@冰城人 警惕冬季四类传染性疾病

生活报讯（记者**周琳**）寒冬将至，温度越来越低，随着户外活动的逐渐减少，人们越来越多的集中在室内活动，由于环境封闭、空间狭小、通风不畅，空气质量下降，人与人之间接触几率增加，容易造成由呼吸道和密切接触传播的传染病发生。哈尔滨市疾控中心提醒广大市民注意预防。

一、新型冠状病毒肺炎

新型冠状病毒肺炎以发热、干咳、乏力为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状。多数患者预后良好，少数患者病情危重，老年人和有慢性基础疾病者预后较差。潜伏期1–14天，多为3–7天，人群普遍易感。

新型冠状病毒肺炎以呼吸道飞沫和密切接触为主要传播途径。由于人群对它普遍缺乏免疫力，在人群密集场所极易暴发流行。

此外，新冠肺炎的流行没有明显的季节性，只要防控措施落实不到位，随时存在流行的风险。

良好的卫生习惯和生活方式是预防新型冠状病毒肺炎简单、经济和有效的方法，做到勤洗手，常通风，不随地吐痰和擤鼻涕。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻，鼻涕或痰液用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。不要用不干净的手触摸口、眼、鼻。保持居室清洁和周围环境整洁。与他人保持1米以上社交距离。随身携带口罩、消毒湿巾或免洗手消毒剂，必要时使用。推行分餐制，使用公勺公筷。注意饮食卫生，加工和储存食物做到生熟分开，煮熟煮透。不食用野生动物。

预防新冠肺炎最好的办法就是接种疫苗，接种疫苗的人越多，拥有免疫力的人就越多，这样就能够有效控制新冠病毒在人群中的传播，既起到了保护自己、保护家人的作用，同时也起到了保护他人、保护整个人群的作用，在做好个人防护的同时应尽早接种新冠疫苗，早日形成人群免疫屏障，有效阻断疫情传播；同时，接种疫苗能够降低重症率和病死率。

二、季节性流感

季节性流感最常由甲型或乙型流感病毒引起，大多数流感患者会有发热、畏寒、咳嗽，严重头痛、全身性肌肉酸痛、关节疼痛、喉咙痛和流鼻涕以及严重的疲劳感与虚弱症状，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

预防流感首先要做到打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手，洗手应用清水和肥皂；注意防寒保暖及饮食均衡；生活上保持规律，睡眠充足；流行季节少去人多的地方，在公共场所应佩戴口罩。此外，还可接种流感疫苗。

三、水痘

水痘是以疱疹为特征的急性传染病，冬春两季多发，传染力强。通常情况下，如果没有并发症，水痘会在2周左右自愈，且愈后一般良好，并在感染过后可以获得永久性免疫。

水痘有低热、乏力及上呼吸道症状等早期临床表现，24–48小时后出疹，并迅速发展为清亮、卵圆形、泪滴状小水疱，周围红晕，持续大约2～3天后开始干缩、结痂。在同一位置可能会出现皮疹、水疱、结痂同时存在的情况。皮疹主要位于头、面和躯干部位，继而扩展到四肢，末端稀少。

由于水痘主要通过密切生活接触或呼吸道飞沫传播，可采取接种疫苗、平时多注意教室、房屋的通风换气，保持环境整洁，经常对教室门把手、桌椅表面等进行消毒，教育儿童养成勤洗手、注意锻炼身体、多饮水、避免过度疲劳、保持充足睡眠等健康生活方式。家长还要注意根据天气变化给孩子及时增减衣物。在流行季节要尽量少带孩子去公共场所，同时加强观察，如出现上述症状，尽早就医隔离治疗。

四、诺如病毒感染

诺如病毒感染全年均可发生，高发季节是每年的10月到次年3月。诺如病毒对环境抵抗力强，人体感染剂量低，10–100个病毒粒子就可致病，且潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短，可反复感染，全人群普遍易感，常造成学校等集体机构的暴发疫情。

诺如病毒感染发病以轻症为主，最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛，常表现为“上吐下泻”，儿童以呕吐为主，成人以腹泻为主，潜伏期为12–48小时，病程一般为2–3天，多数患者发病后1–3天即可康复。该病毒的传播途径多样，主要包括人传人、经食物和水传播。

预防诺如病毒感染，以搞好个人卫生、室内环境卫生、食品卫生和饮水卫生为关键，培养饭前便后洗手的良好个人卫生习惯，是预防和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。因此，预防诺如病毒感染应养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开，避免交叉污染等健康生活方式。

“福彩杯”老年门球赛伊春开赛

生活报讯（记者**李丹**文/摄）为践行福彩“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨，大力弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，12日，伊春市福彩中心联合伊春市门球协会在红松体育场举办了“福彩杯”迎重阳老年门球赛。

来自全市9支代表队的50名选手参赛，参赛选手中最小的70岁，最大的89岁。别看他们年纪大，但在赛场上各个神采飞扬、身姿矫健，他们挥杆对垒、球技精湛，比赛高潮迭起，引来了阵阵喝彩，展现了老年人健康向上、老有所为的精神风貌。

伊春市福彩中心全体员工观看了比赛，伊春市民政局党组成员、一级调研员王东臣鼓励选手们要多参加健体活动，保持愉悦心情，并预祝选手们取得好成绩，过一个不一样的重阳节。

“福彩杯”老年门球赛的举办，进一步树立了福利彩票“公益福彩”的品牌形象，让老年人老有所乐，老有所为，丰富了银发族的老年生活，增进了彼此间的友谊，为构建幸福和谐社会做出了积极的努力。

双色球开出头奖15注

重庆中出2541万元大奖

转自福彩双色球微信公众号 10月19日晚，中国福利彩票双色球游戏进行第2021119期开奖。本期双色球红球号码为03、09、10、11、28、29，蓝球号码为13。

本期双色球一等奖中出15注，单注奖金635万元，15注一等奖花落10地：天津1注，辽宁1注，黑龙江1注，浙江1注，江西1注，重庆4注，湖北1注，湖南3注，广东1注，陕西1注。

数据显示，重庆的双色球一等奖中奖彩票出自江津区塔璜镇郭坝村天玖路217号的福彩第40150071号销售网点，是一张10元单式票，中得4注一等奖，票面奖金达2541万元；湖南的双色球一等奖中奖彩票出自常德市临澧县安福镇朝阳广场南栋31号的福彩第43068070号销售网点，是一张6元单式票，中得3注一等奖，票面奖金达1906万元。

本期双色球二等奖中出356注，单注中奖金额7万余元；六等奖中出636万注。

本期双色球全国销量为3.56亿元，为国家筹集公益金1.28亿元。计奖后，双色球奖池金额为9.04亿元，下期广大购彩者将继续有机会2元中得1000万元。

中国福利彩票“双色球”第2021119期开奖公告

中奖号码

开奖日期：2021-10-19

10 29 28 11 03 09 13

一等奖中奖情况：天津1注,辽宁1注,黑龙江1注,浙江1注,江西1注,重庆4注,湖北1注,湖南3注,广东1注,陕西1注,共15注。

本期销售金额：356,935,346元　　下期一等奖奖池累计金额：904,876,996元

什么是即开型彩票？

转自中国福彩微信公众号 即开型彩票（Instant Games）指彩票发行者在某一固定奖组的彩票中，将中奖符号印制在彩票介质上加以遮盖，并事先公告中奖符号，购买者从同一奖组的彩票中选购后即时刮开遮盖物以确定是否中奖和兑奖的彩票品种，其特点是预先印制，即买、即开、即兑。福利彩票“刮刮乐”就属于即开型彩票。

刮刮乐彩票的印制过程主要包括以下几个步骤：前期印刷、奖符喷印、奖符覆盖印刷、票面彩色印刷、折页、检验、裁切、包装。

“刮刮乐”有哪些特点呢？

1、即刮即中

彩民购买“刮刮乐”后可刮开票面下方的覆盖膜，对照中奖图案，立即知道中奖与否。

2、即中即兑

中奖后，可立即在销售点兑现奖金。

3、返奖率高

“刮刮乐”返奖奖金最高达65%。

4、玩法有趣

刮刮乐的游戏包含了：数字（图符）对比玩法、卡通玩法、三同图符或者三同奖金玩法、数字比大小玩法、数字相加玩法、坐标玩法、九宫格玩法、走步玩法以及从以上玩法中，任选两种或多种进行组合搭配的组合玩法。

5、具有收藏价值

“刮刮乐”彩票凝结了丰富的、中国大众喜闻乐见的文化和游戏元素，票面图案设计精美，内涵丰富，已成为收藏爱好者关注的对象。

助农电商平台
回馈生活报读者
福建武夷山直邮
简包装
喝好茶
价格一降到底/免费包邮

大红袍6泡
原价19.9元/盒
特惠：买2盒送1盒
订购电话 13613600156

果香小种10泡
原价25.9元/盒
特惠：买2盒送1盒
订购电话 13613600156

大红袍半斤装
原价98元/盒
特惠：买1盒送1盒
订购电话 13613600156

正山小种：158元/250克
赠送：98元大红袍/250克
订购电话 13613600156

大红袍伴手礼礼盒：
88元/盒（150克）
正山小种伴手礼礼盒：
98元/盒（150克）
大红袍岩茶：约8.3克/泡，果香小种：约5克/泡
订购电话 13616600156

生活报中缝阅读指南
1、周一、周日：
企业招聘专栏
个人求职免费刊登
2、周三、周六：
征婚专栏
3、周一到周日：
老年公寓专栏
4、周一到周日：
搬家专栏
5、周一到周日：
助农专栏—武夷山茶场
6、周一到周日：
丢失声明、公告专栏
7、周一到周日：
房产公示专栏
有温度的报纸
有价值的便民信息
就看生活报
刊登电话 13796106320

牡丹江东宁市绥阳第一小学教师杨琳萍：

患癌九年坚守教学一线 开导病友乐观坚强

生活报讯（实习生**邢轩祎** 见习记者**刘维娜** 记者**李丹**）在牡丹江东宁市绥阳第一小学，一个老旧的办公室里，49岁的杨琳萍正埋头批改学生试卷。这是她执教的第30年，也是她抗癌的第9年。在抗癌的这9年时间里，她没有被病魔击倒，反而积极面对生活，坚持在教学第一线，用自身经历和行动，教会了学生们热爱生活，善良坚强。近日，生活报记者采访了这位坚强乐观的杨老师。

小学班主任老师 引领我走上讲台

出生于1972年的杨琳萍，回想起30年的教师之路，最感激的是她的小学班主任——王志敏老师。“王老师就像我的家人一样。放学之后，王老师常把那些不爱学习的学生带到家里去，看着他们写作业，给他们解答问题。我们班整体学习氛围很好，毕业的时候年级前三都在我们班的，我是第一名。”时隔多年杨琳萍对小学的事情依然记忆犹新，“班主任对我影响非常深，她是我的榜样。每次我的学生考上重点高中、考上大学回来给我报喜，我在骄傲之余总会想起我的老师，她的言传身教指引我，让我一步步成为我心中的好老师。”

杨琳萍与王志敏老师几十年来一直保持着联系。“王老师现在80多岁了，之前我生病卧床，我家住六楼，她每天都来照顾我，给我倒水、扶我坐起来。”如今杨琳萍的父母已经去世，王志敏老师就如同杨琳萍的妈妈，体贴照顾着她的生活，她也把王老师当作家人，爱护她、尊敬她。

化完疗第二天 重新回到工作岗位

2012年，杨琳萍被确诊乳腺癌中晚期，一纸诊断犹如晴天霹雳砸在杨老师一家头上。在家人的牵挂下，杨琳萍坚持上完了该学期最重要的一个单元的课程才住进医院。在她住院治疗时，班里学生非常关心她，已经毕业的学生也赶来看望她。“我住院后有个学生张小林（化名），不喜欢上学，家长劝了好几次都不听，最后找到我，因为他一直特别听我的话。当时我做化疗，身体比较虚弱，总想吐，为了劝说他，就把他叫到我家里。”看到日思夜想的杨老师那样虚弱，还忍住呕吐苦口婆心地劝说，张小林哇哇大哭起来，答应一定回到学校读书。现在的张小林已经成为一名消防员，参加工作后着装照第一个就邮寄给了杨老师。

手术后的八次化疗，严重摧残了杨琳萍的身体，也带来了巨大的经济压力。她在日记中这样写道：“短短几个月，老天爷毫不留情地收走了一个女人骄傲的资本，健康与颜值同时下线，让人懊恼不已。值得庆幸的是，周身上下，零部件还在，既然控制不了生命的长度，那就让有限的生命绽放她该有的光芒吧！没有了健康，没有了容貌，没有了钱财，我还有我喜爱的学生和热爱的事业，努力地活好当下，让生命活得更有意义吧！”化完疗的第二天，她不顾身体的种种不适，重新回到了工作岗位。由于病情没有完全恢复，她的右臂淋巴水肿严重，手背也肿得像大馒头。谁知祸不单行，杨琳萍化疗还没结束，又查出了宫颈癌。她一直坚持到放假才去做手术，开学后又精神抖擞地回到了工作岗位上。

参与心理疏导 帮癌友调整心态

从患癌初期到现在，杨琳萍一直鼓励癌友们乐观生活，她们相互支持着。每逢医院的医生进行义务的心理疏导，杨琳萍就去就做助手，帮癌友调整心态。

癌友王亚丽就是在参与心理疏导时认识了杨琳萍。两人刚接触时，王亚丽的心情很不好，也很消极。那时候她和杨琳萍住在一起，每天看见杨琳萍开开心心的一点也不像一个病人，她也深受感染。“每天看她积极阳光地面对生活，我觉得自己也可以抗癌成功。”心态变化影响了王亚丽，她不但开始积极地面对病魔，而且在她的爱人也患癌后，还劝慰爱人，两人一起积极抗癌。“杨老师帮了我很多，陪着我、鼓励我，帮我渡过难关。”王亚丽告诉生活报记者。

杨琳萍已经毕业的学生张颖萍一直与她保持着联系，“前几年我去老师家里看望她，给她带了一株富贵竹，这些年看到我的老师和癌症斗争，我希望她能和富贵竹一样，生命力顽强。”

图片本人提供

真急眼！拆盲盒都是同款玩具 觉得受骗了不付钱

生活报讯（见习记者**王伟健** 记者**黄迎峰**）10月13日下午，哈市道里公安分局尚志街派出所接到110指挥中心警情指令，位于道里区商圈某商家与顾客发生纠纷，民警立即出警处置。

民警来到现场后了解到，该顾客之前曾在该店购买盲盒产品，当天再次在店内进行购买，但拆开包装后发现盲盒内玩具和之前购买的一模一样，便感觉不舒服并认为该店销售的盲盒可能存在包装内玩具均为同一款玩具的情况，于是该顾客在没有付款的情况下再次拆开另一个盲盒，发现此盲盒内玩具还是和之前购买的一模一样。该顾客认为盲盒内产品应该是不同玩具，而三次拆包发现玩具是一模一样的，就认为消费者权益受到了欺骗，便同商家发生了争执。而商家指出，盲盒产品本身就具有不确定性，不可保证每一个盲盒产品内玩具是不一样的，该顾客在未付款的情况下就擅自拆开产品包装并拒不付款，且该盲盒因包装被拆而导致无法二次销售，顾客理应付款购买。

因意见始终无法达成一致，民警便将当事人带回派出所进行调解处理。经过民警耐心调解，该顾客最终同意付款购买拆开的盲盒。

在此，民警也提醒广大消费者：要理性选购产品，如遇到需要维权事宜，也要按照相关法律法规合理进行维权。

假情谊！喝酒时称兄道弟 打牌输了大打出手

生活报讯（见习记者**王伟健** 记者**黄迎峰**）原本一起干农活的好友，上一秒还在酒桌上称兄道弟，下一秒却因输牌发生口角，并大打出手，最终悉数被罚。

10月10日，虎林市公安局新乐派出所接到宋某利报案称其在兴隆村被蔡某殴打，请求处理。接警后，民警立即赶往事发地点。

在现场，民警看到屋内桌子被掀翻在地，啤酒瓶和扑克牌也四处散落，一片狼藉。

据了解，当天潘某、宋某利、单某等5人帮蔡某铺设保温棚。为表感谢，蔡某请好友喝酒解乏。原本是一团和气，却因宋某利坐庄输牌而发生了口角。“东道主”蔡某与宋某利从互骂到推搡，在酒精的作用下，拿起酒瓶就向宋某利扔去，但未砸到宋某利。了解情况后，民警将相关违法行为人传唤至派出所。

鉴于其赌博行为赌资较少，打架行为未造成严重后果且双方达成和解，根据《中华人民共和国治安管理处罚法》相关规定给予6名违法行为人共计罚款2000元的处罚，并对6名违法行为人进行了批评教育。