

普通感冒、流感、新冠肺炎如何甄别?

无需刻意区分 治疗方法类似

本报讯 (记者冯启榕)眼下正值冬季,普通感冒、流行性感冒和新冠肺炎等急性传染病都处于高发季。一旦出现咳嗽等症状,一些市民就开始焦虑,怀疑自己感染了新冠病毒,并开始频繁测抗原。那么到底该如何自我甄别这几类传染病呢?13日,记者分别采访了市新冠肺炎疫情救治专家组组长、市三院院长韩旭东和市疾控中心急性传染病防治科副科长魏叶。

“对于普通人而言,尽管普通感冒、流感和新冠肺炎三种呼吸道传染病比较难以区分,但其实治疗方法都是类似的。”韩旭东表示,对于普通市民而言,无需过分恐慌,无论是得了哪种呼吸道

传染病,都可以吃一些中成药来缓解症状;一旦出现发热症状,可以吃一些退烧药。总之,做好个人防护,积极锻炼身体,提升免疫力,才能远离疾病。

“其实普通感冒与流感、新冠肺炎的区别相对还是比较容易的。”韩旭东介绍,在寒冷的冬季,普通感冒大多数为风寒感冒,也就是由于受凉引起的上呼吸道感染。因此,这个季节,普通感冒多为受凉后引起。韩旭东表示,一旦市民是由于受凉引发的咳嗽、流鼻涕、发热等症状,基本可以判定为普通感冒。他举了个例子,比如,有人运动后出了一身汗,没有及时增减衣服,就容易受凉,造成普通感冒。

而如果没有受凉这一外因,就出现了咳嗽等相关症状,就要考虑患上流感或新冠肺炎的可能。“如果患上新冠肺炎,一般喉咙痛的症状比较多见,少数患者还可能出现味觉、嗅觉丧失,但流感则不会造成味觉嗅觉方面的这些现象。”韩旭东介绍,流感和普通感冒患者都会出现“卡他症状”,鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等一系列黏膜液体分泌增多的现象,而新冠患者主要以喉咙痛、头痛、肌肉酸痛等症状为主。一些患者还会同时患上流感和新冠病毒,需要服用一些抗病毒药物。此外,气急也是新冠肺炎患者的典型症状之一,“市民自己数数自己的呼吸,一旦每分钟呼吸次数超

过22次,说明气急症状比较明显,则建议及时到医院就诊。”

我市近期流感监测显示,流感流行强度较去年有所上升,今冬明春我国可能会出现新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行。魏叶介绍,从症状上看,流感患者会出现发热、头痛、肌痛和全身不适,体温可达39℃~40℃,可有畏寒、打寒战。儿童的发热程度通常高于成人,患乙型流感时恶心、呕吐、腹泻等消化道症状也较成人多见。相比普通感冒,流感更容易出现肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症,严重者甚至会导致死亡。为此,她呼吁:广大市民特别是学龄儿童应积极接种流感疫苗。

我市扎实推进“双减”试点工作,校内“教足教好”“学足学好”

学生负担变小 家长负担变少

本报讯 (记者沈樱)昨日,市政府新闻办公室召开发布会,向社会公布我市中小学落实“双减”工作相关情况。截至目前,我市深入推进各项试点工作,做到全国地级市第一个出台实施意见、第一个成立监管机构、第一个建立“双减”监管和服务平台、第一个发放教师补助;在试点城市中第一个实现学科类培训机构压减率100%。

一年多来,市委教育工作领导小组制定出台全市“双减”实施意见及45项配套政策和工作方案。30个市级部门协同联动,10个县(市、区)和板块同步行动。各地各校扎实推进“立学课堂”建设,通过聚焦课堂改革,进一步提升教育教学质量,确保教师在校内“教足教好”、学生在校内“学足学好”,通过开展“四精四必”,推动“作业瘦身”。

数据显示,从去年9月1日起,全市100%小学开展“5+2”课后服务,100%初中提供夜自习服务;全市参加课后服务及夜自习服务的学生占比96.58%,教师占比97.39%。教师利用课后服务时间做好学生作业辅导,每天各科作业的“面批率”达20%,每周实现全覆盖。

发布会上,市教育局副局长朱全中说,通过一年多的实践,全市“双减”工作取得较为明显的初步成效,呈现出以家长负担变少、学生作业变少、群众满意度变高等“五少五多五高”态势。



昨日,海安市白甸镇瓦甸小学学生正在体验操控机器人。近年来,瓦甸小学开设科技社团,通过科普教育助力“双减”,学生们在科普体验中益智、创新,增强学科学、用科学的兴趣。

周强摄

90后“村书记”:

用青春汗水浇灌乡村沃土



“村书记”是乡村振兴的“领头雁”。近年来,一批“90后”村干部正成为海门新时代乡村建设的骨干力量,他们发挥自身思维活跃、善于创新、接受新鲜事物能力强等优势,在广袤的农村沃土上挥洒青春汗水,书写了一段段动人的乡村故事。

粒粒桑果“长”出产业链

走进悦来镇廷奎村桑葚园,村党委书记吴胜桦正带着村民进行施肥作业。“今年我们仅果桑收入就超22万元,蚕丝被收入也有16万元。明年我们计划扩大种植面积,收入肯定更高。”吴胜桦高兴地说。

因地处偏远、交通不便,廷奎村产业

发展基础薄弱、自身“造血”动能不足。如何破解?2020年,吴胜桦将目光瞄准了名为“白珍珠”和“大十”的果叶两用型桑树。在吴胜桦的带领下,廷奎村第一年试种了5亩果桑,到年底一算——亩均收入近万元。2021年,廷奎村把种植面积拓展到20亩。实实在在的效益让不少村民跃跃欲试,吴胜桦将优质果桑苗免费派发给了这些村民。“种一亩桑葚能净赚5000多元,加上在果园打工和土地流转的费用,一年的收入超过4万元。”村民刘瑞玉笑着说道。

现在,吴胜桦将延伸果桑产业链作为壮大村营经济的重点。他建了养蚕室、加工蚕丝被,还申请了“百年义兴”的商标。以果桑园为核心建设的各项娱乐

配套设施已经完成,龙虾垂钓池、烧烤区、彩虹屋等都让前来体验乡村游的游客们眼前一亮。

“交通末梢”建成旅游景区

现在的官公河村,依托九龙岛文化湿地公园,大力发展旅游产业,已成为海门地区有名的旅游村。”常乐镇官公河村“90后”党总支书记黄俊亮介绍道。

三面环水,交通不便,成为官公河村的发展瓶颈。黄俊亮和村两委积极挖掘官公河畔红色革命文化资源,通过推行“党建+文化+旅游+产业”的模式,打造集红色旅游、绿色生态、彩色人文为一体的“红河党建”工程,目前九龙岛文化湿地公园每年可接待游客20万人次。今年村集体经济收入有望突破150万元,旅游业呈现出较大的发展潜力。

在不断放大村域内生态效应的同时,黄俊亮带领村两委全力推进美丽乡村创建,走出了一条环境优美、产业繁荣、百姓富裕的乡村振兴之路。官公河村也先后获评江苏省特色田园乡村、江苏省美丽乡村、江苏省三星级乡村旅游

景区、国家3A级旅游景区。

农业村通上“致富路”

正余镇古坝村是传统农业大村,现有稻麦轮作基地1050亩,莲藕种植基地550亩,种植大棚350亩,与国有江心沙农场实现技术、管理双合作,稳步实现村营收入上百万。“我们村的基础不错,早就实现了道路硬化,但因为时间比较久,水泥路面、路灯等设施已陈旧、破损。”去年年初,刚到古坝村任党总支书记的陈杭在走访村民时,听到最多的愿望就是修路、亮化。陈杭千方百计向上争取资金,到2023年,全村13公里主要干道都将完成路面维修和太阳能路灯安装。

“致富路”通了,陈杭将目光瞄准了村里的农业产业。陈杭说,古坝村和毗邻的新岸村是两个农业大村,两村的稻麦轮作土地面积超过2000亩。陈杭计划加大土地流转工作力度,做强稻麦轮作基地,并探索开发乡村旅游项目。“目前,王余公路正在规划中,这条路建成后,村里的‘致富路’就更通畅了。”

本报记者 袁晓婕 黄天玲

罪率大幅下降83.8%。扫黑除恶专项斗争期间,他率先在长江南通段开展打击非法采砂“雷霆行动”,并摧毁一个“砂霸”黑社会性质组织,辖区内非法采矿犯罪率连续两年比上年同期下降50%以上。

如今,崇川滨江片区江美岸绿,鱼豚嬉戏,长航南通公安的重拳打击功不可没。“曾经难得一见的长江江豚又回来了!这是长江南通段生态环境修复最有力的证明。”江豚爱好者、摄影师顾希林介绍,滨江公园附近水域已经成为江豚固定的捕食区域,这两年几乎每次去都能拍摄到江豚戏水的画面。

听民意、解民忧,暖民心。国庆节期间,陈栋梳理了既往刑事案件、破案情况和各类涉江

全市部署未成年人思想道德建设工作
以德树人 呵护成长

本报讯 (见习记者陆薇 记者卢兆欣)近日,全市未成年人思想道德建设工作年度例会在如皋召开,回顾总结今年以来各地工作经验,更好谋划明年工作。

今年以来,我市抓好未成年人思想道德建设,积极开展“童”字系列美育活动,持续提升“童声里的中国”品牌全国影响力,用好96111热线,助力青少年健康成长。

会议指出,各地要结合本地特色,组织开展学习贯彻党的二十大精神系列主题活动;要加强思想道德教育实践活动,推进好“新时代好少年”先进典型学习宣传活动、学雷锋志愿服务活动等;加强学校教育,开展好文明校园创建工作;加强家庭教育和社会教育,落实好开设未成年人专场爱国主义教育等措施;加强文明礼仪养成教育,推动好“八礼四仪”教育实践活动;加强营造良好社会文化环境,组织好“童声里的中国”等“童”字系列美育活动。

城管构建闭环督察新体系 精管善治增强市民幸福感

本报讯 (记者蒋婧婧 通讯员顾施凯)“同志,你工作服的‘风纪扣’没扣,我们在地铁站口保障市容秩序,要严格规范自己的一言一行,树立良好城管形象!”12日,市城管局督察大队对地铁1号线沿线定点管理的队员进行常态化督察,检查队员着装、执法车辆使用等情况,以督察促实效,增强纪律观念和队伍凝聚力。督察中,除了规范执法队员行为,督察人员遇到市容乱象立即进行协同管理,助力文明城市建设。

“强有力的城管督察工作离不开一支热情服务、勤勉自强、精通业务、严守纪律的专业工作队伍。”市城管局局长赵国介绍,市局制定出台《南通市城市管理行政执法队伍督察办法(试行)》,对基层执法队伍开展日常指导、监督和考核。对全市108个镇(街、园区)执法队伍开展“四不两直”督察指导,交办并督促整改问题3300多个,实现了问题“发现、交办、整改”闭环管理。

“督察工作就是要聚焦人民群众的‘急难愁盼’,切实为人民群众解难题、办实事。”督察大队相关负责人告诉记者,为解决城市管理突出问题,有效提升市容环境、市、区两级督察队伍协同开展市区文明长效管理专项督察,早晚两次对城管队员在位情况和履职情况进行监督检查,并配合开展路面巡查协同管理,共交办案件291件,及时办结完成率93.81%,提升了市区城市容和环境卫生管理质效,增强了市民群众的幸福感和获得感。

通州聚焦新业态群体党建工作 “小”直播激活“新”动能

本报讯 (记者黄艳鸣)12日下午,通州新业态新就业群体“一起‘学做做’奋进新征程”主题活动暨网络直播行业党委“一路同心”研学行在江海智汇园举行。活动中,通州区东社镇东平村电商先锋直播间荣获“乡村振兴直播实训基地”称号,“新雁暖巢”书记直播间、通州全知道新兴青年筑梦直播间、绒汇良品聚“新”直播间以及宝尊电子商务陨石直播间荣获“e路同心”先锋直播间称号。

今年以来,通州区高度重视以网络直播行业、网络主播群体为代表的新兴业态群体党建工作,坚持引导新兴业态向优而行,不断推动新就业群体“入网入格”,持续释放行业发展新动能。新成立行业党委7个,构建“五个一”实体化运行机制,组建平台企业党组织15个,通州创新建立“先锋指数”评价体系,全链条加强新就业群体党员的教育管理。建立攻坚党支部、组建“先锋骑手”“红色主播团”“红色方向盘”等志愿服务队,选派411名兼职网格员,通州推动新就业群体在乡村振兴、保通保畅、疫情防控一线展风采、显担当。

活动中,通州区还举办了新业态新就业群体“学做做”系列活动暨新思想“云”上竞学板块“启动”仪式、新兴家园“红书漂流”首发仪式,为“党课开讲啦”讲师团教师颁发聘书以及为党员队伍后备力量配备成长导师、签订结对协议等。

市一院新院区智慧车位投用 巧解看病最后100米添堵难题

本报讯 (记者蒋晓东 张水兰)“第一次开车到这么大的医院看病,不仅一点没堵,取车也没有迷路。”12日上午,刚刚在南通市中创区医学综合体(市第一人民医院新院)门诊开好药的市民张女士,打开手机扫码进入“真趣导航”小程序,点击“车主”输入车牌号码后,根据导航定位在“茫茫车海”中迅速找到自己的车,“停车不难,看病时的心情舒服多了”。

大医院停车难历来是各地政府亟待解决的民生难题,也是原本位于孩儿巷老城区的第一人民医院堵出来的“心病”。破解看病难,先解停车难。第一人民医院新院在规划设计中,就立足向空间要资源,在扩大停车位供给的同时,向管理要效益,运用大数据云服务智慧停车大脑系统,让数据多跑路,让车主少跑腿,减少找车位的盲目性和无序性,化解群众看病“最后100米”难题。医院正式开诊后,首批758个“智慧车位”投入使用。

崇川区人大代表陈栋:让群众感受法律的温度

风。”陈栋说。

南通市崇川区位于长江入海口北翼,长江岸线全长27公里。当选区人大代表后,如何结合当地实际情况,推动江地警务融合,共同促进长江大保护、护航长江经济带高质量发展成为压在陈栋心中的重要课题。他主动对地方公安刑警、食药环侦、水警等部门和各县区分局,率先牵头构建了“警情共研、线索共析、打击共行、战果共享”的“四共”长江南通段干线水域违法犯罪协同打击模式,成功打造江地融合警务机制的“南通模式、南通样板”。

今年1月,陈栋在崇川区人大代表会议上提出《关于创新机制建设推动南通主城区

长江经济带高质量发展的建议》,为进一步改善长江生态环境质量,加快推动沿江产业绿色发展升级建言献策,被选为崇川区2022年度十大重点建议。为了推动建议落地,5月,他邀请崇川区人大代表港代表团的20多位人大代表到长江南通段沿岸深入开展实地调研,群策群力推进长江大保护工作。

“努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义。”陈栋秉持这一信念,坚决将江上的案件都办成铁案。“长江禁渔”专项行动开展两年半以来,他提出“严密防控、严厉查处、严格整治”三位一体工作举措,围绕非法“捕、运、销”全链条,向各类涉渔犯罪发起攻势,辖区内非法捕捞犯

罪率大幅下降83.8%。扫黑除恶专项斗争期间,他率先在长江南通段开展打击非法采砂“雷霆行动”,并摧毁一个“砂霸”黑社会性质组织,辖区内非法采矿犯罪率连续两年比上年同期下降50%以上。

如今,崇川滨江片区江美岸绿,鱼豚嬉戏,长航南通公安的重拳打击功不可没。“曾经难得一见的长江江豚又回来了!这是长江南通段生态环境修复最有力的证明。”江豚爱好者、摄影师顾希林介绍,滨江公园附近水域已经成为江豚固定的捕食区域,这两年几乎每次去都能拍摄到江豚戏水的画面。

听民意、解民忧,暖民心。国庆节期间,陈栋梳理了既往刑事案件、破案情况和各类涉江



“有人认为宪法离我们很远,其实它时时刻在我们身边。”12月8日,正值“宪法宣传周”,崇川区人大代表、长江航运公安局南通分局刑事侦查支队支队长陈栋在任港街道南通港社区向群众进行普法宣传,吸引了不少群众驻足围观。

长期以来,为了了解实际困难、解决实际问题,陈栋坚持走进群众中去做宣讲,“要把枯燥的法律条文变成温暖的法律服务,使尊法学法守法用法在全社会蔚然成

犯罪特征,深入江上船民群众开展调研,并对获得的有效线索深入研究,积极协调解决船民急难愁盼问题。“群众有所呼,代表有所应,要让群众呼声变成掌声。”陈栋一直把群众的呼声作为自己工作的出发点和落脚点。

今年以来,陈栋作为“全国特级优秀人民警察”多次受邀作事迹宣讲。党的二十大胜利召开后,无论走到哪里,他都不忘把党的好声音带到群众身边,“我要做的就是把党的二十大精神贯彻到为人民服务的每一件小事上来,让长江船民和沿江人民群众感受法律的温度,不负区人大代表和人民警察的光荣使命。”陈栋说。

·葛嘉男 程思铭·