



市疾控提醒：这些人群应尽早接种流感疫苗

□本报记者 鲍娜 徐楠

随着气温持续走低，冬季流感高发季临近。流感作为传染性极强的急性呼吸道传染病，不仅会引发高烧、头痛等不适，更对老人、儿童等高危人群的健康构成严重威胁。11月13日，记者从乌兰察布市疾病预防控制中心了解到，目前全市各社区卫生服务中心已全面启动流感疫苗接种服务。

在集宁区泉山社区卫生服务中心和桥东社区卫生服务中心，记者看到陆续来接种流感疫苗的市民。“老人岁数大了，换季总是感冒，还患有心脏病、高血压，感冒容易引发其他病变，早接种早放心。”带母亲前来接种流感疫苗的市民赵华说。

乌兰察布市疾控中心免疫规划科的工作人员介绍，流感由流感病毒引起，主要通过飞沫和密切接触传播，传染性远强于普通感冒。流感发病急促，患者常出现39—40℃高烧，伴有头痛、肌肉酸痛、乏力、咳嗽、喉咙痛等症状，病程长达1—2周，严重影响生活工作。更需警惕的是，部分患者可能引发肺炎、心肌炎等重症，甚至危及生命。其中，5岁以下儿童（尤其是2岁以下婴幼儿）、65岁以上老人、肥胖者、妊娠及围产期妇女，以及患有慢性呼吸系统疾病、心血管疾病（高血压除外）、肾病、肝病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等疾病的人群，发展为重型或

危重型病例的风险显著增高，是流感防控重点对象。

“接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段。”乌兰察布市疾控中心免疫规划科负责人谷俊美表示，国家卫生健康委明确建议，所有6月龄以上且无接种禁忌的人群均应每年接种。定期接种能有效刺激机体产生保护性抗体，大幅降低感染风险，即便感染，也能显著减轻症状、减少重症概率，还能减少家庭内交叉感染。

面对“三价”“四价”等不同疫苗，不少市民存在选择困惑。谷俊美解读，目前我国流感疫苗主要分为三类：流感病毒灭活（裂解）疫苗（三价/四价，注射）、流感病毒灭活（亚单位）疫苗（三价/四价，注射）、流感病毒减毒活疫苗（三价，鼻喷）。“价”代表可预防的流感病毒型别，如甲型H1N1、H3N2和乙型Victoria病毒等，四价疫苗比三价多覆盖一种乙型流感病毒亚型，防护范围更广。从适用人群看，三价和四价灭活疫苗适用于6月龄及以上所有无接种禁忌人群；三价减毒活疫苗适用于3—17岁无接种禁忌的健康人群，采用鼻喷方式，尤其适合怕打针的儿童。

我国流感流行期多为每年11月至次年3月，而接种疫苗后需2—4周才能产生足够保护性抗体，所以乌兰察布市疾控中心建议市民最好在每年10月底前完成接种，提前接种才能在高发季来



●市民接种流感疫苗

本报记者 徐楠 摄

临时获得充分保护。

谷俊美提醒，市民可根据年龄、健康状况及接种意愿选择疫苗，“无论选哪种，及时接种是关键”。接种前需向医生说明自身健康状况及过敏史，由专业医生评估是否适合接种。目前全市多数社区卫生服务中心可预约接种，市民可提前电话咨询接种点疫苗库存、接种时间，

合理安排行程。

流感不可怕，可怕的是掉以轻心。当前流感高发季将至，接种流感疫苗是最科学的预防方式。乌兰察布市疾控中心呼吁广大市民提高健康意识，积极接种，尤其是老年人、儿童、慢性病患者等高危人群，尽早完成接种，用科学手段抵御流感病毒，与家人健康平安度过冬季。



冬季室内游乐场孩子越来越多 安全看护需关注



●孩子们在室内游乐场玩耍

本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)立冬过后，天气日渐寒冷，室内游乐场凭借温暖舒适的环境，成为周末家长带娃“放电”的首选场所。然而近日，“浙江台州杜桥镇一名男童喝完珍珠奶茶后，在游乐场玩耍时被‘珍珠’卡住喉咙窒息离世”的消息在网络传播，不仅令人痛心，也让“家长带娃逛室内游乐场是否需加强看护”的话题引发广泛关注。

“既然选择带孩子来室内游乐场，就是想解放双手‘偷个闲’。要是在相对封闭的空间里还得时刻盯着，那真没必要来这儿了。”11月10日，在中心城区某商场室内游乐场旁，正等待孩子的市民张云坦言。她认为，封闭环境本就比户外更让人省心，孩子还能在这儿认识新朋友，“而且我们是买票入场的，工作人员也会经常巡场，孩子不算没人管。”

记者在中心城区走访发现，市民常去的室内游乐场多藏身于大型购物广场，既能满足家长购物需求，又能让孩子享受玩乐时光，可谓“一举两得”。走进游乐场，海洋球池、塑料滑梯、角色扮演小屋等设施一应俱全，孩子们穿梭其间，欢笑声不绝于耳，很快便沉浸在自己的小世界里。

但仔细观察便会发现，这些游乐场的安全看护环节存在明显短板。多数场地内工作人员数量较少，一旦孩子增多，很容易出现“顾不过来”的情况；即便孩子较少时，工作人员也多是偶尔留意孩子动态，大部分时间在处理检票、整理设施等事务。而场外的家长们的状态各异：有人长时间低头刷手机，有人靠在座椅上闭目养神，只有少数家长能

时刻“紧盯”孩子，关注他们的玩耍安全。

“不少人觉得室外危险多，我却觉得室内游乐场的隐患也不少。”市民李林的儿子今年5岁，每次带娃来游乐场，他都会格外警惕。“孩子在海洋球池里跑跳，很容易和其他小朋友碰撞、摔倒，人多的时候甚至可能发生踩踏。”李林还特别提醒，“像珍珠奶茶这类容易引发窒息的食物，绝不能让孩子在玩耍时食用，这既是对自己孩子负责，也是对其他小朋友的安全负责。”

家庭教育专家张晓霞对此表示，室内游乐场负有提供安全游玩环境、保障设施安全的责任，但家长的安全看护义务同样不可或缺。“很多意外的发生，正是因为家长沉迷手机或分心做事，没能及时关注孩子动态。”她建议，家长带娃逛游乐场时，应多一份耐心与细心，暂时放下手机，将注意力放在孩子身上，做好实时监管，才能最大程度避免意外发生，让孩子在安全的环境中享受快乐。

社会 关注

市民告别“剁手”狂欢，“双十一”消费趋于理性

本报讯(记者 徐楠)“今年我基本没买什么，尤其是对比线下实体店后，发现网上价格优势并不明显，就更没有专门赶在‘双十一’抢购的必要了。”11月12日，一年一度的“双十一”购物节落下帷幕，市民李敏说。与往年不同，她并未加入“疯狂购物”的行列。记者走访发现，随着消费观念趋于理性，不少市民不再被购物节“绑架”，复杂的满减规则、提前预付等形式逐渐被冷落，勤俭节约、按需购买正成为越来越多人的选择。

“以前每到‘双十一’，我都会提前做好攻略，动员全家一起计算各类优惠，跨店满减、预付定金、购物津贴一样不落。”市民宋玉梅坦言，“如今大家的购物欲明显降低了，更看重实际需求，不会为了凑满减而买不需要的东西，这样既省钱，也避免了浪费。”

26岁的市民郭璟也持相似看法。她表示，受奶妈影响，自己一直秉持“钱要花在刀刃上”的消费观念。作为普通消费者，她更关注商品的实际需求与质量保障。“如果有购物需求，我会提前列好清单、做好预算，结合促销活动合理规划，不盲目跟风。”郭璟认

为，理性消费不仅有助于个人财务管理，也能让资金用在更有价值的地方。她还提到，近年来政府持续发放各类消费补贴，日常购物也能享受到优惠，这也降低了大家对“双十一”这类购物节的依赖。

线下实体店同样在“双十一”期间推出促销活动，以其“看得见、摸得着”的优势吸引了不少市民。许多消费者在选购商品时，会仔细对比线上线下价格、品质及售后服务，最终倾向于在实体店下单。

“我们店的商品线上线下同价，但线下服务更直接、便捷。顾客满意的话，店长还会酌情



●“双十一”期间，市民到线下实体店购物

本报记者 徐楠 摄

给予额外优惠。”集宁国际皮革城一家商铺的导购员介绍，“‘双十一’期间，不少顾客专程来店试穿挑选，尤其是价位较高的服装，大家更信赖实物体验，销量还不错。”她表示，消费者树立理性、健康的消费观念，才能真正让购物提升生活品质。

从苏木山到霸王河：一场讲座读懂乌兰察布“由黄到绿”



本报讯(实习记者 张玥)11月11日，由内蒙古自治区图书馆、乌兰察布市文化旅游体育局主办、乌兰察布市图书馆承办、乌兰察布市博物馆协办的“绿水青山就是金山银山——‘三北精神’乌兰察布生动实践”主题讲座在乌兰察布市博物馆二楼报告厅拉开帷幕。本次讲座带领观众一起解读家乡生态变迁、感悟“三北精神”。

讲座现场，主讲人郝永洁教授围绕“三北精神概要”“苏木山上董鸿儒”“进退还战略实施”“京津风沙源治理”“山河共济数风流”五大板块，系统梳理了乌兰察布在生态建设领域的实践与成就。从三北工程的政策背景，到苏木山科学治沙的“立体拓绿”智

慧，到进退还战略的“点绿成金”转化路径，再到讲述绿色戍边、北疆生态安全新使命，以及对比介绍白泉山从荒坡变为市民休闲的“天然氧吧”，老虎山从棚户区洼地蜕变为生态公园，霸王河从乱石滩转型为水域景观带……乌兰察布的一个个生态地标、一个个鲜活案例、一组组详实数据，勾勒出乌兰察布从沙化严重到绿意盎然的蜕变轨迹。

“看到苏木山从一片荒芜到林海茫茫的对比，真的特别震撼。董鸿儒前辈和无数造林人的付出太让人敬佩了，现在我们能享受这么好的生态环境，真的要好好珍惜。作为乌兰察布人，我也为家乡的这份成就感到自豪。”市民刘金在听完讲座后难掩激动。

市民朱子青是一名户外爱好者，他表示：“讲座里提到的白泉山、霸王河这些地方我经常去，以前只觉得景色美，听完讲座才知道背后有这么多故事和付出。以后



●座谈会现场

实习记者 张玥 摄

我不仅要自己爱护环境，还要向身边人宣传这些生态故事和‘三北精神’。”

“本次讲座为大家搭建了了解家乡生态变迁的平台，也让绿色发展理念深入人心。”乌兰察布

市图书馆负责人王晓东表示，未来，乌兰察布市图书馆将持续聚焦生态文明建设、地域发展等重要主题，策划更多优质的讲座、展览、阅读推广活动，传递生态力量，讲好本地故事。

如何用职工医保账户为亲属代缴居民医保？



本报讯(记者 朱旭敏)“听说职工医保账户里的余额可以给亲属交城乡居民医保了，到底怎么交，如何操作？”近日，家住集宁区天成印象小区的居民陈嘉拨打本报热线0474—8288590，想了解如何用自己医保账户的钱为妻子、孩子交医保，带着陈嘉的疑问，记者联系到集宁区医疗保障局工作人员，向工作人员做详细了解。

工作人员告诉记者，凡参加职工基本医疗保险的参保人可通过线上途径绑定近亲属关系，实现职工医保个人账户的家庭共济。参保职工使用医保个人账户余额可为近亲属(范围：配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女)代缴居民医保费。参保人可登录“内蒙古医保APP”或者“国家医保APP—内蒙古专区”，使用“家庭共济账户代缴居民医保”功能进行缴费。

那么职工医疗保险的参保人如何具体操作为亲属代缴医保呢，工作人员表示，以“内蒙古医保APP”为例，参保职工使用个人信息注册并登录“内蒙古医保APP”，在页面下方选择“服务”。然后，在“业务经办”栏目中，找到“家庭账户共济”功能。申请类型选“共济授权”，填写使用人信息和开始日期。之后，上传使用人的身份证正反面照片，没有身份证的，需要分别上传授权人和使用人的户口簿有本人身份证号页面的照片，点击“共济授权”，即可完成共济绑定。完成家庭共济绑定后，授权职工在“业务经办”栏选择“家庭共济账户代缴居民医保”，找到要代缴的使用人信息，选择为该使用人代缴即可。

集宁区医保工作人员还提醒，使用职工医保个人账户代缴城乡居民医保时，若个人账户余额不足，需及时切换到税务社保缴费渠道完成缴费。同时，为近亲属缴纳医保时，需提前确认参保信息互联互通，核对近亲属当前参保状态，避免因操作重复导致重复参保。授权职工可通过查询个人账户的扣费信息确定是否缴费成功。使用人可以通过查询医保缴费记录确定是否缴费成功。