

新一批HPV疫苗来了 明日8时30分起预约

记者获悉,云南新一批四价、九价HPV疫苗来啦!市民可于3月22日8时30分线上预约。在系统提示预约成功的同时,提醒各位市民朋友:预约号仅限本人使用,预约成功后不能随意取消,如遇特殊原因需取消预约,应于1个月内致电取消预约号码。

预约途径

本次四价HPV疫苗和九价HPV疫苗均实行网上预约,不接受电话和现场预约。市民可通过云南疾控、接种门诊所在区(县)疾控中心公众号或“知苗易约”小程序进行预约。

二价HPV疫苗可直接到就近接种门诊预约。

接种程序

四价HPV疫苗适用人群为9至45岁女性;九价HPV疫苗适用人群为16至26岁女性。疫苗共3剂:首剂与第2

剂接种间隔至少1个月,第2剂与第3剂接种间隔至少3个月,3剂应在1年内完成。

预约成功者请在预约接种日,持本人有效身份证和相关证明去预约接种单位缴费及接种疫苗,无法提供者,不能接种;接种名额仅限本人,不得转让;未按时来接种者视为自愿放弃。请不要相信网上任何的缴费链接,缴费后请索取正规发票,谨防电信诈骗。

四价、九价HPV疫苗首针预约成功,2、3针次不再预约,只需按工作人员排好的接种时间进行接种,请保管好预约号码,方便第2剂次和第3剂次接种。

接种禁忌

对酿酒酵母和疫苗成分过敏者不能接种;发热、严重器质性疾病、严重过敏体质和3个月内使用免疫球蛋白或血液制品者不宜接种;妊娠期、哺乳期妇女不宜接种本疫苗;备孕期妇女不建议接种。

相关部门坚决打击预约号码买卖行为,后续会加大四价、九价HPV疫苗协调供应力度,尽量满足辖区内居民使用,市民不要参与预约号码买卖。

市民应严格按照本次公告内容进行预约接种,对于不按照公告内容进行预约接种的,将取消本次预约接种并纳入黑名单,半年内不得再次进行预约接种。

其他事项

1. 预约成功者在生理期可以接种本疫苗。
2. 外地户口在云南省学习或工作者可以参与预约,但需提供相关证明;原则上建议市民在当地预约接种。
3. 预防宫颈癌,除了接种HPV疫苗外,定期筛查必不可少。
4. 本次接种的四价、九价HPV疫苗,数量有限,生产企业后续将会逐批供应,请大家耐心等待。

据云南疾控微信公众号

昆明
晴

3月21日
13~27℃



本周前期 我省中南部 雨水渐盛

20日,我国进入春分节气,白天将越来越长。

进入3月以来,我省大部少有雨水,气温持续攀升,森林火险气象等级也持续攀升,森林防火形势严峻。今天,我省迪庆、怒江东部和南部、丽江、大理、楚雄、昆明、玉溪中部和北部、曲靖西北部、昭通南部4级,怒江北部、保山、德宏、临沧、西双版纳西部、普洱、玉溪南部、红河中部和北部、文山西部和中部、曲靖中部和东部、昭通中部3级,其他地区2级。进入林区时,严禁野外一切用火。

本周前期,我省中南部一带雨水渐盛,局地不乏有大雨、暴雨,并伴随雷暴、大风等强对流活动。省气象台预计,今天,昆明主城区晴,气温13~27℃。全省范围内,昭通北部多云间阴有零星小雨,西双版纳、普洱东南部、红河南部、文山南部、怒江北部多云间晴有局部阵雨,其他地区晴间多云。

本报记者 孙琴霞

高原地区 人们入眠难? 专家为你答疑解惑

“昨晚睡得怎么样?”是青藏高原上经常听到的问候语,睡眠障碍常年困扰在高原地区生活、工作的人们。专家提示,保持良好心态、消除对高原的恐惧心理、合理健康饮食,才能在高原拥有高质量睡眠。

“睡眠质量差是高原上一件非常令人头痛的事情。”北京高原适应研究康复中心玉树分中心主任、青海省玉树藏族自治州人民医院院长郭勇表示,造成高原睡眠障碍的原因在于高原低氧环境影响、对高原环境过于紧张和恐惧,睡前不合理饮食以及长时间使用电子产品等不良习惯。

郭勇建议,第一,初到高原应该多出去走一走,尽快熟悉环境,从而消除畏惧、紧张情绪;第二,要改掉不良习惯,睡前不长时间使用手机等电子产品,不看惊险刺激的影视剧,保持平和心态,听一些舒缓的音乐有助于更快入眠;第三,要注意饮食,饮食有节,才能起居有常。

“晚饭吃得过饱,或者不吃饭,饮食不规律,也会难以入睡。”郭勇表示,睡觉前可以尝试热水泡脚,使用柔软舒适的床垫。睡眠存在周期,如果夜里醒来是正常的睡眠周期表现,不要太过急,醒来后玩手机只会引发无休止的恶性循环,让自己在睡眠中反复醒来。

郭勇说,良好的睡眠、均衡的饮食、适度的运动,是健康三大基石,睡眠质量与身心健康息息相关,所以不论生活在哪里,人人都要重视睡眠健康。

新华社记者 李占轶 范培坤

万溪冲梨花节25日开启 “云赏梨花”



每年3月,万溪冲万亩梨花竞相开放。万溪冲已经连续成功举办9届梨花节活动,俨然成为呈贡旅游的一张名片。2022年云南·呈贡首届网络文化节系列活动之中国·呈贡第十届万溪冲梨花节将于3月25日启动。

本届万溪冲梨花节的主题是“梨花万朵飘香雨·绿水青山呈贡春”,活动将围绕“播种—发芽—抽枝—开花—结果”主线,将各类特色活动植入其中。昆明市呈贡区委宣传部副部长李秉翔介绍,“云赏梨花”是今年活动的一大亮点,将从25日的虚拟云空间开始。

“播种—发芽—抽枝—开花—结果”主线下,每个主题都有不同活动。其中,“播种”环节,将迎来万溪冲主题展览馆“邮说云南”的开馆仪式,通过“邮票”这个特殊的载体,让云南历史变得鲜活生动;“发芽”环节,“万溪梨镇”电子导

览图会带你找到万溪冲的美食美景、风土人情、非遗文化等,还有梨花节特别策划“2022年呈贡区万溪冲健步走活动”同步开启;“抽枝”环节,市民可以在“梨花节十周年”纪念封发布时寄语梦想,在邮政商城小程序上免费抢领或在“梨好”邮局进行领取邮寄,参与者将在秋分时节,也就是中国农民丰收节期间,收到由“梨好邮局”寄出的小礼物;“开花”环节,有“云赏天籁”线上鲜花交响音乐会,万溪冲梨花云诗会、诗会线上盲盒互动等活动,更有现场非遗剪纸剪梨花教学活动;“结果”环节,市民可以在微信小程序呈贡“绿色保供平台”进行宝珠梨认养活动,让消费者体验回归乡村的“农夫瘾”,以新方式助力乡村振兴。

本报记者 闵楠 文呈贡区融媒体中心供图



梁王茶尖散发出诱人的清香

玉溪江川 梁王茶尖 春味浓

在玉溪市江川区,梁王茶尖是餐桌上不可或缺的美食。陈家湾村委会古埂村,一排排梁王茶树上冒出一簇簇嫩芽,农户们一大早便忙碌在梁王茶地里,采摘成熟的梁王茶尖。

“梁王茶长到10厘米左右就可以采摘,一般每隔两三天采一次,每次采30公斤至40公斤,最多可采80公斤。”种植户邹会兰告诉记者,种植梁王茶不需施用农药和化肥,梁王茶易管理、易成活,经济效益也不错,而且可绿化荒山。邹会兰家种了约2666平方米梁王茶,每年2月中旬便开始采摘其嫩芽,采摘期可持续至9月。每次采摘后都有固定的收购商上门收购,供不应求。

作为春菜,梁王茶有多种不同的吃法,可凉拌、炒食、蘸酱、煮食、蒸食,最常见的还是凉拌和炒食。据了解,梁王茶又叫金刚散、良旺茶,是一种中药材,根茎晒干可入药,但肠胃不好的人不宜多吃梁王茶。

本报记者 李春丽
通讯员 李丹 张延江 杨俊芳 文
玉溪市江川区融媒体中心供图