

重庆城市科技学院迎新晚会举行



12月11日晚,重庆城市科技学院举行了“青春逢盛世,城科启华章”迎新晚会。整场晚会分为“赓续芳华”“青春礼赞”“奋楫远航”三个篇章,学生们表演了歌舞、创意秀、音诗画、小品、器乐等节目,充分展现了城科学子朝气蓬勃、奋发有为的精神面貌。

图为建筑与土木工程学院学生表演《党旗飘扬的方向》。

渝西都市报记者 陈仕川 摄

健康永川

永川区卫生健康委、永川区融媒体中心联合

居家老人如何防护呼吸道传染病

随着年龄的增长,呼吸道局部的防御功能和整个免疫功能是下降的,再加上合并多种基础疾病,因此老年人容易罹患呼吸道感染,而且容易发展成重症。

第一,接种疫苗。现在是流感流行季,对老年人来说,特别是合并基础疾病的老年人,接种疫苗是最主要的预防措施。

第二,注意气温变化。大家外出前一定要注意天气变化,根据温度增减衣服。在居家环境里,也要注意适合的温度。如果居家温度比较低,可以使用一些小的电器,让居家环境保持适合的温度。此外,湿度也是非常重要的。如果家庭环境里过于干燥,也不利于呼吸道健康。

第三,如果外出,尽可能减少去环境密闭、人群聚集

的场所。如果必须前往,要戴上口罩,注意双手清洁,尽可能减少逗留时间。

第四,加强居室通风。每天居室都要进行通风,可以选择中午相对温度比较高的时候进行通风。如果有多个房间,可以把老年人转移到另外一个房间,房间通风后、恢复到适合的温度,再把老年人转移回来。

对于患有基础疾病的老年人来说,一旦罹患呼吸道感染,容易出现基础疾病急性加重,因此要把基础疾病控制在一个比较良好的状态。在此提醒老年朋友在冬季加强基础疾病的管理,维持健康的生活方式,包括保持健康的饮食,保持合理的睡眠,少吸烟,少饮酒等。

(永川区卫生健康委供稿)

本报讯(渝西都市报记者 凌泽英 通讯员 罗斌)连日来,永川区胜利路街道积极行动、持续发力,扎实做好冬季取暖安全防范工作。

胜利路街道围绕炭火取暖等重点领域以及空巢老人、留守儿童、残疾人等重点群体,开展集中专项行动,累计排查隐患21个,整改18个。线下充分发挥党员、网格员、职工志愿者的作用,深入农村、企业、集贸市场等开展宣传,向市民详细讲解防范一氧化碳中毒、用电安全等相关知识;线上利用广播、微信群等方式宣传冬季取暖安全知识,提高用电、用火安全。此外,加强全面督导,定期检查落实情况,并对自行取暖的居民开展定期督查,确保每个家庭、每个点位不留盲区,不留死角,及时整治消除取暖设施安全隐患,确保辖区企业和职工群众度过一个安全温暖的冬季。

冬季取暖要注意安全

重庆永川

垃圾分类

垃圾分类 从我做起

可回收物
Recyclable

有害垃圾
Hazardous Waste

厨余垃圾
Food Waste

其他垃圾
Residual Waste

垃圾分类就是新时尚