

# 寒冷且干燥!今天我市最高气温仅2℃



冬日暖阳下,竞秀公园怡静闲适的一角。

王可 摄

本报讯(新畿輔-保定晚报记者杨洪光 通讯员徐义国)受冷空气影响,今天我市气温明显下降,白天最高气温在2℃左右,夜间最低气温在-6℃,寒冷的冬季体验已开启。请大家及时关注气温变化提前防范,特别是心脑血管疾病患者,做好健康防护。近期多风且空气干燥,请注意用火用电用气安全,防范火灾发生。

## 未来三天我市天气晴

据市气象台预测,2日晴,东风转西南风2-3级,2℃~-6℃。

3日晴,西南风2-3级,6℃~-4℃。

4日晴,西风转西南风2-3级,8℃~-1℃。

## 我省局部阵风7到9级

今天白天,全省晴天多云。

今天夜间到3日,全省晴天多云。

3日夜到4日,西北部地区晴转多云,其他地区晴天多云。

到4日,张家口、承德、保定西北部有西北风4到6级,部分地区阵风7到9级。今天夜间到3日,渤海海域和沿海地区有西北风5到6级,阵风7到9级。

## 我国大部干燥持续 南方雨水短暂增多

近三天,寒潮继续东移南下,并有冷空气补充影响,我国大部降温明显。

具体来看,今天,北方有冷空气补充南下,陕西、山西不少地方

仍有4至10℃降温,局地超过10℃。南方大部气温也会下降,武汉、贵阳等城市最高气温将降至10℃出头,寒凉感再现。

这轮降温过程中,北方气温低点多在2日前后,哈尔滨、长春等地最高气温或跌至-10℃以下,南方气温低点出现3日前后,合肥、南京、上海最高气温或不足10℃,公众请注意适时添衣,谨防感冒。

除了降温外,冷空气还会带来大风,近三天,西北地区中东部、华北、黄淮以及黑龙江中部、辽东半岛、山东半岛、西藏北部将有5至6级、阵风7至9级的偏北风,大家出行请注意防范高空坠物。

近三天,我国雨雪稀少的天气格局仍会延续。其中,今天南方降雨短暂发展增多。

具体来看,中央气象台预计,今天,内蒙古东北部、黑龙江西北部和东南部、山东半岛、川西高原等地部分地区有小雪或雨夹雪。西南地区东部、江南西部、广西、广东西部、海南岛、台湾岛等地部分地区有小到中雨,其中,海南岛东部等地部分地区有大雨。

明天,新疆南疆南部、西藏北部和东部、川西高原北部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪。西南地区东部、云南东部、广西西部、海南岛、台湾岛等地部分地区有小雨,其中,海南岛东部等地部分地区有中雨。

中国天气网提醒,未来三天,我国大部地区天气干燥,公众请做好补水润燥,注意用火、用电安全,防范火灾发生。今天,西南、华南部分地区降雨增多,干燥暂时缓解,大家雨天出行请留意交通安全。

# 科学防治艾滋病,这些常识你了解吗?

昨天是第38个世界艾滋病日,我国宣传活动主题是“社会共治,守正创新,终结艾滋”。艾滋病是一种可防可控的慢性传染病,我们应该如何正确认识艾滋病?有哪些误区需要消除?如何科学防控艾滋病?听听专家怎么说。

陕西省疾控中心艾滋病与性病预防控制所副主任医师贾华介绍,艾滋病病毒侵入人体后,主要侵犯人体免疫系统中的CD4+T淋巴细胞,并会在体内不断复制,逐渐破坏人体免疫功能,引起各种感染和肿瘤等。艾滋病是一种危害大、病死率高的严重传染病,是影响公众健康的重要公共卫生问题之一。

“很多人对艾滋病的恐惧,源于对传播途径的误解。”贾华说,艾滋病病毒仅存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、羊水等特定体液中,艾滋病病毒在体外环境十分脆弱,干燥、高温或消毒剂

均可使其失活。艾滋病病毒传播途径明确,仅限于性接触传播、血液传播和母婴传播。日常工作、学习和生活中的接触,如握手、拥抱、共餐、共用办公用品、共用卫生间、蚊虫叮咬等,不会导致艾滋病病毒的传播。

西安市疾控中心副主任医师张海兰表示,控制艾滋病传播,每个人要做自己健康的第一责任人,保持健康生活方式,采取安全性行为、拒绝毒品、避免使用未经检测的血液制品等措施可以有效降低感染风险。若发生无保护性行为、职业暴露等可能暴露于艾滋病病毒的高危行为,应尽快启动“暴露后预防”,最好在2小时内,最迟不超过72小时,前往指定医疗机构由专业医生进行评估。如评估存在风险,需尽早开始服用为期28天的抗病毒药物,规律完成全程服药,以降低感染风险。此外,主动接受艾滋病检测是了解自身感染状况、及时获取治疗

服务的首要步骤,也是对自身和他人健康负责任的表现,建议在高危行为后的2至6周进行初次检测。

西安市第八医院主任医师靳娟介绍,艾滋病是可防可控的慢性传染病,感染者可在定点医疗机构接受抗病毒治疗,医生会根据病情选择个体化的治疗方案进行长期治疗。治疗的关键在于“早发现、早诊断、早治疗、规范服药”。患者确诊后应尽早开始规范治疗,以有效抑制病毒。当治疗达到病毒载量持续“检测不到”的水平时,传播风险也将大大降低。

专家表示,艾滋病防治是全社会的共同责任。每个人都应主动学习防艾知识、做好自我防护、不歧视感染者。社会各界要营造包容支持的环境,让感染者敢于直面疾病、积极接受治疗。(记者 蔺娟)

据新华社

## 日常生活如何有效预防流感?

### 采取“疫苗+卫生习惯”双防线策略

#### 及时接种疫苗



流感病毒活动时间持续非常长,流行过程中会出现多个波峰,在整个流感流行季之内接种流感疫苗都是有益的

#### 养成良好卫生习惯

认真洗手;避免用手触摸眼、鼻、口;多摄入富含蛋白和维生素的食物;适度运动,保持充足睡眠,增强免疫力



### 营造安全家居、办公环境



勤通风:每日定时开窗2-3次,每次20-30分钟

常消毒:定期对门把手、键盘、手机等高频接触物品表面进行清洁消毒



洁环境:保持室内整洁,垃圾及时清理

### 流感高发季节 外出建议佩戴口罩



儿童、基础性病患者、老年人群等高风险人群尽量减少前往人群密集、空间密闭的公共场所,前往时建议科学佩戴口罩

去医院看病需全程佩戴口罩;在人群密集场所或乘坐公共交通工具时建议佩戴口罩

资料来源:中国疾病预防控制中心

新华社·(宋博 制图)



便民电话

政务服务便民热线12345 便民服务12343 报警110 火警119 急救中心120 交警122 数字化城管2036110 315热线12315 天气查询96121  
食品药品举报12331 环保举报12369 市政2030111 供水3030111 燃气3272111 供电3295555 公交3010111 路灯2027111 高速服务96122  
铁路客服12306 客运中心5972888 文化市场举报电话12318 莲池区315热线6275315 竞秀区315热线3250315