

精准就位

1月21日上午,伴随着吊索徐徐下放,清水塘大桥主桥首节段钢结构平稳、准确地安放至设计位置,就位精度在2mm范围内,符合技术要求。这标志大桥主桥施工正式由下部混凝土结构转入上部钢结构,为2021年大桥主拱合龙奠定基础。

据悉,中交三航局承建的清水塘大桥,主跨桥梁为双层钢桁架拱桥结构,跨径408米,全桥钢结构重约3万吨。本次吊装的主桥首节段钢结构重106吨、长14.6米、宽1.8米、最高点位6.3米,执行此次任务的是一架400吨大型履带起重机。

为保证此次吊装顺利进行,项目部多次召开沟通协调会和技术交底会,细化吊装流程,确保施工人员和操作人员精准掌握技术细节和注意事项。同时,项目部在现场多次组织构件运输和吊装模拟测试,通过反复调试,寻求最佳转运和起吊位置。

(记者 李卉 通讯员 刘小港 尹俊杰 摄影报道)



2021'大爱株洲 为特困群众送年货

淅口区101份物资、爱心款 顺利交付公益志愿者 最迟本月31日送至特困群众家中



▲部分爱心志愿者接收物资、爱心款后合影留念 记者 贺天鸿 摄

本报讯(记者 贺天鸿)昨日上午10点,市慈善总会出资捐助的价值50500元物资、爱心款,顺利送达了淅口区慈善超市,并已全部交付给淅口区的爱心公益组织志愿者。各公益组织的志愿者将最迟于本月31日,把上述物资、爱心款送至淅口区101位特困群众家中。

参与本次爱心送货活动的公益组织分别是淅田仁爱志愿者联合会、石峰区人间快乐公益协会、淅口区博爱志愿者联合会、

淅口区众爱救助协会、龙潭中爱爱心协会、龙船爱心公益救助会(排名不分先后)。

据了解,淅口区慈善超市本月1日开始试营业,是由淅口区慈善总会出资,联合淅口区博爱志愿者联合会精心打造的公益平台,超市所售物品的盈利,全部缴纳区慈善会用于公益帮扶。目前,该慈善超市除正常销售商品之外,还为辖区特困群众义卖自产的农产品,并每天为25位环卫工人、孤寡老人提供免费早餐。

新闻链接 部分公益组织介绍

石峰区人间快乐公益协会
创办于2014年11月23日,现有志愿者200余人。协会成立以来,积极配合上级组织,实施了扶贫助学、敬老助残、关爱留守儿童、送课送书下乡等志愿者活动,并取得了阶段性的成绩。

淅口区博爱志愿者联合会
成立于2012年,目前共有志愿者700余人,党员志愿者40余人。该联合会组织的“环卫工驿站”活动,为环卫工提供免费早餐,累计服务数万人次。

淅田仁爱志愿者联合会
成立于2016年,是淅田爱心人士自主、自愿、自发组织的公益组织。经费来自于爱心捐款以及会员、理事、副会长单位资助,全部用于帮扶淅田弱势群体。

淅口区众爱救助协会
成立于2016年,是一个由南洲镇及周边爱心人士组成的民间公益组织。该协会本着“传播爱心、关爱你我”的宗旨,服务于南洲镇的病、残、弱、孤寡老人、贫困学子等特困群众。市文明卫生单位20个,省级卫生村7个,市级卫生乡镇1个、卫生村11个,人居环境不断改善,县城形象明显提升,综合实力逐步增强。

芦淞市场群春节休市16天

本报讯(全媒体记者 易蓉)1月22日,芦淞区市场服务中心、芦淞区服饰市场经理协会发布通知,明确了芦淞市场群2021年春节休市及新春开市时间。

据了解,芦淞市场群的春节休市时间为2021年2月11日(农历十二月三十)至2021年2月26日(农历正月十五),共计16天。而新春开市时间则定于2021年2月27日(农历正月十六),市场群统一开市。

根据通知要求,各市场要积极响应“原地过年,非必要不返乡”的倡议,结合实际多措并举鼓励引导商户、从业人员在株过年,做到非必要不出境、非必要不返乡、非必要不离株。对于确需返乡的人员,要提前摸底登记,引导人员有序错峰返乡,并精准掌握行程。

市场群相关负责人表示,各市场要结合实际,在节前做好口罩、消毒剂等防疫物资适量储备。春节后,要做好返株人员的情况排查、信息登记和精准防控;开市前期,要安排人员对市场进行清洁消毒,设备维保;开市当天,原则上不举办开市舞龙舞狮等活动。



炎陵县蝉联“国家卫生县城”

本报讯(记者 肖捷 通讯员 张和生)近日,全国爱国卫生运动委员会下发通报,炎陵县顺利通过2020年度复审,成功蝉联“国家卫生县城”。这是2010年以来,炎陵县连续第3次通过“国家卫生县城”复审。

“国家卫生县城”是含金量极高的城市名片,体现了一个地方经济发展水平和社会文明程度,每三年一复审。目前,全国有120个城市荣膺国家卫生城市(区)称号,971个乡镇(县城)为国家卫生乡镇(县城)。炎陵县于2010年获评“国家卫生县城”,2014年、2017年、2020年连续三次通过复审。

为不断巩固和提升“国家卫生县城”创建成果,炎陵县持续加大经费投入,先后投入2.23亿元用于环卫整治、病媒生物防制和市政设施建设等工作,成功创建省文明卫生单位30个,市文明卫生单位20个,省级卫生村7个,市级卫生乡镇1个、卫生村11个,人居环境不断改善,县城形象明显提升,综合实力逐步增强。

疫情防控常态化下 如何安全食用冷链食品?

每当食品行业尤其是冷链食品行业出现新冠肺炎确诊病例时,总会让大家心里发慌。那么,食品是如何沾染病毒的?冷链食品还能放心食用吗?怎样安全选购、处理和食用冷链食品?今天我们一起了解新冠肺炎疫情常态化下如何安全食用冷链食品。

食品为何会沾染新冠病毒?

一般来说,在进口食品外包装检出的新冠病毒来自于感染新冠病毒的人。病毒在食品中难以长时间生存并复制,人类才是它的“理想宿主”。如果食品制作人员感染新冠病毒,在制作食物的过程中又没有遵守良好的操作规范,如没有注意洗手、没有戴口罩等,病毒就可能沾染在食品上。

中国疾病预防控制中心曾发布消息称,在对青岛新冠肺炎疫情溯源调查过程中,从工人搬运的进口冷冻鳕鱼的外包装新冠病毒阳性样本中检测分离到活病毒。这是国际上首次在冷链食品外包装上分离到新冠病毒活病毒,并证实接触新冠病毒活病毒污染的外包装可导致人的感染。

新冠病毒在冷链食品及包装中可以存活一段时间,并且存在一定传染性,这给食品行业带来很大挑战。食品加工企业需要加强管理,保证食品原料、加工环境安全。食品包装材料在运输过程中易被污染,需要经常对运输工具进行消毒,对运输人员进行每日体温监测和定期新冠病毒核酸检测,做到冷链食品全流程各环节“人物同防”。

冷链食品能放心食用吗?

目前,虽然出现新冠病毒通过冷链食品传染给人的情况,但感染者基本都是市场、物流等第一接触点人员,没有出现因吃冷冻肉、冷冻海鲜而感染新冠病毒的病例。所以,大家无需过度担心吃冷链食品的安全性问题。

购买冷链食品,建议做到以下几点:
一是尽量去正规超市、市场购买冷冻食品。正规超市对售卖食品有更严格的管理要求,日常对销售场所的消毒更全面,对工作人员的管理也更严格,能更好地保证食品安全。

二是带上消毒纸巾和干净购物袋。超市的推车和购物篮被很多人触摸,有可能成为交叉污染源,使用前可以用消毒纸巾或消毒液对把手和扶手进行消毒。

三是购买海鲜、肉类等生鲜冷冻冷藏食品时,注意做好个人防护,最好佩戴一次性手套,或将一次性购物袋套在手上再进行挑选,不要直接用手触碰冷链食品。

四是关注冷链食品生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容,保证食品在保质期内。

怎样正确处理冷链食品?

购买冷链食品回家后,可以使用75%的酒精消毒外包装。储存此类产品时,最好采用独立封闭包装,与果蔬、熟食等其他食物分开包装和储存,避免交叉污染。

勤洗手,养成良好卫生习惯。在处理食物之前、期间及之后,都应注意洗手。如接触冷链食品后,要注意用肥皂洗手,避免没有洗手就触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

买回家的冷冻海鲜、冷冻肉要认真清洗,清洗时注意防止水花飞溅,不要在水龙头下直接冲洗生肉制品,防止溅洒污染。可将生肉放到盆中清洗,减少交叉污染风险。

处理食物的案板、刀具、容器等,都要生熟分开。家里最好准备2至3个案板,分别用来切生食和切可以直接食用的食物,不要混用。切冷冻食品和熟食的刀,也要注意分开使用。

烹调冷冻海鲜食品时应烧熟煮透,海鲜食品尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用。新冠病毒怕热,食物充分加热熟透后再吃,可以有效防止感染。(摘自《大众卫生报》)

疫情期间,老年人在家用药要讲科学



▲购买药品时要选择与自己常用药相同或相近的剂型和规格 网络供图

遵照医嘱来调整用药方案。是药三分毒,用药不当的话会产生毒副作用,这是需要警惕的。

患者需关注日常用药后可能出现的不良反应,一旦出现副作用的症状,要及时就医。

老年人常用的药物可能导致哪些副作用呢?
阿司匹林副作用:出现上腹痛、排黑便,提示可能有消化道溃疡或出血。

他汀类药物副作用:出现持续性的肌肉酸痛,提示可能出现了肌炎或者肌溶解。
美托洛尔副作用:出现头晕、心率慢或喘息、呼吸困难等,提示可能有缓慢性心律失常或者哮喘发作。

疫情期间,如果常吃的药物突然买不到了,该怎么办呢?患者自行购药应如何选择?
如果遇到自己常吃的药没有货,但有另一种化学成分完全相同的药物,只是生产厂家不同,这种情况要关注这种药的化学成分、剂型和规格是否与自己常吃的药物相同。如果化学成分、剂型和规格相同,理论上药效是没有本质区别的,只是在辅料和工艺水平上会有所不同。

药品剂型种类较多,包括片剂、胶囊、缓释片、控释片等,购买药品时要选择与自己常用药相同或相近的剂型和规格。(摘自《燕赵老年报》)

眼睛不舒服,究竟是热敷还是冷敷?

眼睛不舒服时,我们常习惯用湿毛巾敷一敷,但究竟是热敷好还是冷敷好呢?其实,不同的眼病需要用不同的方法。

热敷

热敷是比较常用的一种方式,可促进眼周的血液循环,放松眼肌,减轻眼睛疲劳、润泽眼目、促进睑腺腺口张开,增加泪液分泌,起到缓解干眼症症状、明目健脑的功效。

热敷有干热敷和湿热敷两种。干热敷可以在热水袋灌入1/2至2/3的热水,拧紧塞子,检查无漏水后,用毛巾包裹好,放在眼睛上;湿热敷可将毛巾放在热水中浸湿拧干,放在眼睛上,温度以耐受为原则,或者泡上一杯菊花茶,趁热用蒸气熏双眼。不论是干热敷还是湿热敷,每次时间不宜过长,以10至15分钟为宜,每天2至3次。若需要用眼药者,可在热敷前后点药,以增加效果。

热敷的适应症主要有以下几种。1.眼疲劳:长时间用眼造成的眼睛、眼眶胀痛,可通过热敷的方法,促进血液循环,缓解眼周肌肉的紧张和痉挛,达到缓解视觉疲劳的作用。2.麦粒肿、霰粒肿:临床观察发现,麦粒肿患者在局部使用抗生素眼药水的基础上配合热敷,疗效更好,而霰粒肿通过热敷可促进腺管疏通,促进炎症消散,临床疗效也不错。3.干眼症:睑腺腺功能障碍导致的干眼症,可通过热敷和按摩来疏通睑腺,促进睑腺腺正常分泌,减少水样层的蒸发,提高泪膜稳定性,缓解干眼症状。4.虹膜睫状体炎:热敷能

减轻眼睛疼痛,促进前房渗出物吸收。5.巩膜炎:由于巩膜纤维致密且排列紧密,当巩膜层间充血、水肿、结节形成后,疼痛明显,夜间加重,热敷能促使白睛红色结节消散,减轻疼痛。

以下疾病是热敷的禁忌症,使用时需注意。1.急性结膜炎:不管是病毒还是细菌引起的急性结膜炎,热敷都可使局部血液循环加快,导致病菌扩散,使眼病加重。2.异物入眼:这种情况引起的急性眼睛红肿、疼痛不能热敷,否则会刺激,使炎症加重。3.过敏性结膜炎:热敷会促进结膜中的肥大细胞脱颗粒,加重眼睛的红肿、痒痛和流泪症状。

冷敷

冷敷的主要目的是促进眼周血管收缩,减少渗出,达到消肿止痛之功效。冷敷也分干冷敷和湿冷敷。干冷敷可用毛巾包裹冰袋敷眼,湿冷敷可用湿毛巾直接敷在眼睛上,时间为10至20分钟,每天3至4次。

冷敷的适应症主要有以下几种。1.外伤导致的肿胀:眼睛外伤导致肿胀24小时内可用冰敷,可以减少出血,减轻局限肿胀;24至48小时以后可以用热敷,扩张局部血管,促进局部水肿的吸收。2.眼部整形手术后:做完眼部整形手术(如去眼袋)后24小时内,可以用冰袋局部冷敷,以预防伤口的继发性出血,减轻水肿。3.针灸后:如果针刺承泣穴、上睛明穴时,眼眶内大量出血,应立即用冰袋冷敷20分钟,24至48小时后改热敷,以促进局部淤血吸收。(摘自《大众卫生报》)