

科学防疫 不可掉以轻心

近期,国内连续报告本地确诊病例及无症状感染者,这再次提醒我们:疫情没有结束,在常态化防控形势下,大家的防疫决心千万不能松懈,要保持高度警惕,克服侥幸心理、麻痹思想。

针对近期外省市出现的本土疫情,中国工程院院士张伯礼提出三点:积极推广和接种疫苗;堵住漏洞;暑假是旅游旺季,一定要戴好口罩,旅游景区和机场需要格外提高警惕。

防疫不可心存侥幸

无论是否接种过新冠疫苗,在人群聚集的室内或封闭场所,仍需继续佩戴口罩,忌扎堆、拥挤、凑热闹。

1.当前正逢暑假,有出游计划的人数增多,建议大家合理安排出行计划,避免前往疫情中

高风险地区;前往商场、超市时,建议避开客流高峰;与人交谈、排队、候车时,请保持一米以上社交距离。

2.根据最近外省市有部分地区确诊病例此前接种过疫苗的情况,相关专家指出:接种新冠疫苗不等于不会被感染。从近期本土病例情况看,确诊病例的总体病情是平稳的,以轻型和普通型为主,验证了疫苗的保护作用。疫苗接种是预防疾病最有效的措施,不仅能有效保护个人健康,也有助于早日构建群体免疫屏障。因此,建议凡是符合接种条件的人群应积极预约接种、全程接种。

3.哪怕天气再热,也要坚持科学规范佩戴口罩。乘坐公共交通工具、进入医疗机构、人员较

为密集或通风不良的场所,如电梯、大型会议现场等,必须戴口罩。戴口罩绝不能“形式主义”。口罩未遮盖口鼻、上下或内外佩戴反了、把防晒口罩当作防护口罩使用……这些不规范的口罩佩戴,都要不得。

4.遵循“三件套、五还要”:坚持“防疫三件套”:坚持佩戴口罩、社交距离、个人卫生。

牢记“防护五还要”:口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要避、双手还要经常洗、窗户还要尽量开。

疫情防控注意事项:

除了时刻谨记疫情防控的基本要求,也要注意以下几点。

保持健康生活方式。夏季气温高,天气多

变,避免中暑。注意劳逸结合,规律作息,保证睡眠,合理膳食,适量运动,保持情绪稳定

一旦出现身体不适的情况,务必第一时间就医,坚决做到不谎报、不瞒报。

加强个人防护,做好自我健康管理,减少非必要的跨区域流动,尤其不前往中高风险地区。

密切关注官方发布的疫情信息,不信谣不传谣,一切以官方通报的信息为准。

大家要严肃对待疫情防控,绝不能心存侥幸,注意做好个人防护,保持安全社交距离,养成科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、不扎堆、不聚集、少聚餐、分餐制等良好卫生习惯,倡导健康的生活方式。

食物中毒事件进入高发期 如何进行预防?

炎热的夏天,挡不住小伙伴们对于美食的热爱。但这可不仅是吃货的季节,也是食物中毒的高发季。食物中毒,是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当作食品摄入后出现的非传染性急性、亚急性疾病。食物中毒既有个人中毒,也有群体中毒。其症状以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主,往往伴有发烧。吐泻严重的还能发生脱水、酸中毒,甚至休克、昏迷等症状。

哪些东西易引起食物中毒?

1.本身有毒的食物。许多食物本身就含有毒素,而且不能通过烹调去除。毒蘑菇就是典型的例子,常常有居民采摘蘑菇食用中毒的报道。

2.加工方法不当。一些食物本身有毒素,如果经过正确的烹调加工是可以去除的。但是如果烹调处理不当,就可能引起中毒,比如未煮熟的四季豆、没经过处理的木薯,发芽马铃薯、河豚鱼,包括虎斑鱼在内的各种珊瑚鱼等。

3.食用不当。这是夏天食物中毒最常见的原因,包括变质的肉类、蛋类、奶产品以及凉拌菜、剩菜剩饭等,这些变质的食物易滋生沙门氏菌、变形杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌等。

4.误食。小孩不会分辨农药、鼠药,如果家长没有注意把这些有毒物质放在小孩子够得到的地方,甚至有些家长把农药、鼠药灌装在饮料瓶、食品包装袋中,很容易被孩子误食,导致中毒。

另外,亚硝酸盐中毒也常常是因为误将工业盐当食用盐添加在食物中,导致食物中毒。

发生食物中毒该怎么办?

饮水:立即饮用大量干净的水,对毒素进行稀释。

催吐:用手指压迫咽喉,尽可能将胃里的食物吐出。

封存:将吃过的食物进行封存,避免更多的人受害。

呼救:马上向急救中心呼救,越早去医院越有利于抢救,如果超过2小时,毒物被吸收到血液里,会增加治疗的难度。

如何预防食物中毒呢?

1.提倡“现买、现做、现吃”。食品要低温

储藏,做好食具、炊具的清洗消毒工作,生熟食炊具要分开使用;熟食食品应及时食用,尽量不要隔夜、隔餐。

2.蔬菜水果尽可能浸泡、清洗后食用。夏季是植物病虫害高发季节,菜农、果农用农药杀虫在所难免。消费者应尽量到正规农贸市场或超市购买果蔬,并注意市场内有关农残检测的公示布告。食用前尽可能先浸泡半小时后再清洗食用。

3.在选购熟食卤菜、凉菜时更应慎重。要注意销售场所防虫防蝇防尘设施是否齐全,存放条件(如温度控制)和存放容器是否符合卫生要求。熟食制品在温度低于60℃、高于10℃条件下放置2小时以上的,食用前须彻底再加热。如发现熟食制品变质变味,则应弃去,因为一些微生物产生的毒素靠加热是破坏不了的。

4.食用冷饮要适量。夏季冷饮历来是安全性较低的食品,这既有生产加工运输冷藏等方面的问题,也有消费者保管不当的问题。因此购买冷冻食品尽量选择正规商场和超市,除查看标签、生产日期、保质期外,还要查看包装是否完好,不要购买包装破裂、变形的产品。

5.慎食水产品。各种鲜活水产品因天然容易缺氧死亡,特别是黄鳝、龟鳖、螃蟹、虾等水产品死亡后极易变质,切勿食用。烹饪后的水产品隔夜后不要食用。

6.包装食品即时食用。听装、瓶装、罐装、纸盒、真空包装的各种牛奶、肉、禽、蛋类食品,具有安全、方便、快捷的特点,但最好打开后即时食用完毕。因为这类食品之所以安全的主要原因就是隔绝空气,一旦打开,随着夏季气温的升高,细菌生长繁殖的速度加快,如不能及时使用冷藏等后续保护措施,很快就会发生变质腐败。

7.增强自我防范意识。树立正确的食品卫生安全意识,养成良好的饮食卫生习惯。在日常饮食中,应做到不暴饮暴食,不吃不洁、变质食物,不买街头无照(证)商贩出售的盒饭及食品,不食用来历不明的可疑食物等,以防病从口入。

生活小贴士

▲ 泽库县和日乡华卡日村一社32勒合登5人户口簿声明遗失。

▲ 李毛加的青D-88161号机动车驾驶证声明遗失。

▲ 齐鑫蔬菜水果店的6323220001404号公章声明遗失。

▲ 尖扎县吉祥之家阿妈餐厅92632322MA753LRH9P号营业执照(正副本)、JY26323220001200号食品经营许可证(正副本)声明遗失。

▲ 马二沙的63232219750720181X号道路运输从业人员从业资格证(客货运)声明遗失。

▲ 马哈克木632322197912221830号道路运输从业人员从业资格证(客货运)声明遗失。

▲ 王舍力夫632322197708150916号道路运输从业人员从业资格证(客运)声明遗失。

遗失声明

▲ 尖扎县马克唐镇洛科村55号多杰才吉的O630238237号出生医学证明声明遗失。

▲ 同仁县曲库乎乡江龙牧业村036号更藏扎西5人户口簿声明遗失。

▲ 同仁县兰采乡尔日哇村483号羊本扎西4人户口簿声明遗失。

▲ 同仁县多哇乡东维村09号吉他加的5人户口簿声明遗失。

▲ 阳光财产保险股份有限公司黄南州支公司原负责人南拉卡的6321231013854号法人章声明遗失。

▲ 多杰昂青的632321198409111018号驾驶证声明遗失。

这份征期日历请查收

为切实落实好2021年“我为纳税人缴费人办实事暨便民办税春风行动”的各项举措,不断提升办税缴费效率,精准服务纳税人缴费人,本报刊载系列便民办税举措和各项税费优惠政策,帮助广大纳税人、缴费人了解。

一、申报日历

1.小规模纳税人申报日期

(1)在每年的1月1日-1月15日、4月1日-4月15日、7月1日-7月15日、10月1日-10月15日申报增值税、附加税及企业所得税/个人所得税。(遇法定节假日,申报期顺延)

(2)小规模纳税人企业每月的1日-15日(遇法定节假日申报期顺延)申报个人所得税(工资薪金)。

2.一般纳税人申报日期

(1)每月1日-15日(遇法定节假日顺延)申报增值税、附加税及个人所得税。(工资薪金所得)

(2)每年的1月1日-1月15日、4月1日-4月15日、7月1日-7月15日、10月1日-10月15日申报企业所得税/个人所得税(经营所得)。(遇法定节假日,申报期顺延)

3.企业年度申报日期

每年的3月1日-5月31日,所有企业申报企业所得税/个人所得税经营所得年报。

二、申报流程

1.各税种(除个人所得税工资薪金和个人所得税经营所得查账征收外)申报流程:

(1)软件下载:在互联网搜索国家税务总局青海省税务局-点击进入-我要办税-软件下载-国家税务总局青海省电子税务局(客户端)。

(2)登录:打开青海省电子税务局-我要办税-以企业身份登录。

(3)申报:点击我要办税-税费申报及缴纳-按期申报-填写申报表-建议使用一表集成申报表-获取数据-点击申报-申报成功。

2.个人所得税(工资薪金)/个人所得税经营所得(查账征收)申报流程:

(1)软件下载:在互联网搜索国家税务总局青海省税务局-点击进入-我要办税-软件下载-自然人电子税务局(扣缴端)。

(2)登录:打开自然人电子税务局(扣缴端)-申报密码登录。

(3)自然人信息采集-报送-综合所得申报/经营所得申报-填写数据-网上计税-发送申报-获取反馈。

国家税务总局同仁市税务局 宣

同仁市保安镇轻工业园区 污水处理厂建设项目 环境影响评价第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》等有关规定,同仁市绿色产业园区服务中心委托青海洁源环境科技有限公司承担“同仁市保安镇轻工业园区污水处理厂建设项目”环境影响评价工作,目前该项目已编制完成环境影响报告书(征求意见稿),现向公众公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关单位或个人的意见:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

1.1 征求意见稿全文的网络链接:

电子版环评报告书(征求意见稿)查阅网址:<http://www.huangnan.gov.cn/>;

1.2 查阅纸质报告书的方式和途径:

通过向我单位或环评单位索要,或到现场查阅纸质报告等方式获取环评文件。

建设单位:同仁市绿色产业园区服务中心

联系人:普化尖措

联系电话:15509735995

邮箱:423173252@qq.com

环评单位:青海洁源环境科技有限公司

联系人:甘工

联系电话:13309711416

邮箱:3449754218@qq.com

二、征求意见的公众范围

受本次评价项目影响的公民、法人或者其他社会团体组织的代表。

三、公众意见表的网络链接

本次环境影响评价公众参与意见调查表见下载链接;

<http://www.mee.gov.cn/>

[xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx](http://www.xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx)

四、公众提出意见的方式和途径

信函、传真、电子邮件或电话,具体联系方式见第1.2条。

五、公众提出意见的起止时间

自公告发布之日起10个工作日。

同仁市绿色产业园区服务中心
2021年7月30日