松懈。为巩固我县疫情防控成果,严密防范出现疫情新燃点,现就做好重点地区入绛人员核酸检测和防控工作通知如下:

一、对来自国内中、高风险地区的人员,均须采取集中隔离措施,在24小时内完成首次核酸检测,最晚不超过48小时。结果出来前,需居家观察,失守的要严肃追责。检测结果为阴性的仍需继续隔离满14天,隔离期满14天时完成再次核酸检测,检测结果为阴性方可

解除隔离。检测结果为阳性的按相关规定严格落实管控措施。核酸检测要做到动态清零。

二、来自湖北的入绛人员,入绛时除须持有健康绿码外,还须提供7天内核酸检测阴性结果证明,方可正常复工复产,但要做好自我健康监测,发现异常及时就诊。凡不能完整提供的,均须先行集中隔离观察,并在24小时内、最晚不超过48小时完成核酸检测,做到动态清零。检测结果为阴性的解除隔离、复工复产,也要做好自我健康监测;结果为阳性的,按相关规定严格落实管控措施。

三、重点地区入绛人员核酸检测费用由政府统筹安排,集中隔离费用由个人承担,做到应检尽检,应管尽管。

四、来绛旅游的游客由落地酒店、旅游景区和县文旅局共同负责,认真核查、有效管控。

五、各级各单位要压实属地责任、法人单位责任和社区责任,对重点地区入绛人员持续开展排查、登记,并尽早进行核酸检测。重点地区人员在入绛前要主动向单位或社区报告,配合做好监测、检测工作。隐瞒不报告的,承担法律责任。

六、各级各单位可通过国务院官网或微信担描二维码进行“疫情风险等级”查询,获取全国中、高风险地区信息。可通过扫描国务院官网“通信大数据行程卡”二维码,识别入绛人员疫情防控行程卡,获取人员14天内旅居史信息。

绛县新冠肺炎疫情防控指挥部(代章)  
2020年5月3日

## 如何让皮肤安然度夏

### 1. 清洁

经常洗浴,可以保持皮肤清洁和毛孔畅通,减少发病机会,避免过多的油脂堵塞毛孔、汗液和代谢废物刺激皮肤。洗浴时选用温和、适合自己肤质的皂或洗面奶,涂在手上,摩擦起泡,按摩洗脸,最后用清水洗去。洗浴的次数不要过多,过度洗浴会对人的皮脂膜造成破坏,使肌肤变得敏感而脆弱。用凉水洗脸能有效增加人的肌肤活力,防止肌肤干燥,对消除肌肤皱纹也有帮助。

### 2. 防晒

应尽量避免在烈日下进行长时间的活动,尤其是在中午11点至午后3点这段紫外线最为强烈的时间段;外出时一定要保护自己的皮肤,可戴上遮阳帽或打遮阳伞,外出前20~30分钟在裸露的皮肤涂上适合自己肤质的防晒霜。如果到海滨游泳或出汗多时,应选用具有防汗防水功能的防晒品,并全身涂抹。如果皮肤已被晒伤,可在用凉水冲浴或敷湿之后,选择一些具有清凉、止痒作用的护肤品或外用药物涂抹患处,避免用热水清洗和再次暴晒。

### 3. 补水

皮肤的含水量占人体含水总量的18%~20%。如果肌肤长时间处于饥渴状态,就会慢慢形成皱纹,甚至是严重的干裂。夏季皮肤水分极易蒸发,为了保持皮肤的弹性和润泽的质感,就需要及时补充足够的水分。补水主要通过饮水或多吃含水丰富的水果,如西瓜、番茄等。可以自己动手做蔬菜水果面膜,如黄瓜、苹果切片或西瓜贴面等,每周使用1~2次。还可以用凉水洗涤或冷却皮肤,减少皮肤水分的蒸发并补充水分使皮肤显得柔软润泽而富有弹性。

### 4. 防蚊虫叮咬

夏季蚊虫较多,这不仅影响人的睡眠,引起皮肤瘙痒,还可以传播许多疾病。因此,夏季夜间人们最好不要到户外杂草丛生的地方乘凉;同时室内要保持清洁,必要时可喷洒杀虫剂。但房间喷洒后人要立即离开,1个半小时后打开门窗,充分通风排气之后再进入,尽量减少同杀虫剂的接触。

### 5. 饮食宜清淡

对于那些皮脂分泌较旺盛的人,应少食或不食油腻性食物、甜食或辛辣刺激性食物,多吃清淡的食物或富含维生素的水果蔬菜,如西瓜、草莓、胡萝卜、番茄等,尤其是在外出旅游时更应注意。