

健康养生

老人吃饭易噎食 七个要点有效防

人老了,都会不同程度出现消化不良,有很多老人甚至出现吞咽困难的情况,吃饭进食总是被噎着。不能小看这个问题,老人总噎食其实是很危险的,有很多老年人就因为噎食搭上了性命。而且,老年人吃饭总噎着可能还会是身体某些疾病发出的信号,务必要引起高度警惕。

为什么老年人容易出现噎食现象呢?

- 1.咀嚼功能不良:老年人由于牙齿松动脱落加上嚼肌功能下降。
- 2.吞咽动作失调:老年人吞咽软舌活动没有以往灵敏,加上脑血管病变等原因,容易造成吞咽动作不协调,从而导致食物容易落入气管。
- 3.胃酸分泌过多:老年人容易噎食,有的是因为胃酸分泌过多造成的,和膈肌痉挛也是有直接关系,还有的和幽门螺旋杆菌感染也有一定关系。

4.咽喉部黏膜萎缩:老年人咽喉部黏膜逐渐萎缩,吞咽时力道不够,气管没有关紧,食物就会误入气管,堵住气管或支气管,而且因为是反射动作,等到有感觉时,梗噎已发生。

5.脑血管病因素:对于脑梗、中风等脑血管病患者来说,也很容易出现吞咽反射障碍,使食物下咽时,会厌闭锁不全,导致食物误入气管,要尽早到医院进行头部CT检查,明确病因,监测血压变化。

6.全身性疾病及各种器官系统的疾病:如胃癌、食道癌、慢性心衰、慢性支气管炎、贫血、尿毒症、老年性精神病等,都可引起噎食、吞咽困难等现象。

一旦噎食,老年人会有哪些表现?

- 1.突然不能说话,并出现室息的痛苦表情。
- 2.用手抓住颈部或胸前,并用手指向口腔。
- 3.呼吸道被阻塞,憋气,面部胀红,剧烈咳嗽,咳嗽间歇有哮喘音。

因此,老年人吃饭的时候,最好是餐桌上准备好一杯温开水,一旦噎着赶紧喝口水,旁人不要帮忙,让他自己喝是最安全的,因为自己才能准确掌握喝水的量、动作和速度。

老年人要防止噎食,日常生活中注意什么?

- 1.饮食宜黏稠一点,以软食、半流质为宜,如面条、蛋羹、粥类等,忌食油腻、坚果及辛辣刺激食物。
- 2.进食时要少说话,更不能大声说笑,或是看电视,以免分心。
- 3.进食糯米类食物,一定要小口小口分食,仔细咀嚼再吞下,避免一次一大口。
- 4.吃带骨头的食物,不要太过心急,要仔细在口中辨别。若配戴假牙,则必须要固定好,不然摇晃或脱落,也会影响吞咽的功能。
- 5.食物不能块头过大,如在家切菜时块头可小一些,大个儿的汤圆也很容易让老人噎住。在饭店吃饭时,对块头较大的菜,要一口一口慢慢吃,不可过急。
- 6.头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低下头,有些老人习惯仰着头吃药,反而更容易噎着。
- 7.日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑动作,以训练口腔及面部肌肉。



“0卡0糖”饮料真的健康吗?

真相没那么简单……

日前,“0卡0糖饮料是否健康”登上百度热搜,“0糖0卡0脂”“喝不胖的气泡水”……“0糖”已经成为很多商家售卖产品的“一招鲜”。

“0卡0糖”饮料为什么喝起来却是甜甜的?

在大多数消费者眼中,“0糖”饮品等同于不甜。其实不然,为了还原饮料口感,企业多用甜菊糖苷、安赛蜜、赤藓糖醇等甜味剂或者代糖来代替蔗糖、白砂糖等,如,零度可乐主要使用阿斯巴甜、元气森林则使用了赤藓糖醇等甜味剂。

甜味剂本身是安全的,可以分成带热卡的甜味剂和不带热卡的甜味剂,因此它能够产生更多的甜味,甚至比蔗糖要甜200到300倍,如三氯蔗糖的甜度最高

的能量低于17千焦/100克(固体)或100毫升(液体)时,就可以声称0能量。当含糖量低于0.5克/100克(固体)或0.5克/100毫升(液体)时,就可以声称含糖量为0。

因“0糖”饮料含有一些食品添加剂,人体器官同样需要“工作”,参与代谢,从而增加肝肾负担,国际上已发现,摄入甜味剂会对人体的糖耐量及血脂代谢产生一些不良影响。

另外,“0糖”饮料更伤牙齿。无论含糖还是无糖软饮料(包括调味矿泉水)都可以对牙齿产生严重腐蚀。“0糖”饮料可以导致30%—50%的牙釉质软化,无糖的苏打水和糖果的危害更甚于真正的饮料和糖果。

所以说,最安全的饮品就是白开水,要想避免这些危害,最好的办法就是少喝甚至不喝饮料,多喝白开水。人体体内正常含水量约为60%—70%。我们的身体每时每刻都在丢失水分,再加上出汗、小便时的水分流失,只有摄入足够水分,人体水平衡,让身体时刻保持好状态。

喝水不足,病痛就会找上门:当水分丢失量为体重的1%时,人就会感到口渴,身体机能开始受到影响;当水分丢失量为体重的2%时,运动机能受到影响,并伴有食欲降低、压抑感等;当水分丢失量为体重的4%—8%时,会出现皮肤干燥、声音嘶哑、全身软弱无力等;当水分丢失量为体重的10%时,可能危及生命。因此,专家建议成年人每天保证1.5升以上饮水量。

而标榜“0卡0糖”的无糖饮料,并不是就真的没有一点热量都没有,也并非含糖量为0,只是量非常低而已。我国《预包装食品营养标签通则》规定,当食品中

慢病预防

肾病十中有一 护肾八招谨记

流行病学数据显示,我国慢性肾脏病的发病率为10.8%,其中有70万患者已经进入透析阶段。且这个数据仍在递增中。护肾“八大黄金法则”:

- 1. 合理运动;
- 2. 控制血糖;
- 3. 监测血压;
- 4. 健康饮食,保持体重;
- 5. 保持充足的水分摄入;
- 6. 戒烟;
- 7. 不随意服用非处方药物;
- 8. 如果你有一个或多个高危因素,请定期检查自己的尿常规和肾功能。

“小肾脏,大健康”,日常生活中处处留心皆护肾,护肾就在当下。

大理市人工影响天气工作领导小组办公室人工增雨作业公告

经大理市人工影响天气工作领导小组办公室研究,决定于2021年4月16日至2022年4月15日期间开展人工增雨防雹作业。根据《中华人民共和国气象法》《人工影响天气管理条例》《云南省气象条例》以及相关规定,为确保此项工作“安全、科学、有序、高效”地进行,切实保护人民群众的生命、财产安全。现将作业期间的有关事项公告如下:

一、大理市人工影响天气作业区域和具体地点

大理市人工影响天气作业区域为苍山东坡及洱海沿线,具体地点为:银桥镇无为寺、大理镇三月街场、大理镇感通寺、海东镇老太箐、海东镇牛庄、海东镇文笔、挖色镇麻甸箐、挖色镇凤尾箐、双廊镇莲花坪、双廊镇江山坡、上关镇

马厂、上关镇和荡。

二、作业期间的注意事项

(一)人工增雨防雹作业设施、装备等受法律保护,坚决打击各类破坏损毁行为。

(二)人工增雨防雹专用高炮弹、火箭弹属于危险爆炸物品。若发生弹药被盗,当地群众有责任协助、配合公安部门进行侦破,对检举揭发者,将按有关规定给予奖励。若造成严重后果的将按《人工影响天气管理条例》对有关责任人进行处罚。

(三)当地人民群众若发现未爆炸或爆炸不充分的防雹弹,应迅速保护现场,并立即向当地乡镇人民政府及市气象局报告。村民捡到未爆炸或爆炸不完全的高炮弹、火箭弹或残骸,应立即

上缴当地派出所,如不上缴者,出现意外事故,后果自负。
(四)为保证安全,实施人工增雨防雹作业时不允许群众到高炮和火箭作业点周围聚集观看,听到作业响声不必惊慌,应就近寻找安全地方隐蔽。
(五)若发生炮弹碎片伤害人畜、破坏财物的情况时,应立即报告当地乡镇人民政府及市气象局,以便妥善处理,不允许到炮点无理取闹,影响正常工作。

三、意外事故受理电话

大理市人工影响天气办公室电话:0872-2676851

特此通告
大理市人工影响天气办公室
2021年4月16日

恢复洱海湖滨缓冲带 构建洱海生态屏障



大理时讯

2021年4月16日 星期五
农历辛丑年 三月初五

多云
10°C ~ 24°C

第1824期
编辑/陈曙娟

今日导读

疫情防控不减压 疫苗接种有温度

——见第273版

微信扫一扫 关注大理融媒



我市补齐“三大短板”引领乡村全面振兴

近年来,我市以“农业增效,农民增收,农村发展”为目标,以实施乡村振兴战略为总抓手,着力补齐农村基础设施、农村人居环境、农村公共服务“三大短板”,引领乡村全面振兴发展。

着力补齐农村基础设施短板。聚焦农村水、电、路、电力、通讯设施等短板弱项,整合各类资金12.95亿元,继续配套完善提升,推进惠民利民实事好事落地见效,全力补上农村基础设施短板弱项。补齐农村交通短板,规划投资2.5亿元,实施新建72个生态停车场,改造提升26条、62.23公里农村路的环洱海生态廊道旅游提升改造项目,新建“四好农村路”35公里,安全生产防护工程109公里,全市行政村通硬化路率、通客运班车率达100%,50户以上自然村通路率达100%,通畅率达96.3%。加强农村饮水安全保障,全面启动规划总投资6.87亿元涉及2镇、3办2.95万户、9.2万户的城乡统筹供水二期工程,加强饮用水水质监测,有效提升农村饮水安全保障水平,全市农村集中供水率达99.7%、供水保证率达95%以上、水质达标率达98.17%。完善农村电力通讯设施,推进5G网络覆盖,全市农村在动力电、4G信号、广电网络全覆盖

的基础上更加安全稳定。

着力补齐农村人居环境短板。全市农村人居环境整治三年行动顺利通过省州考核验收,全市农村人居环境持续提升。有力推进农村“厕所革命”,新建行政村公厕87座、无害化卫生户厕6178座,行政村村委会所在地1座以上无害化卫生公厕全覆盖,农村卫生户厕覆盖率达85.7%。有效治理农村生活垃圾,“户清扫、组保洁、村收集、乡镇压缩转运、市处理”的城乡一体化垃圾治理模式进一步健全完善,乡镇镇区生活垃圾处理设施覆盖率、村庄生活垃圾有效治理率达100%。延伸治理农村生活污水,全市镇区生活污水处理设施覆盖率达100%,95%的行政村、84.2%的自然村实现生活污水收集或资源化利用。不断加强村庄规划管控,全面完成“多规合一”实用性村庄规划编制阶段性任务,持续改善村容村貌,深入开展爱国卫生、村庄清洁、农村危旧房集中拆除、农村户外广告专项整治“四大行动”,扎实整治村庄“五堆十乱”,绿化美化村庄,全市所有自然村均达到一档及以上标准,9个乡镇、64个行政村创建为卫生乡镇、卫生村,村庄绿化率达30.2%,大建旁、南五里桥荣获2020年

度省级美丽村庄称号。

着力补齐农村公共服务短板。以稳岗保就业为重点,稳步发展农村教育、卫生、文化各项事业,不断提高农村公共服务水平。抓实稳岗保就业,开展线上线下就业招聘,提供就业岗位5109个;开发各类岗3150个,拨付补贴1344.54万元;建成20个就业扶贫车间,吸纳就业4540人;开展技能培训9000多人次,发放稳岗返还等各类补贴3342万元,稳定5.3万个企业岗位,助力企业复产复工。稳步发展农村教育事业,持续改善农村办学条件,优化乡村教师资源配置,保障教师待遇,有效解决农民工随迁子女上学问题,全市农村学校专任教师本科以上学历达51.03%,学前三年毛入园率达94.49%,九年义务教育巩固率达98.4%,高中阶段毛入学率达98%。稳步提升农村医疗保障水平,完成66所村卫生室健康扶贫达标建设,46.85万城乡居民参保,报销门诊、住院费用2.88亿元。稳步加强农村社会保障能力,加强农村留守儿童妇女、老年人以及困境儿童关爱服务体系建设和农村养老服务体系、残疾人康复及老人供养托养设施建设,22.82万人参加城乡居民基本养老保险。

周应良

市政协开展全民国家安全教育日主题宣传教育活动

4月15日是第六个全民国家安全教育日。4月13日,市政协组织机关干部开展以“践行总体国家安全观,统筹发展和安全,统筹传统安全和非传统安全,营造庆祝建党100周年良好氛围”为主题的宣传教育活动。

市政协副主席陈益民主持活动并作要求,市政协机关全体干部职工参加宣传教育活动。

总体国家安全观是以习近平同志为核心的党中央对国家安全理论和实践的重大创新,是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要内容,是做好新时代国家安全工作的行动纲领。市政协要求全体机关干部深入学习宣传贯彻总体国家安全观,把维护国家安全特别是政治安全作为增强“四个意识”、做到“两个维护”的具体行动,自觉把思

想和行动高度统一到习近平总书记重要指示和党中央决策部署上来,结合当前市政协各项工作,做好政协调研、协商、民主监督等工作,发挥好政协作用。活动中,通过认真学习习近平总书记关于总体国家安全观的重要论述和观看总体国家安全观教育短片,市政协机关干部表示,接受了此次全民国家安全教育知识的洗礼,国家安全意识得到进一步提高和加强,加深了对总体国家安全观的理解,增强了对非传统安全的认识,依法防控疫情、维护国家安全和公共安全人人有责的观念更加深入人心。作为基层政协工作者,要充分发挥基层党组织、党员干部以及政协委员的作用,带头学好用好宣传好总体国家安全观。

阮春燕

中央生态环境保护督察

中央第八生态环境保护督察组
进驻时间:2021年4月6日—5月6日
专门值班电话:0871-68599800 专门邮政信箱:昆明市A005号邮政信箱
受理举报电话时间:每天8:00—20:00

周保中将军纪念馆:集结红色记忆 传承革命精神

“苍山洱海不会忘记,将军的故事写在上面,火热热的初心永不放弃,永不放弃,浩然正气天地间……”这首《白子将军周保中》歌曲歌唱的是抗日名将、白子将军、勤政典范周保中。周保中将军女儿周伟说:“听到《白子将军周保中》这首歌,我非常感动。它反映了对东北抗日斗争历史和我父亲战斗一生的了解,融入了白族文化,唱出了一名战士的一生,让我好像看到无数优秀儿女为祖国的和平、建设牺牲奉献的一生。”

“共产党员的一辈子就是要把自己的全部精力以至生命都献给革命的事业。”在解放战争峥嵘岁月里,出生入死,矢志不渝;在社会主义革命和社会主义建设时期,尽忠职守,鞠躬尽瘁,甘为人民公仆,周保中将军的革命精神是白州儿女宝贵的精神财富。在周保中将军的家乡湾桥镇上湾桥村周保中将军纪念馆,每年都成千上万的党员和群众前来缅怀纪念。

2012年,为纪念周保中将军诞辰110周年,市委、市政府对周保中故居进行提升改造,周保中故居正式更名为周保中将军纪念馆。经过多年发展,周保中将军纪念馆已成为云南省、大理州、市知名的红色文化品牌和红色旅游景点,所承载的革命传统和红色文化,为大理市经济社会发展注入源源不断的精神动力。每天都有单位组织党员群众前来瞻仰英雄开展党史学习教育,集结红色记忆,传承红色基因,坚定理想信念。

周保中将军纪念馆馆长李娟介绍,目前,每年前来纪念馆参观的有500多个单位,参观人次达1.8万人次。2019年9月,周保中将军纪念馆被中宣部评为国家爱国主义教育示范教学点。今年是建党100周年,纪念馆在传承红色基因的基础上进行党史党性教育发挥了很大作用。

当前,我把党史学习教育与推动工作相结合,同解决实际问题相结合,广泛开展“我为群众办实事”实践活动,把学习效果转化为工作动力和成效。海东镇文笔村妇联主席杨超凤表示:“周保中将军是广大共产党员的榜样,我们要学习周保中将军艰苦奋斗、一心向党、克己奉公、勤政为民的革命精神和工作作风。作为一名基层干部,我要立足本职工作,全心全意为人民服务,用心用情用力解决基层的困难事、群众的烦心事,把好事办实、把实事办好,不断增强群众的获得感幸福感安全感。”

记者 彭黎明 杨尔华



特别报道

视野周刊

疫情防控不减压 疫苗接种有温度

◎记者 朱滢 杨超 摄影报道

新冠肺炎疫情发生以来,我市认真落实“外防输入、内防反弹”的疫情常态化防控策略,在重要关口设置疫情防控卡点,抓好抓实疫情防控工作,做到疫情防控不减压。同时,积极开展新冠疫苗接种工作,保障广大群众生命健康和安



第345期 策划 汤振 李锦芳



在大理火车站出站口,市交通运输局设立了防疫卡点,对每一位出站乘客进行检查。正在现场值守的市交通运输局工作人员和锦已经在这个卡点工作了1年多的时间。“我们这边的工作是每天早上8:30开始到所有工作做完差不多是在凌晨12:30左右,主要工作是对进入大理市人员进行健康码和行程码的检查。”和锦介绍,“在发现异常情况的时候,我们会把相关人员送到隔壁留观室进行留观,并通知相关部门过来接送。如果遇到老人、孩子不能出示健康码的情况,我们在卡点设立了一个无健康码、使用老年手机、没有手机、无微信不会操作乘客的临时通道,专门为他们进行登记。”

市交通运输部门工作人员把办公室搬到了火车站出站口,实行两班倒值守,对乘客查验身份证和手机扫描健康码、通信大数据行程卡,甄别行程轨迹,做好人员分流。

“各位乘客,我们这班车是从下关开往剑川,9:25发车,请各位乘客佩戴好口罩,注意乘车安全。”在市汽车客运站北站,杨师傅正在车上和乘客交代着乘车注意事项。杨师傅开下关往返剑川的班线车已经13年了,13年来,同样的话语,他每次发车前都要说,和以往不同的是,这一年多来,杨师傅特别和乘客强调:乘车全程一定要佩戴好口罩,做好个人防护。

新冠肺炎疫情发生后,市汽车客运站按照省、州、市各级党委、政府对疫情防控相关安排部署,结合站点实际情况增设多个疫情防控岗位,重点做好乘客扫码验

码、体温检测和清洁消毒等环节,落实落细疫情防控各项措施。

市汽车客运站北站疫情防控员施庆鸿介绍:“一年多来,我们一直要求每位进站旅客必须扫描健康码、行程卡进站,并且要求进站人员都必须佩戴口罩。当自助测温仪出现提示体温异常时我们会立即进行体温复测,10分钟后进行第2次测量,并上报值班站长迅速将旅客转移到发热隔离室,10分钟后再次进行测量。如属实为体温高于37.3℃的旅客,我们会立即拨打120并上报疾控中心处置,在转移走旅客之后,我们会对接触过的地面以及发热隔离室进行全面消毒。”

在市汽车客运站北站,每辆车进站后都会统一进行严格消毒,而旅客在出站口通道经过测量体温、扫描健康码的程序后,体温正常、出示绿码后才可出站。结合客运站所人员密集、流动性大的特点,市汽车客运站北站在候车厅、下车区设置2组4个洗手台对公众开放,配有洗手液、纸巾、七步洗手法引导牌,洗手设施齐全,实现群众洗手便利化。

市汽车客运站北站站长黄建明说:“我们在加强常态化监测的前提下,严格落实‘三区两通道’的设置,售票大厅严格控制保持1米以上的安全距离,强化测温、亮码、戴口罩等健康管理,做好人员排查、进行登记等工作,将疫情防控工作常态化落实到实处。”

出租车是市民出行的交通工具之一,我市在北区、火车站附近设置了2个消毒点,同时,各个出租车公司也有



消毒服务,免费为出租车进行车内消毒。通过驾驶员自主消毒和公共消毒点辅助消毒这两种举措,全力保障出租车驾乘安全。

“我们要求出租汽车在经营过程当中保持车容车貌的整洁,车辆的坐垫每月至少不少于3次更换。”市交通运输管理出租汽车管理办公室主任杜国强说:“根据疫情防控的需要,每辆车在出车前和收车后每天不少于2次消毒和杀菌,其目的就是给乘客一个干净整洁的乘车环境和更好的服务。”

一年多来,我市严格对机场、火车站、客运站进出乘客按照扫码、测体温、戴口罩的流程进行重点管控;对客运站、交通运输工具均按照技术标准和要求做好全面消毒;对客运站及其周边环境持续开展好全方位的清洁。

“我们将继续履行好属地、部门、单位、个人的四方责任,将疫情防控工作、运输安全工作落实到位。”市交通运输局副局长李润表示:“要尽最大的努力织密交通领域的疫情防控网,筑牢民众身体健康的防火墙。”

新冠疫苗是目前预防新冠病毒肺炎最经济有效的手段,也是建立人群免疫屏障,确保人民群众生命健康的有

效途径。在常态化抓好疫情防控工作的同时,我市从4月1日开始,正式开启全民免费新冠疫苗接种工作。目前,新冠疫苗接种、接种各项工作正在积极稳步推进中。

在下关街道福星社区,针对辖区内老年居民较多的情况,社区成立了由工作人员和村民代表组成的工作小组,按照花名册挨家挨户进行入户宣传,开展新冠疫苗接种预约登记。面对老年居民的提问,工作人员不仅一一耐心解答,还手把手指导,帮助居民用手机完成预约登记,保障每一位有意愿接种的居民都能在系统中登记。预约成功后,工作人员还细心地给居民讲解疫苗接种安排和注意事项。各工作小组一直穿梭在居民楼间,一家家人户,一个个动员,为老街坊们安全顺利完成新冠疫苗接种保驾护航。

“你好,我们是福星社区的,现在我们来入户办理新冠疫苗接种预约。这是下关街道给我们的告知书,这个二维码你扫一下,然后填手机号码,收到短信提醒后,就可以按照短信上的时间地点进行接种了。”福星社区工作人员苏仁菲和居民代表杨汝梅一边说着,一边走进了居民苏淑惠家中,手把手教苏淑惠进行手机预约新冠疫苗接种。

“我们都不知道怎么操作,今天你们来了教会我们,我们就知道了,谢谢你们。”在预约完成后,苏淑惠高兴地说。

我市通过细化工作、责任到人,全面做好此次新冠疫苗接种宣传、动员、登记、统计等各个环节的工作。同时,各村(居)委会还在小区各出入口、楼道、村务公开栏内张贴新冠疫苗接种预约二维码。同时,统筹安排做好人员统计、数据报送等工作,确保预约登记工作有效完成,切实提高新冠疫苗接种的知晓率,为做好疫苗接种工作奠定坚实基础。

“全国范围内新冠疫苗接种目前大规模接种已经持续了2周,大理市截至目前已经接种了57616剂次,全部6个接种点都没有发生一例严重的不良反应。目前,大理

市使用的新冠疫苗主要是灭活疫苗,由北京科兴中维生物技术有限公司和国药北京生物制品研究所的两个厂家所产,疫苗总的来说是比较安全的。”市疾控中心免疫规划科科长张海燕介绍,“对疫苗成分有严重过敏反应的人员不能接种,还有一种是属于处于疾病的急性发作期,我们建议暂缓接种。我们只有通过接种疫苗,建立起有效的免疫屏障,才能够阻止疫情的发生和发展。”

连日来,设在州体育馆内的市妇幼保健院新冠疫苗接种点,每个区域都有志愿者在进行指引,现场秩序井然。疫苗接种前,大家分别出示身份证件,接受医务人员的健康询问及接种禁忌核查,按规定填写个人相关信息,了解疫苗接种注意事项,仔细阅读疫苗接种知情同意书,在完成各项手续后,来到疫苗接种区接种疫苗,并按照规定前往留观区留观30分钟。

刚刚接种完新冠疫苗的梁忠说:“我参加了疫苗接种,现场秩序井然,感觉比较顺利。一方面为我们自己的健康,同时也是为了别人,为了大家的健康,我们应该积极接种新冠疫苗。”

说到疫苗接种之后的注意事项,市妇幼保健院公共卫生科副科长苏丽英表示:“希望广大的接种者接种当天不饮酒、不洗澡、多喝水,发现有局部不适,及时就医,疫苗很安全。”

我市辖区机关、企事业单位、各人民团体以单位名义汇总本单位信息后到辖区乡镇、街道进行预约,待疫苗到位后进行接种。辖区居民根据所在村(居)委会发布的通知要求,到村(居)委会进行预约,待疫苗到位后进行接种。

加快推进新冠疫苗接种工作,是当前疫情防控常态化的一项重要内容,是加快建立全民免疫屏障,降低新冠病毒感染风险最有效的手段。为了更好地保护自己、保护家人,希望广大市民尽快预约并积极接种新冠疫苗,尽快形成全社会的免疫屏障,让我们的生活早日恢复正常。

