

如非必要，近期勿去喀什地区

南通市疾控中心发出相关疫情防控提醒

晚报讯 26日下午记者从南通市疾控中心获悉,截至10月25日14时,新疆喀什地区累计发现138例无症状感染者。为认真落实“外防输入、内防反弹”常态化防控策略,南通市疾控中心现对南通市民发出防控建议。

首先,10月10日以后自新疆喀什地区来通返通的所有人员,要于第一时间主动向所在社区及单位报备相关情况,主动配合辖区做好信息登记、核酸检测等防控措施;市民朋友要关注新疆喀什发布的地区风险等级划分,凡来自中高风险地区(目前为新疆喀什地区疏附县)、与确诊病例(含无症状感染者)有轨

迹交叉人员,应主动配合做好集中隔离医学观察等措施。

其次,凡现居住我市,10月10日以后有新疆喀什低风险地区旅居史的所有人员,持有7日内核酸检测阴性阴性证明,或包括7日内核酸检测阴性阴性证明的健康码,并如实提供行动轨迹,体温测量正常的,在做好个人防护的前提下,可以自由有序流动;若不能提供7日内核酸检测阴性阴性证明的,要主动接受核酸检测,并在指定场所隔离等待,待核酸检测阴性结果出来后,方可有序流动。

第三,市民如非必要,近期不要前往喀什地区。如必须前往,务必

做好个人防护;从喀什地区返通前主动联系居住地所在社区,返通后按照我市相关防控规定执行。

另外,市民要时刻保持个人防护意识,养成规范佩戴口罩(尤其是在乘坐公共交通工具和在公共场所活动时)、勤洗手、常通风、保持安全社交距离的卫生习惯;不扎堆、不聚会,倡导健康生活方式。如出现发热、咳嗽、乏力等症状,要佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩,及时到就近的医疗机构发热门诊就诊,就诊过程尽量避免乘坐公共交通工具。

记者**李波**
通讯员**张烽**

全市餐饮业复苏明显

三季度营收达到或超过去年同期

晚报讯 随着国内疫情得到有效控制,我市饭店、餐饮业复苏势头明显。记者26日从市饭店与餐饮业商会了解到,今年7—9月份餐饮业营业收入达到或超过去年同期水平,行业发展态势稳定。

受疫情影响,今年全市饭店餐饮企业出现较大损失,酒店客源大幅缩减,餐饮收入一度呈现“断崖式”归零状态。洲际酒店、南通大饭店、金石大酒店等餐饮企业,不断调整优化经营结构,一方面推陈出新,推出新菜单、新菜

式,根据大环境与市场需求增加经营项目,通过改造公寓房、提供外卖业务、开展夜宵服务等拓展经营模式;另一方面,加强业务培训,确保稳岗就业,提高整体服务质量。

进入10月后,婚宴成为餐饮业亮点,从各家饭店、餐饮企业的营业报表数据来看,营业收入远远超过去年同期水平。接下来,饭店与餐饮企业将继续顺应疫情常态化形势,抓好制度管理与优化提升,促进全市餐饮业高质量发展。

记者**刘璐**

我市猪肉价格连着跌

相较7、8月份降幅接近两成

晚报讯 近期,随着通城气温下降,细心市民会发现一度猛涨的猪肉价格终于开始“降温”。26日,记者探访我市“菜篮子”通农物流发现,今年9月以来,猪肉价格呈现持续下跌趋势。据统计,今年9、10月份通农物流猪肉价格相比7、8月份下降19.14%。

记者在通农物流猪肉销售区发现,目前夹心肉批发价在22元/斤,五花肉25元/斤,小排24元/斤,与之前平均27—28元/斤价格相比,下降幅度较大。通农物流猪肉经营户透露,今年国庆中秋假期期间,猪肉价格总体趋于稳定,并未出现往年假期期间

猪肉价格普遍上涨情况。

记者在通农物流水果区探访发现,目前山东苹果批发价格在2.8—6元/斤,陕西苹果2.2—4.8元/斤;梨的均价在2.5元/斤左右;桔子3.8元/斤左右;红心柚均价在2.0元/斤左右,白心柚均价在1.7元/斤左右。通农物流水果区经营户介绍,今年水果行情“跌宕起伏”,年初时市场内经营户不看好库存苹果,未料销售情况分外顺利。以嘎啦苹果为代表的苹果供销两旺,且整体均能卖上高价。目前,陕西与山东两大产地的苹果收购价格均在小幅度持续上涨。

记者**严春花** 通讯员**陈燕 何岸芷**

超市牙膏价格大比拼

同款产品最大价差17.3元

晚报讯 近日,市发改委价格监测部门对市区千家惠文峰城市广场店、欧尚中南城店等7家超市的口腔洁护用品开展比价、晒价工作,比价品种涉及中华、佳洁士、李施德林等13个品牌的418种产品,主要是成人洁护牙膏、漱口水以及儿童专用牙膏。

本期口腔洁护用品价格与今年上半年(4月27日)采价结果相比,可比较的394种商品中,均价呈现“167涨117平110跌”,价格整体微跌,本期综合均价为22.3元/件,较上半年的22.35元/件下跌0.22%。其中跌幅最大的

是瓶装高露洁洁白齿清新茶健漱口水(500ml),本期超市综合均价为23.9元/瓶,较上一期的38.9元/瓶下跌38.56%。涨幅最大的是佳洁士3D炫白微米炭牙膏(180克),本期综合零售均价为14.9元/盒,较上一期的8.9元/盒上涨67.42%。

本期各超市之间价差最大的产品是云南三七全天候专效迅白牙膏(150克),最高售价38.2元/盒,最低售价20.9元/盒,价差17.3元。价差最小的产品是佳洁士3D炫白小苏打牙膏(180克),最高售价15.4元/盒,最低售价14.9元/盒,价差0.5元。

记者**严春花**

哪些药该哪个点吃,你了解吗?

药剂科专家提醒:服药时间不容马虎



晚报讯 金秋十月,天气转凉,季节交替时节也是疾病的高发期。26日,市中医院药剂科提醒:在疾病的药物治疗过程中,除了精准的诊断之外,正确的用药也很重要。

“正确用药可以提高药物的治疗效果,降低药物的不良反应。”市中医院药剂科专家介绍,适宜清晨服用的药物主要包括抗高血压药物(勺型血压)、肾上腺皮质激素(上午8点为高峰)、抗抑郁药(晨重晚轻),这三类要清晨服用符合生物钟规律;为了迅速显效,盐类泻药(如硫酸镁)也适合清晨服用;此外,为了减少副作用,利尿药也适合清晨

服用,避免夜尿。

而适宜餐前服用的药物,包括莫沙必利、多潘立酮、甲氧氯普胺,可以促进胃蠕动,有助于消化;为了让药物充分附着于胃壁,氢氧化铝、复方三硅酸镁、复方铝酸铋也适合餐前服用;为了避免食物延缓药物吸收,头孢克洛、阿莫西林、阿奇霉素、克拉霉素、头孢拉定、利福平、氨苄西林同样适合餐前服用;罗格列酮、格列齐特、格列吡嗪、格列喹酮在餐前服用,可以让血药峰值提前。

适宜餐中服用的药物有:奥利司他,可减少脂肪的吸收率;阿卡波糖、乙胺丁醇、二甲双胍,减少对胃肠道的刺激;胰酶、淀粉酶、酵母,发挥酶的助消化作用。

适宜餐后服用的药物,有阿司匹林、尼美舒利、双氯芬酸、吡哌美辛、布洛芬、对乙酰氨基酚、贝诺酯,餐后服用能减少对胃肠道

的刺激;维生素B1、维生素B2在餐后服用,可以让药物缓慢进入小肠以利于吸收;西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁餐后服用比餐前服用效果好。

此外,适宜睡前服用的药物包括碳酸钙等钙剂,能减少食物影响;平喘药如沙丁胺醇、二羟丙茶碱(哮喘易凌晨发作),他汀类调节血脂药(肝脏是在夜间合成胆固醇的)如洛伐他汀,安眠药如阿普唑仑、艾司唑仑、地西洋、唑吡坦、佐匹克隆,睡前服用,符合生物钟规律;抗过敏药如氯苯那敏、苯海拉明、酮替芬、赛庚啶、异丙嗪,镇咳药如右美沙芬,睡前服用更安全,还有助眠作用。

市中医院药剂科提醒:选择正确的服用时间最终目的是提高治疗效果,降低不良反应,最终有益于疾病的治疗。

通讯员**焦毅** 记者**冯启榕**