

《中国公民健康素养 - 基本知识与技能》

17. 艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

艾滋病、乙肝和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播,不会借助空气、水或食物传播。日常工作和生活中与艾滋病、乙肝、丙肝病人或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病和乙肝、丙肝一般不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播,不会通过一般社交上的接吻、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

18. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。要搞好环境卫生,消除蚊子孳生地。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂等防蚊灭蚊用品,防止蚊子叮咬。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等疾病。要使用卫生厕所,管理好垃圾、粪便、污物,使苍蝇无处孳生。要注意保管好食物,防止苍蝇叮爬。杀灭苍蝇可以使用苍蝇拍、灭蝇灯等。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。要搞好环境卫生,减少老鼠的藏身之地;收藏好食品,减少老鼠对食物的污染。捕捉、杀灭老鼠可以用鼠夹、鼠笼等灭鼠工具,也可以利用蛇、猫、猫头鹰等老鼠的天敌灭鼠,还可以使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法,防止人畜中毒。蟑螂可以传播痢疾、伤寒等多种疾病。要搞好室内外卫生,减少蟑螂藏身的场所。还可以使用药物杀灭蟑螂。

19. 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要

的早期报警信号。

重视癌症早期危险信号有利于及早发现、及时治疗。癌症早期危险信号有:乳腺、颈部、皮肤和舌等身体浅表部位出现经久不消或逐渐增大的肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或变浅、迅速增大、脱毛、瘙痒、渗液、溃烂等;吞咽食物有哽咽感、胸骨后闷胀不适、疼痛、食管内异物感;皮肤或黏膜经久不愈的溃疡,有鳞屑、脓苔覆盖、出血和结痂等;持续性消化不良和食欲减退;便秘、腹泻交替出现,大便变形、带血或黏液;持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血;耳鸣,听力减退;鼻血、鼻咽分泌物带血和头痛;月经期外或绝经后阴道不规则出血,特别是接触性出血;无痛性血尿,排尿不畅;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻等。

改变不良生活习惯可以预防某些癌症的发生。如戒烟可使您远离肺癌等多种癌症,合理饮食可以减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生,积极预防和治疗乙型肝炎病毒、幽门螺杆菌等感染,可以减少相关癌症发生。“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。癌症综合康复治疗可以有效提高癌症患者的生存时间和生命质量。

20. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。

心肺复苏(CPR)可以在第一时间恢复病人呼吸、心跳,挽救伤病员生命,主要用于心脏性猝死等危重急症以及触电、淹溺、急性中毒、创伤等意外事件造成的心跳、呼吸骤停。方法是:以心前区叩击、自动体外心脏

除颤器及胸外心脏按压等方法来恢复心跳;以开放气道、口对口吹气人工呼吸等来恢复呼吸。

21. 应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

每个人一生中都会遇到各种心理卫生问题,重视和维护心理健康非常必要。

心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度,把目标定在自己能力所及的范围内,调适对社会和他人的期望值,建立良好的人际关系,培养健康的生活习惯和兴趣爱好,积极参加社会活动等,均有助于保持和促进心理健康。

如果怀疑有明显心理行为问题或精神疾病,要及早去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。

精神疾病是可以预防和治疗的。被确诊患有精神疾病者,应及时接受正规治疗,遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药。积极向医生反馈治疗情况,主动执行治疗方案。通过规范治疗,多数患者病情可以得到控制,减少对正常生活的不良影响。



关于开展“与财政有约·为广丰点赞”有奖征文活动的通知

全省第九、全市唯一,在2018年度全市公布的主要经济指标中,广丰区因为这两个头衔而备受瞩目。2018年,全区生产总值403.10亿元,增长9.6%,成为全市唯一一个生产总值突破400亿元的县(市、区);财政收入51.86亿元,成为区域中心城市赣州、九江、上饶三地唯一一个、全省第九个财政收入突破50亿元的县(市、区)。对于广丰这样的经济强区来说,创造辉煌似乎并不让人意外。1992年摘掉“国家贫困县”的帽子后,广丰区财政收入一路高歌猛进,1994年财政收入率先在全省县(市、区)中突破亿元大关。创业容易守业难,自1998年至今,广丰区完美保持了21年来总量位列全市第一、全省第一方阵的纪录……

站在新的发展高度上,全区干部群众昂扬奋发有为,力争以更优异的成绩向建国70周年献礼!为讴歌我区社会经济发展取得的丰硕成果,庆祝我区财政收入胜利迈入50亿元俱乐部,进一步深化“打造学习型队伍、推进精细化管理”的广丰财政工作主题,充分展现我区财政改革与发展取得的丰硕成果,激励全区广

大财政干部以更高的热情投身财政事业,为实现广丰发展新跨越作出更大的贡献,决定面向全区开展“与财政有约·为广丰点赞”有奖征文活动。具体事项如下:

一、征文主题

与财政有约·为广丰点赞。

二、征文时间

2019年4月10日至7月15日。

三、征文体裁

文体不限,字数不限,庄谐皆宜,配图更佳,文风朴实,贴近实际,贴近生活,贴近群众。

四、具体要求

1.观点鲜明:征文应从财政改革和发展的视角,热情讴歌广丰经济发展、财政改革所取得的巨大成就。凡与广丰经济发展、财政事业相关联的人物、故事、经历、感悟等,均属于征文的范围。

2.内容真实:文章内容必须是作者真实的所见、所闻、所感,包括亲历广丰经济发展、财政改革与发展的难忘轶事、参与某项财政投融资重点项目建设过程的

点滴回顾、对于我区民生保障改善的亲身体会等等。

3.文责自负:文章内容必须是本人原创作品,不得抄袭,一经发现,取消评奖资格。

4.征文范围:面向全区征文,欢迎各界人士踊跃投稿;在财政系统内部提倡全体财政干部参与投稿。

五、投稿方式

纸质与电子稿交广丰区财政局工会,投稿邮箱:gfczyy@sina.com。

六、征文评选

本次征文活动结束后,将组织专家组成评审组,对应征文章进行评比,分全区组、财政组(针对财政系统内部),各评选出一等奖1篇、二等奖2篇、三等奖3篇、优秀奖若干篇,对获奖者分别发给获奖证书和奖金,所有获奖作品拟结集印制。

上饶市广丰区财政局

上饶市广丰区融媒体中心

光阴文化促进会

2019年4月9日

甲如有你 美甲美睫 抵用20元 (注:美甲美睫抵)

本店经营: 美甲、美睫、新娘跟妆、日常妆、舞台妆、点痣、烫睫毛、打耳洞……

咨询热线:15579321205 晨虹

地址:永丰街道新天地凹造型1422号(甲如有你美甲美睫)

咨询热线:15579321205 晨虹

地址:永丰街道新天地凹造型1422号(甲如有你美甲美睫)