

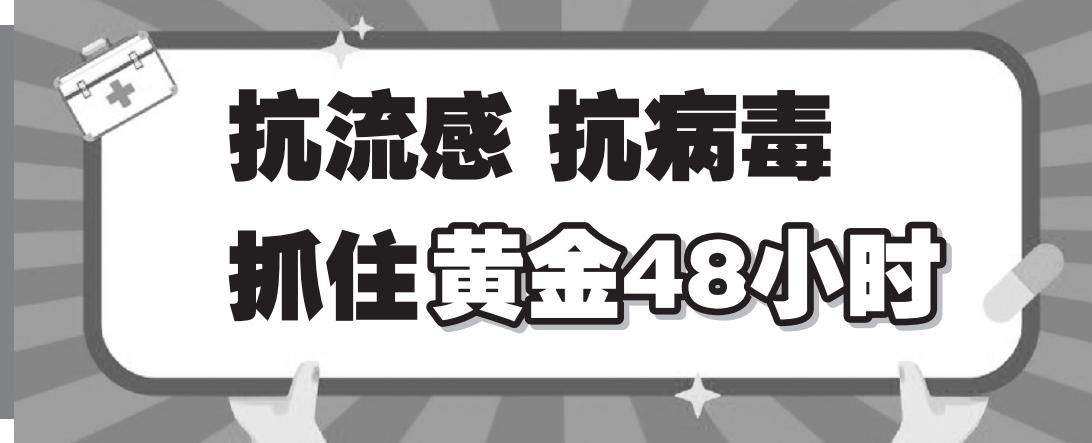
秋冬季是呼吸道疾病的高发季节,气温降低,有利于新冠、流感等病毒的存活和传播。在新冠肺炎疫情防控常态化状态下,出现流感等呼吸道传染病叠加流行的风险依然存在。预防流感和新冠肺炎都需要保持良好的个人卫生习惯,同时,要抓紧抗流感抗病毒“黄金48小时”,避免严重并发症。



今冬明春存在新冠疫情和流感叠加风险

流感是一种由流感病毒引起,具有传染性的急性呼吸道疾病。监测结果显示,2021年3月以来,全国流感活跃度高于去年同期水平。同时,全球的新冠肺炎疫情还处于高位水平,特别是新冠病毒变异株的不断出现,为疫情发展带来更多的不确定性。专家综合研判,今冬明春可能存在流感和新冠叠加的风险。

为做好防控工作,中国疾控中心编制和印发了《中国流感疫苗预防接种技术指南(2020—



2021)》。指南推荐医务人员、养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;重点场所人群,如托幼机构、中小学校的教师和学生等;其他流感高风险人群优先接种流感疫苗。

莫错过抗病毒“黄金48小时”

流感和感冒,一字之差却大不相同。流感与普通感冒之间最大的区别是流感症状来势凶猛。流感的危害比普通感冒严重很多,普通感冒临床表现一般为流涕、鼻塞、低热等,症状比较轻,一般会在一周内自愈,很少影响正常工作和学习,也很少出现并发症。而流感传染性强,对器官损伤较大,容易引发严重并发症甚至死亡。

流感防控的重点高危人群是6月龄-5岁儿童、老年人和慢性病(慢性呼吸系统、心血管系统、代谢及内分泌系统等疾病)患者及孕妇,这些人群突发流感

后发生严重并发症及死亡的比例相对较高。

一般来说,流感抗病毒治疗的黄金时间是48小时。如果得了流感,应尽快就医并接受抗病毒治疗,切忌滥用抗生素和输液治疗。

流感疫苗是预防流感最有效手段

流感疫苗是一个已经经过长期使用的疫苗,安全性是有保障的。每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

流感病毒易发生变异,为匹配不断变异的流感病毒,世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组分会更新一个或多个毒株,疫苗毒株与前一个流行季完全相同的情况也存在。但为了保证接种人群得到最大程度的保护,即使流感疫苗组分与前一个流行季完全相同,考虑到多数接种者的免疫力会随时间推移逐渐减弱,

流感疫苗还是需要每年接种。

非疫苗预防措施也需配合

流感传染性极强,密集接触者有相互感染的风险。在秋冬季到来的时候除了做好流感疫苗的接种之外,还要注意个人卫生,这对所有接触性传播呼吸道的传染病都是有效果的。

流感病毒主要是飞沫传播,通过打喷嚏和咳嗽等方式,经过口鼻、眼睛等黏膜直接或间接接触感染,潜伏期一般在1-7天。流感高发季节减少前往人群密集场所,打喷嚏或咳嗽时,用上臂或纸巾遮住口鼻,然后洗手。出现疑似流感症状时,应主动自我隔离,外出公共场所应佩戴口罩。

流感季一旦孩子出现发热、咳嗽或咽痛等表现,学校应建议家长及时带孩子就医、接受治疗,并按照医嘱在家休息。如明确为流感,在病愈之前不要上学,至少要隔离一个星期,以免发生学校内传播。 (新华)

【健康红绿灯】

绿灯

生菜苹果除蒜臭



吃大蒜有益健康,但蒜味又令人十分尴尬,这时可以生吃些苹果、生菜、薄荷叶。多酚化合物是蒜臭的克星,可以减少引起蒜臭的挥发性物质,有效祛除蒜臭味。另外,如果想要达到理想的除臭效果,要注意这两个方面:马上吃或者和蒜一起吃才有用;榨汁、加热都不如生的好。

吃零食也要会选择



适度地吃些零食既是一种享受,又可以提供一定量的能量和营养素,有时还可起到缓解紧张情绪的作用,尤其对处在生长发育期、营养需求旺盛的儿童青少年而言,是对正餐很好的补充。宜选择一些健康零食。比如:水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,酸奶营养全面、钙含量高,坚果含有丰富的维生素E、微量元素及较多膳食纤维。

红灯

吃太咸“偷走”你的钙



研究发现,盐的摄入量越多,尿中排出的钙越多,钙的吸收也就越差。要注意含有大量“隐形盐”的食物,比如香肠、午餐肉、罐头和方便面等加工食品。口味重的人在适当减少盐摄入的同时,还要多吃绿叶菜、乳制品、豆制品等含钙量高的食物。

睡觉时不要戴戒指



一般人早晨醒后可能出现轻度浮肿,如果睡觉前不摘掉戒指,那么在清晨手指浮肿时就会卡住,造成血液循环不畅,形成肿胀,诱发手指部位的疾病。随着年龄增长,指间关节也可能增生、变形和肥大。当手指骨骼变粗时,之前戴着合适的戒指就会相对变紧、摘不下来了。

中华商标协会调委会丰台区中心调解室

成功调解第一起商标纠纷案件

2020年12月,“中华商标协会调委会丰台区中心调解室”正式成立,调解室坚持发展“枫桥经验”,践行诉前调解、及时将矛盾纠纷化解在基层的工作原则,努力为中小企业提供便捷、高效、低成本的知识产权纠纷解决渠道。

2021年4月,调解室接到安徽某知名酒企投诉,反映其“上

海滩”商标在未经商标注册人同意的前提下被丰台区某知识产权代理机构注销,投诉人要求被投诉人赔偿维权产生的经济损失并赔礼道歉。丰台区中心调解室在接到调解委托后,迅速与中华商标协会调委会、北京市知识产权保护中心联系沟通,制定调解方案,组成调解工作小组,自6月8日开始开展了为期逾4个月的沟

通协调工作。工作中坚持“以事实为依据,以法律为准绳”的原则,通过“以法育人,以情动人”的工作方法,最终促成双方达成和解共识,由被投诉人向投诉人书面致歉,并赔偿经济损失人民币11万元整。10月12日投诉人撤回法院诉讼申请,调解室成立以来第一件商标纠纷调解工作圆满完成。

10月15日,中华商标协会知识产权纠纷人民调解委员会主任吴东平,北京市知识产权保护中心副主任李木子共同为双方企业发放“人民调解书”。随后,中华商标协会调委会,北京市知识产权保护中心,丰台区中心调解室相关工作人员、人民调解员就知识产权纠纷调解工作召开了座谈会。 (马静)

·广告·