

# 诺如病毒感染进入高发季

南通疾控提醒:五招可以预防



10月到次年3月是诺如病毒流行的高发季节。每隔2~3年还可出现引起全球流行的诺如病毒新变异株。

专家介绍,诺如病毒的传播方式包括食用或饮用受病毒污染的食物或水,接触患者的呕吐物或粪便,经呕吐时产生的带病毒喷沫传播,接触受污染的物品。

目前,诺如病毒是没有疫苗的,而且这种病毒很容易变异,哪怕你已经感染过诺如病毒,下一次它变了个身再次来袭时,你还是得乖乖就范。不过,没有疫苗不代表不能预防。

预防诺如病毒侵袭,疾控专家这样支招:第一,切断传播途径。保持居室及环境的卫生,清除苍蝇、蟑螂等害虫;及时消毒、清洗被呕吐物或粪便污染的表面,清洁后认真洗手;高发时期尽量少去公共场所,减少被传染的机会。第二,避

免“病从口入”。不吃生冷食品,尤其是禁止生食贝类等水产品;对一些放置时间较久的冷菜最好少吃或不吃;吃瓜果前,一定要洗净、去皮;确认水源安全,饮用水煮开才喝,不要喝生水,选用卫生合格的桶装水。第三,避免进食未彻底煮熟的食物。注意彻底煮熟食物,尤其是海产和贝壳类食物,便可预防。第四,注意个人卫生。勤洗手,防止病毒病原体的感染。外出回家、饭前便后,一定要彻底洗干净手,用香皂或洗手液仔细揉搓,再冲洗干净,并用一次性纸巾擦干。第五,避免交叉感染。减少不必要的外出。去公共场合尽量佩戴口罩,尽量减少在人员密集、空气不流通的地方玩耍,外出回家要洗手,必要时可做消毒清理。

通讯员陈诗瑶  
记者冯启榕

晚报讯 从10月份开始,诺如病毒感染进入高发季,它所引发的疾病叫诺如病毒感染性腹泻,俗称“冬季呕吐病”。更准确地说,它的症状应该是“上吐又下泻”。这在全世界范围内均有流行,儿童更容易被感染。28日,南通疾控发布健康提醒:诺如病毒感染并不难治,作为一种自限性疾病,一般3天左右症状即可消失,重症患者对症治疗亦可康复,关键是要注意个人卫生,做好预防。

诺如病毒原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科。该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点,人群普遍易感。诺如病毒感染全年均可发生,

## 深秋时节,你睡得还好吗?

专家提醒:除了安眠药,还有这些方法助眠

陆卫卫介绍,治疗失眠的中医操作包括针灸、耳穴压豆、穴位贴敷、中药熏洗等。其中,针刺治疗失眠具有独特的优势,可改善顽固性失眠患者症状;耳穴压豆、穴位贴敷、中药熏洗均是中医外治特色疗法,其本质是集穴位和药物为一体,从而达到内病外治的目的,药物通过特定穴位的皮肤渗透,激发神

经免疫内分泌系统的调节,从而达到治疗失眠的作用。

陆卫卫提醒,市民如果出现以下症状:入睡困难;难以维持睡眠;早醒,醒后难以重新入睡;睡眠质量差,多梦;总感觉睡眠不足,白天嗜睡、精神不佳等,请及时到正规医疗机构的失眠门诊就诊,寻求专业人员的帮助。通讯员仲轩 记者冯启榕

晚报讯 说到失眠的治疗,很多人想到的就是服用“安眠药”。其实,除了安眠药,还有更加安全且颇具疗效的治疗方法——中医治疗。27日,市中医院脑病科主任中医师陆卫卫在接受采访时表示,中医认为失眠属“不寐”范畴,与心、脾、肝、肾密切相关,需要因人而异,辨证施治。

## 市微型马拉松线上比赛即将揭幕 心动赶紧报名实现梦想

晚报讯 如果你是一位跑步达人、如果你想近期尝试比赛,下月即可通过线上竞技的方式过把瘾。记者昨天获悉,2022年南通市微型马拉松线上比赛暨海安市第五十九届北凌农民运动会微型马拉松线上比赛即将揭幕,跑友们,心动不如行动,赶紧报名实现梦想。

本次活动由南通市体育局主办、海安市教育体育局承办,为我市首届微型线上马拉松,同时作为海安市第五十九届北凌农民运动会的比赛之一。此项比赛敞开大门,报名者莫问出处,全国各地的跑友均可参赛,要求是:

年龄在16周岁以上,65周岁以上者需要由监护人陪同完成全程跑。组委会将于31日在“悦跑圈”APP开启报名,参赛选手使用“悦跑圈”跑步APP,在任意地点通过“健身跑”或“健步走”的方式完成3公里或5公里即为完赛,所有选手完赛后均可获得电子完赛证书等荣誉。本次比赛主办方提供两种报名套餐,选手可自行选择免费或付费报名,付费报名选手完赛后将获得精美完赛纪念奖牌。

欲知更多的活动资讯,可通过“海安体育中心”微信公众号了解。记者王全立

## 足不出户 病案到家 市一院“微病案”上线啦

晚报讯 为了更好地满足患者医疗保险报销、商业保险报销、看病复诊等复印病历的需求,从即日起,市一院推出微信预约复印病历服务。

患者或家属通过微信扫

描关注“南通市第一人民医院”公众号,根据提示完成申请流程,医院审核通过后开始复印并邮寄病历,操作简便、安全高效,真正实现了“足不出户、病案到家”。

通讯员沈君华 记者冯启榕

## 体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

### 传足2.6亿派奖火热开展 2元最高可中1000万

传统足彩2.625亿大派奖火热开展,派奖玩法涵盖14场胜负游戏、胜负任选9场游戏、6场半全场胜负游戏和4场进球游戏。派奖期间,2元1注的传足头奖有望达到1000万元。

即日起至2022年10月30日,根据赛事赛程安排,国家体彩中心每周对14场胜负游戏、胜负任选9场游戏、6场半全场胜负游戏和4场进球游戏分别指定1-2期奖期将开展派奖,预计持续15期,派奖总金额高达2.625亿元。

本次派送具体方法为:14场胜负游戏、胜负任

选9场游戏每期各派送800万元,6场半全场胜负游戏每期派送70万元,4场进球游戏每期派送80万元,各游戏均由当期所有一等奖按中奖注数均分,单注派奖奖金最高限额500万元。派奖期间,2元1注的传足头奖有望达到1000万元。

本次派奖总金额为2.625亿元,其中14场胜负游戏共计派奖1.2亿元,胜负任选9场游戏共计派奖1.2亿元,6场半全场胜负游戏共计派奖1050万元,4场进球游戏共计派奖1200万元。感兴趣的您可以去身边体彩网点购买。

公益体彩 乐善人生

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

### “通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布App首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



咨询请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。  
招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友  
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。  
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008



线上办理  
请扫码

### 南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781

红星养老院

用心呵护,建设有温度的养护院  
地址:青年东路422号  
电话:0513-69983330