

# 青海省疾控中心健康提示

近期,广西百色新冠肺炎疫情快速发展,国内多地疫情仍然处于散发状态,有中高高风险地区60个。为降低节后返岗带来的疫情传播风险,严防疫情输入,青海省疾控中心提醒如下。

**一、第一时间主动报备。**有近14日内中高风险地区及疫情发生地旅居史、与已公布的阳性感染者活动轨迹有交集的人员,发现自己健

康码为红码、黄码的人员,请第一时间主动向所在社区(村)、单位或住宿宾馆报备,按要求配合落实隔离管控、核酸检测、健康监测等各项防控措施。省外低风险地区返岗返岗人员要主动向单位、社区(村)报备,并做好健康监测。

**二、做好自我健康管理。**牢固树立“每个人都是自己健康的第一责任人”意识,若出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽

痛、结膜炎、肌痛和腹痛等不适症状,要立即就近就诊。就医途中全程佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。坚持戴口罩、勤洗手、常通风,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡,做好家庭环境清洁和垃圾处理,提倡少串门、少扎堆、少聚集、少走动。

**三、积极落实防控措施。**机场、车站要按照省指挥部防控要求,加强返青人员测温验码和核酸检测阴性证明查验。酒店对入住客人要严

格查验健康码、行程码和测量体温。社区做好返岗人员的信息登记,包括行程方式、核酸检测和健康监测等工作。单位做好对返岗人员排查,加强对节后返岗人员的健康监测、登记和报备工作,发现异常及时报告辖区疾控中心。

青海省疾病预防控制中心  
2022年2月

## 冰雪天气行车安全注意事项

**慢起步:**起步时若发现轮胎已经冻在地面上,那就请先用十字镐挖开轮胎周围的冰雪和泥土,然后再发动汽车。

**慢行车:**车速要慢,冰雪路面车轮容易打滑,行车危险性很大,为了确保安全,行进中车速要平稳,避免猛加速或猛刹车。需要加速或减速时,油门要缓缓踏下或松开,以防驱动轮因突然加速或减速而打滑。

**拉车距:**冰雪地面阻力很小,只有干燥沥青路面的四分之一,所以行车间距要比干燥沥青路面增大4-5倍。跟车距离太近,很难在短距离内刹住车,很容易造成追尾事故。

**少超车:**尽量避免在冰雪路上超车,一是因为冰雪路上不宜加速,二是清扫路面积雪时往往把积雪堆在路边,路面变得更窄。实在需要超车时,请一定要选择宽敞、平坦和冰雪较少的路段,而且超车后千万不要马上回变线,而要尽量给被超车辆留出安全距离。

**缓刹车:**当发现和前车的距离在缩短,不管什么原因,马上收油减速并将脚放在刹车踏板上准备刹车,千万别有侥幸心理而麻痹大意。

用脚制动时,要以点刹方式,即轻踩轻抬,千万不要一脚踩死,尤其要注意防止侧滑。

**慢转弯:**转弯前一定要提前减挡减速,缓慢通过。车速降下来以后,要采取转弯走缓弯的办法,千万不要急转方向,更不要在转弯过程中制动或挂空挡。转弯时要特别注意避开弯道内的积雪和冰块。

**停好车:**要尽量选择在没有冰雪的空地上停车,拉手刹并挂上挡。若必须在冰雪路面停车,尽量选择朝阳、避风的地方,千万不要紧靠建筑物、电线杆或者其他车辆,这样才不会因为侧滑而发生碰撞。

交通安全在身边  
黄南州交警支队宣

## 常见病急救措施

急救,是一场与死神的赛跑。在突发的急危重症面前,我们能够做些什么呢?

**心绞痛:**有心绞痛病史的患者,应随身携带急救药品。如发生心绞痛,首先应尽快寻求帮助,并保持休息不可随意走动,迅速舌下含服硝酸甘油,以缓解病情,并尽快联系120救治。

**晕厥:**尽量让患者保持平卧位,应注意观察其心跳和呼吸。如心跳、呼吸正常,可轻拍患者使其清醒;如患者无意识、脉搏,马上拨打120,并立即进行胸外按压及人工呼吸。

**急性心肌梗塞:**遇到这种患者首先应就地抢救,让患者平躺,保持室内安静,不可经常翻动患者,并注意患者的保暖和防暑。家中如有药物应给患者口服急救药品,等病情稳定后再尽快送医院治疗。

**高血压:**急救者应让患者取半卧位,可舌下含服心痛定1片或复方降压片2片;对已昏迷患者应注意保持其呼吸道畅通,患者取平卧位,用“仰头举颌法”使患者的气道打开。经以上处理后,患者病情仍不见缓解,应迅速送患者入院治疗。途中力求行车平稳,避免颠簸。

**突发性脑溢血:**出现脑溢血,家属莫乱动,应使患者周围环境保持安静避光,减少声音的刺激,患者取平卧位,头偏向一侧,脑后不放枕头,将患者颌口解开,用纱布包住患者舌头拉出,及时清除口腔内的黏液、分泌物和呕吐物,以保持气道通畅。用冰袋或冷毛巾敷在患者前额,以制止血和降低颅内压,搬运患者动作要轻。途中仍需不断清除患者口腔内分泌物、痰液和其他异物,注意保持气道通畅。

**中风:**1.先让患者卧床休息,保持安静,尽快与急救中心联系。2.中风可分为出血性中风和缺血性中风,在诊断不明时,切勿不要随便用药,因为不同类型的中风用药各异。3.掌握正确的搬运方法:不要急于把患者从地上扶坐起,应二三人同时把患者平托到床上,头部略高,但不要抬得太高,否则会使呼吸道狭窄而引起呼吸困难;转送患者时要用手轻轻托住患者头部,避免头部颠簸。

**哮喘:**患者发作时,应采取端坐位或靠在沙发上,头向后仰,充分通畅呼吸道;及时清除鼻腔内的分泌物、黏液及其他异物;同时鼓励患者多喝温开水,急救者可用手掌不断拍击其背部,促使痰液松动易于咳出。适当服用祛痰和抗过敏药物,一般不宜服用带有麻醉性的镇咳药。经上述处理,病情仍无好转,则应迅速送患者去医院急救。

**脑震荡:**若患者处于昏迷状态,要轻轻地为其翻身,使其成侧卧位,并记录时间。不可让患者受震动或使患者颈部前屈而尽量保持后仰位置,安静地转送至脑神经外科医生处。

**胃穿孔:**不要捂着肚子乱打滚,应朝左侧卧于床。立即拨打120,请求救助。

**急性胰腺炎:**餐后1至2小时内,出现剧烈而又持续的腹痛,并向左腰背部放射,伴有恶心、呕吐等可考虑急性胰腺炎患者。急救的要领是要求患者完全禁食,并急送医院。

黄南州科学技术协会 宣

## 一眼识破骗局! 牢记这些反诈公式!

春节期间,万家团圆。但骗子不会放过任何机会,各类诈骗与“年味”一同来袭,花样不断翻新,隐蔽性极强。针对高发案件类型,人行黄南中支带来反诈公式大全。牢记公式+关键词,识破“花式”诈骗套路,让你在欢度佳节的同时,也保护好自己的钱包。

**01.你犯事了+来电转接+(安全账户)=诈骗**当你突然接到自称公检法等机构来电说你涉嫌违法,并要求你将资金转入安全账户时,不要慌张和转账,一定要拨打110进行核实。

**02.网恋交友+获取信任+(投资/博彩)=诈骗**这叫“杀猪盘”,诈骗分子会利用网络交友,以情感为诱饵慢慢取得你的信任,为你画两个人未来蓝图为借口,诱导你投资赌博。

**03.做任务+小额返利+(加大投入)=诈骗**做第一单任务时骗子会小额返利,诱导加大本金刷单,多次刷单后骗子就会以各种理由拒绝返还本金。网络刷单是违法行为,不要有“天上掉馅饼”的心理。

**04.冒充领导或熟人+嘘寒问暖+(着急付款)=诈骗**通过电话、短信、社交软件等形式,声称是熟人或者老板,并要求你转账汇款的,一定要进行当面核实,不能轻易转账。

**05.快递丢失+三倍赔偿+(索要验证码)=**

**诈骗** 此刻,先检查一下自己的快递信息并向快递公司致电核实,切勿随意透露验证码信息。

**06.赠送游戏“装备”+(扫码领取)=诈骗**天上不会掉馅饼,特别是要求“转账”“告知密码”的行为一定不要轻信。

**07.发购物广告+(转账付款)=诈骗**陌生人的广告信息要警惕,尽量在正规平台购物,以防遭遇诈骗。

**08.航班取消+提供退改签+(转账付款)=诈骗**收到退改签消息,应第一时间通过航空公司官方电话或购票网站进行确认。非旅客原因造成的航班取消可免费办理退改签,无需缴纳费用。

**09.招聘广告+面试录取+(保证金/培训费/手续费)=诈骗**找工作要到正规渠道去投递简历,发现被骗的时候一定要及时报警。

**10.节日红包+(填写个人信息)+回短信验证码=诈骗**一般的电子红包点击就能领取,并自动存入电子钱包中,不需要填写个人信息。因此,索要个人信息的红包市民不要抢,以免给个人财物带来损失。

人行黄南中支 宣

## 黄南报社2021年度 新闻记者证核验名单公示

根据《关于开展2021年度新闻记者证核验工作的通知》要求,现将我单位2021年度新闻记者证核验名单公示如下:

郭广智、多杰才旦、韩丽、施建华、郝青宁、才让拉毛、才让三智、张海麟、马文莉、才仁措、马芝芬、措措、拉毛加、银草怀姆、才让本、仁青东周、

关却才让。  
注销新闻记者证人员:无。  
举报电话:0971—8482983(青海省新闻出版局)

黄南报社  
2022年2月11日



黄南报社 宣

## 遗失声明

▲尖扎县康杨镇河滩村开索的出生医学证明(身份证号:632322200612050923)声明遗失。  
▲才让扎西的632323199212050597号道路运输从业人员从业资格(客货运)声明遗失。  
▲同仁县年都乎乡录合村叶日村才项加4人户口簿声明遗失。  
▲中国建设银行股份有限公司黄南州分行(同仁

县隆务镇夏琼北路建设银行家属院)国有土地使用证声明遗失。  
▲晋美华角的青D-A8725号机动车登记证声明遗失。  
▲河南县柯生乡尖克村142号办藏卓玛的K630015815号出生医学证明声明遗失。