



出门看天

今日天气

今天晴天，偏南风转偏北风2级至3级，气温4℃到17℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打12121



许昌移动用户
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户
编写121发送到10620121即可订购



感冒指数
易发



紫外线指数
一般



打伞指数
不需要



穿衣指数
冬装



运动指数
适宜



洗车指数
适宜



日出时间
7时07分



日落时间
17时16分

阳光虽“在线” 但冷的感觉没有减弱

本报讯（记者 常烨）寒潮的威力确实很大，本周一、周二凌晨我市最低气温为零下1度，虽然这几天气温有所回升，但一直是“晴冷模式”。午后的太阳暖洋洋的，不过，早晚的寒冷不容小觑，大家外出时还要注意保暖，谨防感冒，千万别被白天的太阳“迷惑”了。

据市气象台预报，我市今天晴天，偏南风转偏北风2级至3级，气温4℃到17℃。

空气污染严重时尽量减少外出

11月25日夜间至29日上午，我市将出现3天及以上重度污染天气过程。

我市自23日20时起，已在全市范围启动重污染天气橙色预警（Ⅱ级）响应。

在空气污染严重的天气里，儿童、老年人及患有心脑血管、呼吸系统等人尽量减少外出。如需要外出，要采取防护措施。

建议大家选择绿色出行方式，乘坐公共交通工具、步行或骑自行车出行，减少汽车尾气的排放，共同守护蓝天白云。在乘坐公共交通工具时，要严格按照疫情防控工作要求，做好个人防护。

虽然开窗通风是改善室内空气质量的最佳方法，但若室外的空气质量较差时，应关闭窗户。

羽绒服上的油渍怎么去掉

这几天虽然太阳经常“上岗”，但是毕竟已过小雪节气，迎面而来的风凉飕飕的，街上很多人都穿着羽绒服。羽绒服可以帮助我们抵御寒冷，不过，它有一个缺点：难清洗。所以，我们总是小心翼翼的，生怕油渍溅到羽绒服上。

今天，教大家一个去羽绒服上的油渍的方法。准备一盆温水，一支牙膏，少量洗衣粉。先将羽绒服溅到油渍的地方用温水浸湿，然后均匀地涂抹上牙膏和少量洗衣粉，大约10分钟后，将羽绒服用温水清洗干净即可。

关于流感这些问题要知道

流感与感冒因为初期表现症状相似，所以常常被人们忽视，以致最后延误了病情。那么，流感和感冒有什么不同？得了流感怎么治？

流感和感冒临床表现有何差别？

流感症状重于普通感冒，通常表现为高热（39℃以上），以头痛、肌肉酸痛为主，伴流涕、咽痛、干咳。流感的发生有季节性，与感冒相比，高烧和肌肉酸痛症状更加明显。

乱吃消炎药反而可能增加耐药性

得了流感或感冒能吃消炎药吗？消炎药（抗生素）只对细菌性感冒有用，乱吃反而会增加耐药性。

流感病毒感染后可以吃抗流感病毒的药物，如果合并了细菌感染就需要应用消炎药（抗生素）了。

通过医院的血常规可以初步区分是病毒感染还是细菌性感染，一般认为白细胞总数和中性粒细胞数量明显上升多为细菌感染。

孩子患流感，家长该如何护理？

孩子确诊为流感后，病情较轻的可以回家服药观察，病情较重的则需要住



资料图片

院治疗。不要因着急而盲目乱用消炎药，抗生素的不合理使用可能导致孩子肝、肾损害，或因耐药出现“超级细菌”感染。

家庭环境要保持适当的温度和湿度，家长多注意防护，以防孩子的流感传染给家长。

流感流行季期间可接种流感疫苗

目前，接种流感疫苗是预防流感最

有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。最好每年流感季节到来之前完成接种（10月底之前），若错过最佳接种时间，流行季节期间也可以接种。流感高危人群若不能接种疫苗，可以视情况进行药物预防。

如果孩子是流感高危人群，特别是在近期接触过流感病人，最好用药物进行预防。（晨综）

运动能医假病 醉酒不解真愁

提倡戒烟限酒 坚持适量运动



中央文明办 宣

漫画作者：林帝浣