

区市场监管局

“三到位”助力复工复产

本报讯(记者 谢永恒)12月9日,记者从获悉,为加快推进各类市场主体复工复产安全有序,区市场监管局精准发力,以“三到位”助力企业复工复产。

务方式。11月以来,开展“零接触”方式办理各类市场主体登记406户,开辟绿色通道办理许可事项140余件,通过告知承诺事项办理登记300余件,为市场主体快速准入“再松绑”。

患10余条,严防“带病”复工;督促指导1500余家食品生产经营企业复工复产,利用“重庆阳光餐饮”APP对大学食堂进行远程视频监控,开展可视化非现场监管1000户次,发放复工复产告知书2000余份,筑牢复工复产安全底线。

行为,检查转供电、水、气主体9户,立案查处违法行为2件,着力营造宽松的复工外环境;加大消费者权益保护力度,成立工作专班,负责涉及价格、民生重要商品的举报投诉分类处置,11月以来共核查受理处理投诉举报437件,其中立案查处涉价案件5件,全力“护航”消费市场回暖。

钓鱼城街道

服务零距离 推动企业复工复产

惠企稳岗出实招 复工复产加速跑

本报讯(记者 黄盛 摄影报道)“企业用工怎么样?复工复产存在哪些困难?”12月6日,钓鱼城街道企业服务工作队的主要负责人带领下去到重庆云升食品饮料有限公司,了解企业复工复产相关情况。

走访过程中,街道工作人员详细了解企业复工复产、疫情防控、生产经营等工作开展情况,认真查看企业人员健康登记、人员出入登记等资料,并指导企业落实闭环管理、人员健康监测、防疫物资储备、办公区域和生产生活区域消毒消杀等防疫措施,确保复工复产和疫情防控两手抓、两不误。

据了解,为做好企业复工复产和疫情防控工作,钓鱼城街道组建企业复工复产服务小队,深入辖区各企业开展日常走访,全面了解掌握企业动向,引导企业尽快有序复工复产。加强服务保障,按照支持个体工商户和中小微企业发展相关措施,加大政策宣传力度,抓好有关惠企政策贯彻落实。帮助企业打通要素保障、物流保畅、员工返岗等堵点,切实推动企业复工复产。同时,严格按照相关要求,不放松、不过程,坚持“一企一策”做好复工复产,督导企业落实防控主体责任,结合实际建立疫情防控全员责任体系,制定疫情防控制度和应急预案,加强闭环管理,严格日常健康监测,有序恢复正常生产生活秩序。截至目前,钓鱼城街道辖区工业企业83家(其中规模以上工业企业13家)已全部复工复产。



钓鱼城街道企业服务工作队了解企业复工复产情况

钱塘镇

柑橘飘香 “丰”景如画

本报讯(记者 王灿 通讯员 徐小涵)“这些杂柑好大哦!吃起来肯定很甜!”12月8日,钱塘镇郭堰村喜阳春果园内,村民们望着一棵棵硕果累累的杂柑树赞叹道。

一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。转眼又到了橙黄橘绿时,钱塘镇郭堰村喜阳春果园呈现出一片丰收好景。漫山遍野的果树上,果实沉甸甸地挂满枝头,第一批杂柑成熟待摘。果园里,果农们正忙碌地进行采摘,手上动作不停,脸上挂满笑容。

据了解,喜阳春果园依托土地流转500亩,目前种植大

雅、无核沃柑、明日见等柑橘品种,带动周围16名村民就业,并在农忙时期额外吸纳60余名村民参与种植养护工作。受今年高温干旱天气影响,果园产量相较往年有所减少,不过得益于果园的杂柑品种优良和前期的精心种植栽培,果实口感好,口碑不错,这让果园现场负责人王光伟对来年的种植充满信心。

王光伟表示:“明年我们将提前做好抗旱准备,大力推进果树种植发展,实现300至400吨的目标产量,努力将果园做大做强,助农增收致富,为乡村振兴贡献力量。”



12月9日,沙鱼镇沙佛路燕子村段,挖掘机正对路基进行拓宽作业。针对该镇人大代表提出的《关于提质改造沙佛路的建议》,沙鱼镇政府及时回应,对早期建设的沙佛路实施提质改造,将原4米宽的路面拓宽至6米,切实解决该路安全隐患,方便沿线群众出行。目前,一期工程正式启动,计划改造1公里,将惠及沿线1000多名村民。 记者 李文静 通讯员 王永平 摄

蔬菜地里铺出致富路

——记涪陵镇六角村村委副主任李洪恩

◎记者 甘晓伟 文/图

李洪恩,今年52岁,现任涪陵镇六角村村委副主任。任职以来,他一心为群众奔忙,得到了村民的一致好评。

好学习 村干部变农事“土专家”

2008年,李洪恩返乡创业,养殖山羊,由于当时交通不便增加了养殖成本,加之羊肉价格下跌,最终导致创业失败。养殖山羊的失败让他意识到要想致富,得先修路。

2009年他开始动员村民修公路,修路虽然得到了大部分村民的支持,但仍有少部分村民因占地等原因持反对意见。李洪恩便挨家挨户上门讲道理、做解释。最终,村民们齐心协力将六角村希望小学到乔角大约一公里长的土公路打通。这条路极大地方便了村民的出行。

2014年1月,李洪恩被推选为村两委干部,在任职期间,他在工作之余不断提升自己,除了学习政治理论,还学习农业设备技术。他主动参加区农委组织的职业农民、农机技术、农业经纪人等培训,不断提升蔬菜种植技术、农机维修操作技术,陆续取得“新型职业农民”证书,拖拉机维修、驾驶证等。他不仅自己学技术,还毫不吝啬地鼓励村民学技术,手把手教给村民使用农机设备技术,村民亲切地称他为“土专家”。



李洪恩正在采收萝卜

好想法 撂荒地变增收“金土地”

六角村有一片荒地,一直没有被利用起来。2019年,涪陵镇积极引导各村发展村集体项目。六角村发展什么?李洪恩想到了撂荒地,“可以把撂荒地开垦出来种植蔬菜。”李洪恩说。有这个念头后,他立即将想法和村党支部书记粟川

沟通,两人一拍即合。

2019年底,村民在李洪恩等人的带领下,很快就将那片30余亩的撂荒地开垦出来,还在旁边建起了蓄水池,并成立了重庆市合川区涪陵镇六角村股份经济合作社,主要从事蔬菜种植,撂荒地变成了增收的“金土地”。今年,该村又整治了撂荒地60余亩,扩大了合作社蔬菜种植

面积,还给10余名村民提供了就业岗位。

好办法 科学种菜销路宽

六角村原有两个大型养猪场,每天会产生大量的粪污,其分离出来的沼液储量较大。李洪恩便想到将沼液利用起来灌溉蔬菜,既减少化肥使用,防止土壤板结,又能够有效解决养猪场的粪污问题。很快,这个想法得到了实现。100余户菜农在使用沼液灌溉后,共节约了5万余元的种植成本。

六角村虽然有蔬菜种植优势,但来收购蔬菜多是本地零散的小商贩,收购时间不定,菜农只得被动等待收购,这样就导致蔬菜积压,蔬菜腐烂变质的情况时有发生。面对这种情况,李洪恩与其他村干部商议决定以村集体的名义去与商户洽谈,通过微信、抖音等社交平台,与区外大的蔬菜销售商取得联系。大的蔬菜销售商销路更广,且收获季节能定时上门收购,菜农根据销售商到村里的时间,收割蔬菜运至指定地点销售。这给菜农们提供了极大的便利,也减少了运输成本,更避免了蔬菜因卖不出去烂在地里的情况。

如今的六角村,已成为远近闻名的“蔬菜村”。李洪恩表示,他要带着村民把蔬菜种植这条致富路,越走越宽,越铺越远。

手指麻木,手腕不适,小心『手机手』!

上班不断敲键盘,狂按鼠标,下班玩手机、打游戏、做家务……手在我们生活中承受着不小的压力,时间久了,手就容易出问题了,手指麻木、手腕不适,手指无力……如果你有这些情况,那么,你有可能已经中了“手机手”或“鼠标手”的招了。

首先,测试下,你有“手机手”吗?

- ①首先,请拿出你常玩手机的那只手,伸直手臂,手心对着左右方向,将手握成拳头,但是大拇指要塞在拳头里。
②然后最大程度地向下弯曲手腕,用力下压,坚持5秒钟。
③如果手部疼痛感很明显,那么,你可能已经有了手机手的问题了。

“手机手”的危害

- 1.手指麻木。拇指、食指、中指、环指和桡侧半部分出现感觉异常或者是麻木的现象,这种麻木在夜间比较严重,起床休息之后可以缓解。
2.手部肌肉萎缩。大鱼际最外侧肌肉萎缩,不能出现对指、对掌,不能握物,会受到非常大的影响。
3.手部肌肉无力。在拿电话、看报纸的时候出现无力或者拿不稳,甚至不能完成精细动作,比如系扣子,穿针等,对生活造成严重的影响。甚至是在拿锅铲、编织针或者是端锅的时候,突然出现放电性的感觉,造成东西意外跌落,对生活产生比较大的影响,造成一定程度的安全问题。

几个动作,缓解手部疲劳

- 1.手指。尽量张开手掌,保持8~10秒,而后弯曲手指,保持8~10秒,重复以上动作5~8次。
2.手腕(一)。双臂前伸,手心向下,先向上弯曲手腕,保持8~10秒,而后向下弯曲手腕,保持8~10秒,重复以上动作5~8次。
3.手腕(二)双手十指交叉握拳,顺时针、逆时针各旋转10次,重复以上动作5~8次。
4.前臂。伸前臂,缓慢向外旋转,保持8~10秒钟,而后放松手臂,重复以上动作5~8次。

避免“手机手”,生活中要注意什么呢?

- 1.注意手指、手腕的正确姿势。长期使用鼠标,可以选用有支撑腕部的鼠标垫,工作或者做家务时,不要过度弯曲和向后伸,也不要提、抬过重的物品。
2.避免长时间用一个姿势玩手机。握手机方式有很多,比较好的方式是用两只手一起握,可以分担压力,但是不要长时间保持同一个动作握手机,这样会使肌肉、关节一直处于紧张的状态,容易引起不适,所以勤换握手机姿势也很重要。
3.减少玩手机的时间。要避免长时间地玩手机,使用手机1小时之后,最好先休息一会,给手部的肌肉关节一个放松,可以进行手部按摩,也可做手腕关节的旋转、握拳再放松的动作,可以缓解手部的不适。
4.热水泡手。有空的时候可以用热水泡泡手,可以促进手部的血液循环,对缓解手部疲劳有一定作用。热敷也可缓解局部疼痛,注意防止烫伤,时刻关注皮肤状况,如发红起泡,要立马停止。
5.按摩。平时可以多按摩手腕和手部,可以缓解疼痛、减轻症状。如果不适应感较强,也可以考虑局部涂抹药膏,进行缓解。佩戴护腕,护腕可以限制手腕过度活动,对手腕有一定的支撑作用,可以缓解手腕的不适感。
防重于治,所以平时我们还是要注重用手的正确姿势、时间,注意劳逸结合,远离“手机手”的干扰。(区科协供稿)

儿童感染新冠病毒后发高烧如何应对?

专家支招:前三天主要是降温,后期止咳化痰

重庆日报(记者 李琦)儿童感染新冠病毒后发高烧是重症吗?家长该怎么办?12月8日,围绕相关问题,重医附属儿童医院感染科主任医师许红梅接受了重庆日报记者的采访。

儿童感染新冠病毒后发热多,但发展为肺炎的不多

重庆日报:孩子感染新冠病毒后发高烧,是重症吗?

许红梅:从目前接诊情况看,儿童感染新冠病毒后发热的比成人多,一半以上患儿感染后有发热症状,伴咳嗽、鼻塞、流涕、咽部不适等上呼吸道感染表现。部分患儿只有呼吸道症状。儿童感染后轻症为主,肺炎的比例并不多,发展为重症肺炎的风险比成人低。另外少数为无症状感染者。

需要注意孩子精神状态如何、面色好不好、呼吸是否困难等

重庆日报:感染新冠病毒后发热的患

儿,病程有多长?

许红梅:发病第一天:单纯高热。中高度发热,多数38.5℃—39.5℃。发热频繁,可能4小时一烧。婴幼儿高热警惕热性惊厥。发热时精神不好,热退后精神有所好转。发热夜间为主。婴幼儿发热时呼吸稍微急促。食欲有所下降。

发病第二天:以发热为主,仍然高热但发热间隔延长。可能5—6个小时一烧。出现干咳,无痰或少痰,鼻塞,流涕,年龄较大儿童称咽部不适。

发病第三天:热度逐渐下降。较前两天的最高体温会下降0.5℃—1℃,发热间隔延长,变成7—8个小时一烧。干咳变湿咳(有痰)。

发病第四天至第五天:低热或不再发热。咳嗽有加重。鼻塞流涕,清涕变黄涕。

发病第六天至第七天:症状逐渐好转。跑动时会咳嗽,较为平稳。

病程中,少数患儿有胃肠道功能紊乱,如呕吐、腹泻。

需要注意的是,1岁以内婴儿气道较

短,免疫系统发育不成熟,感染可由上呼吸道感染蔓延到下呼吸道感染引起肺炎。家长需要注意孩子有无精神不好、面色不好、呼吸困难(呼吸增快、唇周发绀等)等肺炎表现。

如果出现以下情况:发热两天后仍高热不退、精神差、食欲差、面色不好、咳嗽加剧、气急、唇周发绀、抽搐、皮疹、腹泻较剧、明显呕吐、或明显尿少等表现,务必前往医院就诊。

新冠病毒主要侵袭儿童的上呼吸道,家长不必过度担忧

重庆日报:家长可以准备哪些常用药?

许红梅:从目前临床观察看,新冠病毒主要侵袭儿童的上呼吸道,家长也不必过度担忧。在治疗上,前三天主要是降温,后期止咳化痰。

针对孩子发热,建议使用对乙酰氨基酚或布洛芬退热药(婴幼儿也可用栓剂)。每种退热药24小时内使用一般不

建议超过4次。如果不到4小时又发热,可换另一种。有热性惊厥史的孩子,建议38℃开始服药。没有热性惊厥史的孩子,建议38.5℃开始服药。体温降到37.5℃以下,不建议再用退烧药。

药物降温同时可辅助物理降温:用温水擦拭孩子颈部、腋窝、大腿根部等部位。发热期间可选用下列一种中成药:连花清瘟颗粒、金花清感颗粒、或小儿豉翘清热颗粒等中成药。

针对孩子咳嗽、咳痰,建议服用下列一种药物:复方福尔可定口服溶液、复方甘草合剂等,以止咳化痰。

针对孩子流涕、鼻塞:如果鼻涕特别多者,可服用西替利嗪。如果孩子晚上睡觉鼻塞明显、影响睡眠者,可用盐水洗鼻、0.5%麻黄碱滴鼻液少量滴鼻。

其他:有胃肠道表现的孩子,可服用益生菌(双歧杆菌、乳酸杆菌、酪酸杆菌、酵母菌等)、藿香正气液/散,以调整胃肠功能,改善肠道功能紊乱、食欲不振。

(据2022年12月9日《重庆日报》)

