

疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

健康知识普及行动

科学防疫,做自己健康的第一责任人

为优化调整疫情防控措施,国务院联防联控机制综合组发布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。为了更好地保护自身和家人的健康,龙游县疾控中心提醒您,科学防疫,做好自己健康的第一责任人。

规范戴口罩

前往公共场所、乘坐公共交通工具时,均应规范佩戴口罩,口罩出现脏污、变湿、损坏须及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过4小时。在跨地区公共交通工具上或医院等环境中使用过的口罩不建议重复使用。

正确洗手

外出返家,护理老人、儿童和病人,触摸口眼鼻,咳嗽或打喷嚏,做饭、

就餐前,清理垃圾后,接触快递、电梯按钮、门把手等公共设施后,应及时洗手或手消毒。

经常通风

每日开窗通风2~3次,每次20~30分钟;家中人较多、有病人或访客时,建议开窗通风;家中有居家隔离人员时,其所在房间应关闭房门,单独开窗通风。

减少聚集

尽量不去人员密集、空气流通差的场所,减少聚集性活动,保持安全社交距离。

积极接种疫苗

接种新冠疫苗始终是最有效的预防措施之一,建议无接种禁忌、符合接

种条件的老年人尽快接种,已完成全程接种的要尽快完成加强免疫。

保持环境卫生

日常居家以卫生清洁为主,必要时进行预防性消毒;厨房炊具、台面、餐饮具等要及时做好清洁消毒;定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面,表面有脏污或霉点时,要及时清洁消毒;马桶冲水前要盖马桶盖。

合理膳食,适当运动

要在保证能量供应充足的情况下,进食高蛋白类食物,注意膳食搭配,均衡营养。加强身体锻炼和户外运动,坚持作息规律,保证睡眠充足,增强自身免疫力。

做好自我健康监测

如出现发热、干咳等症状,不带病上班、上学,不参加社会活动,及时到医院发热门诊进行排查,途中全程做好个人防护,保持必要社交距离,不随意与别人攀谈,不要乘坐公共交通工具,配合落实各项防控措施。

不盲目囤积药物

家中可适当储备一些抗病毒的日常药物,但没有必要抢购、囤积。有孩子的家庭可备一些适合儿童服用的退烧药等。按需适当储备抗原检测试剂。

保持心理健康

不传谣、不信谣,通过政府官方渠道获取信息。理性对待疫情,不要过度紧张,积极调整心态,必要时可寻求专业机构帮助。

关于销户用户电费余额退费的公告

尊敬的电力用户:

为充分保障您的个人财产不受损失,国网龙游县供电公司再次通知已销户电费余额未退的电力用户办理退费事宜,具体通知如下:

一、需携带资料

- 1.自然人客户:需提供销户户主身份证、收款账户信息(银行账户名、银行账号、银行开户行)。
- 2.非自然人客户:需提供销户户名对应的营业执照、法人身份证、公司收款账户信息(银行账户名、银行账号、银行开户行),如经办人办理,还需提供经办

人身份证及授权委托书。

二、办理期限

自本公告发布之日起15日内前往就近供电营业厅办理。

三、其他事项

请符合情况的用户(清单见附件)携带资料及时前往就近营业厅办理退费手续。如有疑问,敬请拨打0570-7770000或咨询当地营业厅。

- 城区供电营业厅:0570-3845621、0570-3845713
- 湖镇供电营业厅:0570-7069098

龙洲供电营业厅:0570-7069169

模环供电营业厅:0570-3845576、0570-3845577

溪口供电营业厅:0570-7074699

2022年9月30日前已销户电费余额未退用户清单具体详见12月8日龙游通发布的“关于销户用户电费余额退费的公告”。

国网龙游县供电公司
2022年12月12日


广告

邮信贷



适用人群

行政村内优质农户、个体工商户等客户





线上申请 | 随借随还 | 利率优惠

额度最高20万, 期限最长2年







讲文明 树新风 公益广告

小小一口痰 病毒传千里