

本周天气剧:秋高气爽仍是主角

偶有雨水来串场,寒凉升级请注意防护

晚报讯 如果要用一个成语来形容最近一段时间南通的天气,那肯定非“秋高气爽”莫属。频频露脸的蓝天白云,更是给好天气增添了一份好心情。市气象台说了,本周好天气依然是“主角”,只不过中间会有弱降水来串场。

根据最新气象资料分析,新的一周除15日至16日有一次弱降水过程,其余时段以云系变化为主。具体预报如下:12日多云;13日至14日多云到阴;15日多云转阴有小雨;16日小雨渐止转阴到多云;17

日至18日多云。趁着无雨的那几日,大家抽空多出去走走看看吧,抓紧时间感受这份秋日的小美好。

寒露过后,昼夜温差明显变大。未来一周,我市平均气温为17℃~18℃。其中最高气温24℃~25℃,出现在12日白天;最低气温11℃~12℃,出现在18日早晨。寒凉升级,还没换床单和被子的小伙伴们抓紧时间安排起来吧,秋衣秋裤也可以晒好备着啦。此外,入秋之后,天气逐渐转凉,“秋燥”也愈发明显,大家要多吃一些新

鲜蔬菜和水果,及时补充水分。

风力方面,本时段以东北风为主,一般为陆上3~4级、沿江海面4~6级、海区5~7级。不过,13日至15日受冷空气影响,风力偏大,陆上4~6级、沿江海面5~7级、海区6~8级。

【今后三天天气预报】12日:多云,东北风4级左右,气温14℃~24℃;**13日:**多云到阴,东北风4~5级,气温16℃~22℃;**14日:**多云到阴,东北风4~5级阵风6级,气温14℃~22℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

10月自学考试准考证开放打印

晚报讯 10日,市教育考试院发布提醒,告知我省2020年10月高等教育自学考试准考证开始开放打印。考生可登录省教育考试院官网或江苏教育考试公众信息服务平台打印准考证。

市教育考试院提醒相关考生,须仔细阅读《江苏省2020年10月高等教育自学考试疫情防控考生须知》,并遵照执行。考前提前打印《江苏省2020年10月自学考试考生健康状况报告表》(以下简称《健康报告表》)和准考证,仔细查阅考点地址,提前熟悉考点,每场考试要预留足够的时间,提前到达考点,接受相关检查,以免影响考试。

市教育考试院表示,本轮高等教育自学考试考生进入考点时应主动配合接受体温测量,出示“苏康码”和《健康报告表》,“苏康码”为绿码且现场测量体温低于37.3℃、无相关症状(干咳、乏力、咽痛、腹泻等)的,方可进入考点参加考试;“苏康码”为非绿码的考生不得参加考试,体温达到或超过37.3℃的考生,须服从考点应急处置安排。

市教育考试院特别提醒,考生的《健康报告表》须每场考试填写一张,进入考点时供查验,进入考场时交监考员。准考证需使用空白A4纸下载打印。不能打印准考证的考生请按提示尽快与市教育考试院联系处理,以免影响考试。记者沈樑

“全民战疫、呵护健康”有奖答题正在进行时 参与市民有机会赢取红包

晚报讯 打喷嚏会传播艾滋病吗?健康成年女性的腰围应低于多少?减轻体重最好的方式是什么?眼下,由市卫健委举办的“全民战疫、呵护健康”有奖答题活动正在火热进行中,旨在引导广大群众提高自身防护意识,积极参与爱国卫生运动,全面提升健康素养。

“经历了新冠肺炎疫情的考验,我们深切感受到掌握健康基本常识和理念,养成科学文明的生活习惯,是在疫情常态化防控

下,预防常见疾病,维护身心健康的有效措施。”市卫健委相关负责人表示,为普及健康基本技能和常识,倡导个人良好的卫生行为,助力“健康南通”战略实施,南通市卫生健康委员会以《中国公民健康素养66条》和新冠肺炎疫情防控常识为基础,开展“全民战疫、呵护健康”有奖答题活动。根据疫情防控需要,此次活动以“线上”方式举行。

记者了解到,此次有奖答题活

动共分两期,第一期于10月10日正式上线至10月14日结束,为期5天。参与者每次答题,系统将从题库中随机抽取6题,全部答对方可参与抽奖,未全对不能参与抽奖,但可以继续答题,直至获得抽奖资格为止。抽奖一次后分享转发,可获得第二次答题抽奖机会,第二天可继续参与。奖励以微信红包形式发放,最低1元,最高5元。

记者冯启榕

启东智慧停车项目正式实施

晚报讯 10日,启东市智慧停车项目正式进入收费阶段。从当天起,启东市对机动车立体停车库、机动车地面、地下停车场,机动车道路临时泊车位实行停车收费管理,其中机动车地面、地下停车场和机动车道路临时泊车位设置免费时间。

启东智慧停车项目在软硬件系统建设过程中,充分考虑日益增长的停车需求,与有限的停车位资源这一矛盾出现现象,进行了有效的针对性举措,如诱导系统的完善、智慧停车小程序的开发、软硬件系统的兼容服务、运营管理的调节等一系列举措。6个一级诱导屏、9个二级诱导屏、13个三级诱导屏,实时向市民发布交通流量与停车位的信息,让市民直接快速获取行驶路段的停车状况与最近停车场位置距离,以及各停车场剩余未停放泊位等信息,方便市民出行、就近停车、减少在路面行驶时间,实现高效的动态交通平衡。

与此同时,启东智慧停车项目还开发了“启东智停”微信公众号和移动端App,依托云计算、

物联网、移动支付、智能识别等相关技术,建设停车运营指挥中心和智慧停车软件管理系统,开发微信公众号和移动端App,实时查询停车位信息,规划最优出行路线,第三方支付(支付宝、微信二维码支付等)、预付卡支付等方式,此举可高效利用城市停车资源,减少道路交通拥堵。对于驾驶人而言,可以节省寻找车位的时间、就近停车、快速离场,真正实现高效便捷的智慧停车管理。

启东相关部门在制定停车收费管理办法的过程中,通过价格杠杆对供需关系的调节作用,推行差别化收费,体现“中心区域高于非中心区域、地面高于地下、白天高于夜间、路内(道路临时停车位)高于路外、大型车高于小型车”的政策导向。

截至目前,启东智慧停车项目中路边设置4648个停车位,公有设置7028个停车位,各类公有、私有、功能性停车场108个共9261个停车位,城区共计设置20937个停车位。通过智慧停车项目建设,启东市在原有基础上新增停车位3296个。记者黄海

明天是世界血栓日 请警惕血管里“沉默的杀手”

晚报讯 明天是第七个世界血栓日,主题为“防治血栓,介入同行”。世界血栓日旨在提高公众对血栓的认知,促进血栓性疾病的规范化诊治。在这个特殊的日子到来之际,市一院介入科提醒:血栓可以发生在任何年龄、任何时间,一旦形成,将会减缓或者阻断正常的血流,甚至脱落,导致严重的后果,甚至危及生命!

几天前,市民张先生年纪轻轻,不小心摔了一跤而已,结果在市一院一查发现有下肢静脉血栓,医生向她交代病情危险。这平时也没什么感觉啊?怎么就一下子病情危险了呢?医生表示,这其实就是血管里“沉默

的杀手”——静脉血栓惹的祸。

市一院介入科专家介绍,血栓形成的三大要素分别是:血管壁损伤、血流异常、血液成分异常。就静脉血栓而言,静脉损伤、血液高凝状态和静脉血流淤滞,住院、手术和久坐不动都会让静脉血栓的发生率提高。

如何预防静脉血栓?市一院介入科给出了这样的建议:戒烟、戒酒;控制血糖、血脂;定期体检,监测血液黏度;及时补充水分,避免血液黏稠或出现脱水,尤其是需要长途旅行时;适当活动,避免久坐、久坐、久坐;衣物宽松舒适,过紧的衣裤、袜子不利于下肢静脉血液的回流,会提高静脉血栓的发生率。如有需

要,可穿戴梯度加压弹力袜。

为提高全民对血栓性疾病的认识,普及血栓性疾病的防治知识,进一步降低血栓性疾病的发生率和危害,在10月13日世界血栓日当天上午,市一院介入科将在朝晖花园社区服务中心举行“防治血栓,介入同行”主题宣教义诊活动,为广大市民免费提供疾病咨询与防治知识的宣传,血栓栓塞知识讲座、有奖竞赛,预防血栓运动指导等。

在此,市一院特别提醒:有相关血栓疾病的患者务必由家属陪同参加;本次活动全程由介入科医生和护士陪同,请在活动过程中听从工作人员的指导和安排。记者冯启榕

南通报业分类信息线上推送平台正式开通,南通日报微信、江海晚报微信、南通发布APP同步推出,百万粉丝平台加持,有效信息轻松获取!

南通报业通通帮邀您免费发布分类信息

招募体验官的活动持续进行,体验期至10月18日截止。体验期内,分类信息免费发布,期满可享信息发布费独家优惠。帮帮热线:85118889

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友 家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖 ……



咨询请扫码



登录请扫码

婚介

鸿运婚介 诚实守信 无婚托婚介
用婚托缺德,骗钱财害己
创办十八年,数千对成功配婚,良好的社会口碑。
不满意,不付婚介费
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上
征婚 85292569 QQ:1252832854
热线 13962983156 15851252008

一生缘征婚交友

热线:05585683 15996647877 微信号:15996647877

男 37岁 1.80 离独 上市公司办公室 多套房 车 素质高
男 46岁 1.75 未婚 单位办公室 月薪8000元 有车房 实在
男 50岁 1.73 离独 开厂 有别墅 宝马 随和
女 38岁 1.65 离独 个体 有车房 肤白
女 41岁 1.60 离独 公司白领 有车房 漂亮
女 41岁 1.65 离独 上市公司办公室 多套房 车 肤白
地址:人民路王府井红绿灯东北口89号楼上404室

补运

补运中心

祖救家起名风水改名知识产权专利依据相关【易经开运文献】免费咨询荣获多年【文明诚信单位】参考如下:商标投资选房租房建修开张考运婚姻小人不干等恐祸成功功运·搬家安床安神择吉更重要感谢者众多,预约微信 18252501888 13776936678
电话: 南通市人民中路301端平桥肯德基对面
分部:海门黄海中路11号 海门秀山东路88号

搬家

满意

公司成立22年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772

大众搬家

居民、企业搬迁 家具空调彩电拆装
13328090150
工农路555号东楼(开发区、原港闸区有分点)

顺喜搬家

单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运
13773650825 华联北

双喜搬家

专业搬家 企业搬迁 空调家具拆装 长途货运
手机:13962806878
地址:孩儿巷北路15号