

株疫防指告[2022]7号 关于切实加强当前新冠肺炎疫情防控工作的通告

11月1日,我市在主动就诊人员中筛查出新冠肺炎阳性病例,目前正在有序开展流调溯源和管控工作。为严防疫情扩散,切实保障人民群众生命安全和身体健康,依据相关法律法规和本市有关规定,现就进一步加强全市疫情防控工作通告如下:

一、11月2—4日,主城区(含天元区、荷塘区、石峰区、芦淞区、株洲经开区、渌口区)及攸县城区实行3天静默管理,除从事疫情防控、应急管理、企业生产、工程项目建设、医疗保障、商场、超市、宾馆酒店、服务窗口及有关紧急公务的人员外,其他市民一律居家休息3天,不得外出串门活动,属地要统筹保障好居民生活,各有关单位要落实管理责任。

二、11月2—4日,主城区及攸县城区市民原则上不离开所在区域,如因要事确需离开,须提供24小时内有效核酸检测阴性证明。全市“三站一场”及高速公路入口设置简易检查点,严格执行凭24小时内有效核酸检测阴性证明

离株。

三、11月2—4日,主城区及攸县城区内各类学校一律实行封校停课管理3天,在校学生及教职工按要求落实管控措施。

四、11月2—4日,主城区及攸县城区开展区域核酸检测三天三检,请广大市民积极配合,有序参与。

五、全市暂停各类现场会议和群体性活动,减少人员聚集,市民要自觉做到少出门、不串门、不扎堆、不聚集。

六、全市所有旅游景点、景区、游乐场、室内密闭娱乐场所、电影院、宗教场所等人员聚集性场所暂停开放。

七、暂停所有城际公交线路运营,巡游出租车严禁出城区运营。严格执行公共场所、公共交通工具(含巡游出租车和网约车)的疫情防控措施,落实扫“场所码”、查验“两码”(健康码、行程码)、测体温、戴口罩等防控措施。

八、全市机关、企事业单位、经营单位、居住

点出入口实行24小时值守,主动加强涉疫人员排查,落实疫情管控措施,出入人员须自觉遵守落实扫“场所码”、查验“两码”、测体温、戴口罩等防控措施。

九、相关部门要维护好市场秩序,保障物资供应,确保市民日常生活需要。

十、广大市民要自觉遵守疫情防控规定,积极配合落实相关管控措施,同时密切关注自身健康状况,一旦出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛、腹泻等症状,立即就诊,就诊过程中请全程规范佩戴口罩,不要乘坐公共交通工具。请广大群众密切关注官方权威发布信息,做到不恐慌、不信谣、不传谣、不造谣,继续做好各项防控措施,守护好自己和家人的健康。本通告自发布之日起执行,如有调整将另行通告。

株洲市新冠肺炎疫情防控指挥部
2022年11月1日

株疫防指告[2022]8号 关于开展区域核酸检测的通告

根据当前我市疫情形势,株洲市疫情防控指挥部决定在全市开展“3天3检”全员免费核酸检测。现将有关事项通告如下:

一、检测时间 11月2日—11月4日(8:00—24:00)。

二、检测安排各区核酸检测采样点

具体安排见附件。

三、注意事项 1.请广大居民全程佩戴口罩,出示湖南省居民电子健康码或携带居民身份证(户口本),根据街道(社区)安排,就近就便参加采样。要按现场指引有序排队,保持“一米线”安全距离。采样结束后,迅速离开现场。2.

按要求及时开展区域核酸检测,是及早发现疫情风险、确保社会稳定的重要手段,更是居民自我健康管理的必要措施。请广大居民履行好个人责任,主动参与、主动检测。

株洲市新冠肺炎疫情防控指挥部
2022年11月1日



扫二维码查看附件。

石峰区在主动就诊人员中发现1例新冠肺炎确诊病例(轻型)

2022年11月1日,石峰区在主动就诊人员中发现1例新冠肺炎确诊病例(轻型)。

罗某某,男,16岁,在校学生。11月1日19:30核酸检测初筛阳性,诊断为新冠肺炎确诊病例(轻型)。目前已闭环转运至定点医院。石峰区立即启动应急响应机制,严格按照国家、省、市疫情防控规范要求,及时落实关联人员排查管控等各项防控措施。

经初步流调,感染者活动轨迹如下: 10月23日~10月28日16:38,一直在学校未外出。

10月28日16:38放学离校,自行打的(湘BY3133)于18:00左右回到响石广场建设银行下车,步行回到响石东路6号家中,之后未外出;

10月29日9:40从家步行至响石广场南,10:10左右在响石广场选矿生活区乘坐9路公交车,到达市中心手机城(家润多、旺角名城)下车,10:20左右步行到达星世纪动漫台球中心,与同学在此游戏厅(自诉当时现场约10余人,自诉本人一直佩戴口罩)逗留至12:00,后乘坐1路公交车在家润多广场对面公交站上车,12:

49至响石广场北建设银行回家吃饭,当日18:40其父亲骑摩托车送往学校后未外出。

10月30日晚因“腹泻”,20:00从学校出来,20:38分乘坐5路公交车在响石岭株百下车,下车后从响石岭步行街南口进入,从响石岭步行街南口出来,随后进入杨惠文诊所开了药,大概在诊所待了10分钟左右。随后步行回家。

10月31日6:40左右在铜锣湾广场打的(湘BY5232)到校;当天晚上9点左右,自觉发热、四肢乏力、头昏头胀不适,自测腋温37℃,随后打的(湘BY5007)回家。

11月1日8:20左右从家出发,由母亲陪其步行至二医院发热门诊就诊。

如与上述感染者活动轨迹有交集,请务必第一时间主动向当地社区(村)或石峰区疾控中心(24小时值班电话:0731-28331582)报告,配合做好隔离医学观察或健康监测、核酸检测等健康管理工作。

当前,疫情形势严峻复杂,“外防输入、内防反弹”的压力持续增大。请广大居民及来(返)株人员增强防范意识,严格落实“健康第一责任

人”要求,主动履行防疫义务。

1.严格执行入株防疫要求。外省入株人员应严格落实“提前报备、入株即检、3天3检”防疫要求,持48小时核酸检测阴性证明来株。在第3次检测结果出来之前不能参加聚集活动,非必要不进入人员密集的公共场所,避免乘坐公共交通工具。

2.主动做好个人防护。日常生活中,戴好口罩、勤洗手、多通风、勤消毒,少聚集、保持社交距离、主动接种疫苗。

3.广大市民朋友要履行法律义务,不造谣、不信谣、不传谣,密切关注市疫情防控指挥部发布的通告,严格按照要求落实防控措施。进入各类公共场所主动配合开展扫码、测温、戴口罩、核酸检测阴性查验等防疫措施;各级各类聚集性场所及公共场所,要严格履行主体责任,督促进入场所人员落实常态化防疫措施。

中共株洲市石峰区委新冠肺炎疫情疫情防控工作领导小组办公室

2022年11月1日

生活必需品本地储备充足

本报讯(株洲晚报融媒体记者/任远)11月2日凌晨,记者从市商务局获悉,目前,我市粮、油、肉等生活必需品本地储备充足,供应有保障,请市民理性采购,无需哄抢。

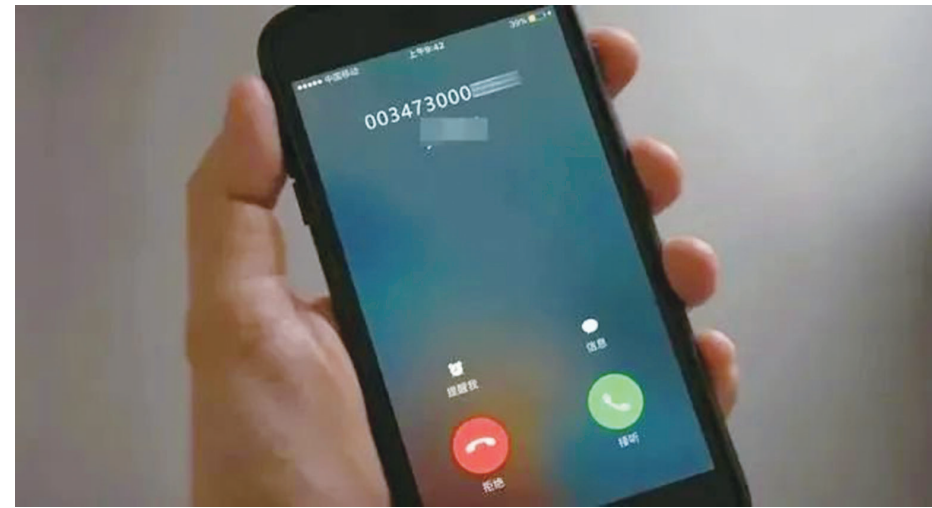
据悉,目前我市大米储备5000吨,稻谷储

备18000吨,食用油储备2000吨,猪肉储备1600吨。蔬菜、水果、鸡蛋等生活必需品均可以保障正常供应,未对生活必需品的生产端造成影响,不会对生活必需品的供应产生根本性冲击。

该局倡议广大市民朋友保持理性,不信谣、不传谣,不哄抢囤积生活必需品,请各生活必需品经营企业诚信经营,不囤积居奇,不哄抬物价,共同维护正常的市场秩序。



注意! 这些电话和短信慎接慎点



▲网络供图

此前,多地反诈中心披露信息显示,屡有市民报警称,接到冒充电商客服要求转账的事件。近日,公安部刑侦局发布提醒,对“00或+”“400”“95”“1069”开头的电话和短信需慎接慎点。

一天内被“美团客服”骗走58万元

多地消费者报警称遭遇冒充电商客服的诈骗电话,话术内容包括“银监会要求关闭京东白条”“白条消费利率过高,可降低利率”以及“注销网贷,否则影响个人征信”等。在北京工作的李女士,在一天内被冒充

客服的诈骗分子骗取58万元,目前,案件仍在调查。

李女士说,有一位与她经历相似的朋友因为无力还款,被银行起诉到了法院。

“客服电话”可通过官方核实

北京海淀警方根据报案线索进行归纳,总结出冒充电商客服的诈骗套路:称可以帮助升级京东金融白条服务;称可以帮助调低京东白条借款利息;称可以帮助增加京东金融白条额度;称在平台购买的物品出现质量问题以及误操作开通了会员业务等。

警方提醒,防止客服类电信诈骗,首先要核实身份及官网认证。比如,京东400

开头的客服电话不会主动外呼,外呼客服号码为固定短号。如有疑问,请直接拨打京东官方客服电话950618进行核实。同时,一定要注意不透露个人信息;如对方要求添加私人社交账号或至各类视频会议软件进行共享视频等协助操作,要果断拒绝;一旦涉及要求操作转账或者进行借贷,可以判定就是诈骗。

95开头号码超过6位慎接

近日,公安部刑侦局针对电信诈骗发布提醒,慎接听或者回复“00或+”“400”“95”“1069”开头的电话或短信。

首先,根据工信部有关规定,境外电话进入我国通信网络时,必须在主叫号码前添加国际冠字“00”(部分手机将“00”翻译为“+”),且严禁在传递过程中删除该冠字。这些电话很可能是诈骗分子篡改或者假冒的,如果没有亲友在国外,不要接听此类电话。

第二,400开头的号码是国内企业当作客服电话、售后服务电话来接听的,一般不会用这个号码拨打电话。如果接到这类型的电话,建议不要接听,可能是诈骗分子通过改号软件伪装成企业的400电话进行诈骗。

第三,95开头的号码,长度一般为5位

或6位,是银行、保险、物流(快递)等企业使用的客户服务号码,可以放心接听。如果接到的95开头的电话超过6位,则尽量不要接。因为诈骗分子通常用来买来或租借的“95”号段号码与语音机器人捆绑,一天内拨出上万个电话,筛选出重点对象进行引流,再通过人工客服精准诈骗。

第四,1069号码是工信部审批签发的企业服务短信号码前缀,由跨省或全国范围内非经营性短消息类服务第三方平台为其他企业提供。但有一些拥有1069资质的企业,违规将1069号码层层出售、层层转包出去,最终被诈骗分子利用来进行诈骗。因此,收到1069开头的短信,如果内容中带有链接的一定谨慎点击,更不要轻易回复短信。(摘编自《21世纪经济报道》《扬子晚报》)

家事锦囊 使用净水器要定期更换滤芯

如今越来越多家庭开始在净水设备上增加投入。可市场上销售的净水产品类型繁多,产品功能各异,再加上商家的夸大宣传,常常让人难辨真假,不知如何选择。

活性炭净水器 以活性炭为主的净水器能够去除水中余氯、有机物、消毒副产物等,还可以去色度、除异味异臭,改善水的口感。但是当滤芯中不断积累有机物时,反而对水质造成二次污染,所以要定期更换滤芯。

超滤净水器 这种净水器能够去除水中的铁锈、泥沙、胶体、细菌、大分子有机物等,但是对于小分子有机物没有去除效果。不适合水质

较硬的北方地区。**龙头式净水器** 这是指直接安装且悬挂在家庭水龙头上的微型净水装置。根据装配滤芯种类的不同,能够去除泥沙、铁锈、细菌、胶体、余氯等有害物质。但是受限于滤芯的大小,对于水的处理量有限,且滤芯寿命短于其他家庭净水器。

净饮机 净饮机是把饮水机与净水器相结合,产出可直接饮用的水。其净化滤芯多采用超滤、纳滤、反渗透等。一般来说,净饮机的总净水量越大、净水流量越大,使用寿命就越长。此外,要定期更换或者清洗滤芯。(摘编自《快乐老人报》)

健康提醒 预防痔疮试试运动疗法

痔疮在任何年龄段都可发病,但随着年龄增长,发病率逐渐增高。痔疮治疗以治疗症状为主,无症状的痔疮无需治疗;有症状的痔疮重在减轻或消除症状,以简单治疗为主。

直肠肛门外用药物治疗,包括栓剂、膏剂和洗剂。口服药物,一般是应用改善静脉曲张的药物。注射疗法对于I、II度出血性内痔等效果较好。手术治疗痔疮,常用血栓性外痔剥离术、传统痔切除术、痔上黏膜环切术。

痔疮患者应注意清淡饮食,忌酒和辛辣刺激食物,增加纤维性食物,多摄入果蔬、多饮水,保持大便通畅,必要时服用缓泻剂。还应注意不良的排便习惯,避免久坐久立,进行适当运动,保持肛门局部卫生,便后清洗肛门。对于脱垂型痔,注意用手轻托回痔块,阻止再脱出。

预防痔疮,建议改善便秘,缩短排便时间,不要超过3分钟,便后清洗肛门局部。每天坚持运动也可预防痔疮。

提肛运动:保持臀部的肌肉收缩向上提肛,5秒以上,再缓慢地放松,反复做。提肛运动具有治疗和预防痔疮的双重作用。

抬臀运动:仰卧屈膝,使脚跟靠近臀部,以脚掌和肩部作支点,使骨盆举起,同时提收肛门,放松时骨盆放下。每日1至3次,每次20下。

爬行运动:模仿爬行动物,提高臀部爬行,使肛门压力小,静脉回流改善。(摘编自《快乐老人报》)

行摄提醒 小小桂花要想拍好不容易



▲网络供图

作为秋季花卉的主角之一,摄影爱好者的镜头下自然少不了桂花的身影,但是要想拍好桂花并不容易。

焦距 桂花难拍的一个重要原因是它花型比较小,不容易对上焦。因此在拍摄时最好使用较长的焦距。如果焦距不够长,可以试试拍摄一整簇的桂花,必要的时候也可以放大画面,进行手动辅助对焦,前提是确保相机稳定。如果能用微距镜头拍摄那就更好了,能拍摄到花朵更多的细节。

背景 拍摄桂花还需要注意选择干净整洁的背景,如果背景有很多杂乱的枝、叶等与画面无关的要素,就会干扰视觉,弱化主体。你可以选择干净的蓝天或是色彩单一的墙面作为背景,要么就使用大光圈虚化掉杂乱的背景。如果想让桂花更具古风神韵,也可以选择仿古的屋檐、门窗、茶具等作为背景,合理安排桂花在画面中的位置即可。

点缀 拍摄桂花的时候让画面中有一些点缀会让画面更生动有趣。比如,在拍摄时带一点叶子的前景,适当制造一点前景虚化;也可以用一些小布偶等道具挂在桂花枝上,会让画面更加灵动、耐看。

光影 如果光线比较平,很容易让桂花看起来比较普通。因此可以增强光线对比,利用光影制造不一样的效果,比如逆光拍摄,或是一束阳光洒在桂花上,拍摄出来的感觉就会更加具有神韵。

故事 由于桂花的花型整体而言较为单一,拍摄花朵本身有时候会让人感觉单调,那么可以尝试增加画面的故事性。比如拍摄摇桂花、晾晒桂花、制作桂花糕或桂花酒。(摘编自《洛阳晚报》)

