民生无小事 枝叶总关情

宣传惠民举措 解读民生政策 传递百姓心声

民生观察

秋冬流感高发 守护“一老一小”健康防线

本报记者 吴海燕 王思远

天气转凉后，呼吸道疾病进入一年中较活跃的阶段。10月20日，记者在市人民医院、市妇幼保健院、宁夏医科大学附属中医医院以及吴忠市利通区部分社区卫生服务机构走访发现，因发热、咳嗽、咽痛、乏力等不适前来咨询就诊的患者有所增多，老年人和儿童是其中较为明显的两类人群。面对流感季，怎样让老年人和孩子少遭罪、少跑冤枉路？本报记者结合门诊走访情况和医生建议，整理出一份面向“一老一小”的防护参考。

采访中，不少家长一进诊室就先问“是不是流感”“要不要输液”，也有老年人把咳嗽乏力当成普通受凉，拖着不就医。医生的共同建议是：流感需要重视，但不必慌张；怕的不是一次发热，而是识别晚了、防护松了。家庭、学校、社区和医院各守一道关，才能把风险控制住。

10月26日，在吴忠新区医院输液室，患者接受治疗。

老人防护：防流感也要防慢病“被带偏”

老年人感染流感后，风险往往不只在呼吸道。10月22日，在市人民医院，一位七旬老人在家属陪同下就诊。家属说，老人患有高血压和慢性支气管炎，降温后出现咳嗽、乏力症状，血压也跟着不稳。该院中医医师马薇薇表示，冷空气刺激会使血管收缩，血压容易波动，心脏负担随之加重；感染引发的炎症反应，也可能让原本控制平稳的慢病出现起伏。

“老年人防流感，不能只盯着咳嗽、发热，慢病管理这根弦不能松。”马薇薇说，秋冬外出时，颈部、头部和背部要重点保暖，避免冷风直吹。高血压、糖尿病患者要规律测量血压、血糖，按医嘱服药，不能因为感觉好转就自行减药停药。有心脏病史的老人，常用急救药品要随身带，家属也要知道放在哪里、怎么使用。

马薇薇提醒，天气干燥时，老年人要适量饮水，不要等口渴才喝；饮食宜清淡、易消化，保持规律作息，不盲目进补，不轻信偏方。家中可备少量常用感冒药，老年人出现呼吸道症状后，若服药一两天仍不见缓解，或症状越来越重，应尽快就医。前往医院途中注意保暖，规范佩戴口罩，减少交叉感染风险。

哪些信号不能拖？马薇薇列举：发热持续不退或越来越高；突然胸痛、胸闷、呼吸困难；出现嗜睡、反应迟钝；无法进食并伴有恶心呕吐；突然肢体活动不利、口角歪斜、言语不清等。家属照料老人，不能只量体温，还要看食欲、呼吸和活动能力，发现异常尽早送医。

宁夏医科大学附属中医医院治未病中心主治医师柯秀慧表示，老年人大多多病共存、抵抗力偏弱，感染流感后出现并发症的概率更高，因此防护要更细致。居室要通风，但不要让冷风对着人吹；外出根据气温增减衣物，头部、颈部、背部别受凉；尽量少去人多、空气不流通的地方，确需前往时戴好口罩；适量活动，避免劳累和熬夜。

柯秀慧提醒，老年人出现呼吸道症状后不要硬扛，也不要把流感当普通感冒，家中若有人出现流感样症状，应减少与老人近距离接触，分餐、通风、勤洗手，降低传播风险。

儿童防护：别等孩子病倒才想起“第一关”

10月26日，市人民医院儿科候诊区内，有家长抱着脸颊发红的孩子来回走动，也有人拿着检查单逐项询问医生注意事项。该院呼吸与危重症医学科主任马艳婷表示，流感不是普通受凉，由特定流感病毒引发，呼吸道飞沫和手部接触是常见传播途径。儿童感染后，发病往往比普通感冒更急，体温升得快，还可能伴随头痛、精神不振等症状；年龄小、体质弱或患有基础病的儿童，出现肺部感染、心肌受累等风险更高。

“家长首先别自乱阵脚，更不要凭经验给孩子买药。”马艳婷说，孩子出现发热、咳嗽后，应尽快到正规医疗机构评估，由医生判断是否需要开展抗病毒治疗或对症处理。

在市妇幼保健院，儿科医生白云刚为一名咳嗽患儿听诊后表示，近期出现发热、流涕、打喷嚏、咳嗽的患儿比较多。秋冬季儿童容易中招，和自身防护能力尚未成熟有关：孩子体内来自母体的抗体逐渐减少，自身免疫记忆还在建立；气道相对细窄，黏液纤毛清理能力也不如成人，痰液不容易排出，再加上天气忽冷忽热、室内活动变多、孩子之间接触频繁，病毒更容易找到“机会”。

“家庭是第一关，但这一关要往前放，不能等孩子发烧了才手忙脚乱。”白云建议，家长从外面回家后，先洗手、清洁鼻腔、换掉外衣，再去抱孩子；每天选择合适时段开窗换气，让室内空气流通；家长和孩子打喷嚏、咳嗽时，用纸巾或肘部挡一挡；玩具、餐具、门把手等孩子常摸常碰的物品要定期清洁。孩子如果出现发热、咳嗽症状，先别送去幼儿园或学校，避免传染其他同伴。

孩子出现症状后，家长该看什么？白云表示，除了体温，更要看精神、呼吸和进食。3个月以内的婴儿一旦发热，应尽快就医，不能在家观察。年龄稍大的孩子，如果出现发热、咳嗽症状但还能吃能玩，可先对症处理并观察两三天；若体温反复、咳嗽加重、精神变差，就要及时就诊。若出现呼吸加快、喘憋、面色不好、频繁呕吐、嗜睡等情况，家长应尽快带孩子到医院就诊。

疫苗接种：赶在流行季前添一层保护

秋冬季节流感病毒活跃，接种流感疫苗是减少感染和重症风险的重要手段。近日，记者从吴忠市卫生健康委员会了解到，目前全市流感疫苗接种工作正在推进，建议老年人、儿童等重点人群在流行季到来前尽早完成接种。

在利通区金星镇金花园社区卫生服务站，4岁的苗苗在母亲的鼓励下伸出胳膊，护士一边接种一边轻声安抚。市民白忠说：“接种点离家近，走过来只需10分钟，我的孙女从3岁起每年都接种流感疫苗，这几年重感冒确实少了。”在利通区胜利镇秦渠社区卫生服务站，市民徐婕带着6岁的儿子等候接种。她表示，孩子已经连续3年接种，去年班里有同学感染流感，孩子虽然也有点不舒服，但症状相对较轻。

秦渠社区卫生服务站计划免疫专干丁美娟介绍，接种流感疫苗后，通常需要3周左右让身体建立免疫保护，保护时间一般能维持半年以上。流感病毒每年都可能发生变化，疫苗成分也会根据监测情况调整，所以不是接种一次就一劳永逸，每年按时接种更稳妥。疫苗的作用不仅在于少感染，更在于降低肺炎、心肌炎等重症风险，对老年人、儿童和慢病患者尤其重要。

“接种疫苗后仍要戴口罩、勤洗手。”丁美娟提醒，接种后要在留观区休息30分钟，24小时内避免洗澡，注意多喝水；若出现持续不适，要及时咨询医生。对疫苗成分过敏、处于急性感染期的人群，应暂缓接种或先咨询医生；接种前要如实说明自身健康状况和过敏史。

据了解，利通区各社区卫生服务中心和乡镇卫生院均设有接种点，市民可就近前往，无需提前预约。

10月26日，在吴忠市人民医院儿科门诊，医生为患儿诊治。

日常防护：把简单事做扎实

流感防控，日常习惯同样不能缺位。走访中，多位医务人员形成共识：洗手、通风、戴口罩、少扎堆，这些看似普通的做法，坚持下来就有效。要勤洗手，避免用不干净的手揉眼睛、抠鼻子、摸嘴巴；咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡；家庭和教室、活动室要定时开窗通风，让空气流通；吃好睡好、动静结合，不熬夜，避免过度劳累。流感活跃期间，尽量少去人员密集、空气不流通的场所，确需前往时规范佩戴口罩。

学校、托幼机构和养老机构是流感防控重点场所。吴忠新区医院呼吸与危重症医学科主任郝学军建议，相关机构要做好晨午检、缺勤追踪、通风消毒等措施，发现同一班级或同一区域出现较多相似症状者要及时报告、妥善处置。家长要配合学校做好健康监测，孩子发热咳嗽时不带病上学；养老机构要关注老年人的精神、食欲和呼吸情况，做好探视管理和环境清洁。社区基层医疗卫生机构可结合随访、义诊和接种服务，把防护知识送到老人和儿童身边。

面对流感，有人过于紧张，一旦发热就要求输液、用抗生素；也有人觉得“扛一扛就过去”。利通区疾病预防控制中心（卫生监督所）主任莫甜提醒，流感不是普通感冒，老年人、儿童和患有基础病的人群既不能硬扛，也不可乱治。较稳妥的做法是：平时把防护做在前面，流行季前及时接种疫苗，出现症状后密切观察，必要时尽早到正规医疗机构就诊，在医生指导下规范用药。

守护“一老一小”，家庭、社区、学校、医院要各尽其责。把通风、洗手这样的小事做扎实，把慢病管理做在平时，把疫苗接种安排在流行季前，老年人和儿童就能多一层保障，千家万户也将多一份安心。

近日，在宁夏医科大学附属中医医院，医生为流感患者进行辅助调理。

新闻热线
0953—2013000
wuzrb@163.com
吴忠网

□这事帮您问了

手机上怎么查询单位职工社保缴费记录

吴忠市民吴先生咨询：我想在手机上查询单位职工社保缴费记录，该如何操作？

吴忠市税务局回复：职工社保即城镇职工社会保险，是我国的社会保险制度。1951年2月26日政务院批准颁布的《中华人民共和国劳动保险条例》是我国第一部全国统一的社会保险法规。社保包含养老保险、医疗保险、生育保险、失业保险、工伤保险，简称“五险”。2019年，国务院决定全面推进生育保险和职工基本医疗保险合并实施，生育保险作为独立险种仍然保留，社保仍为“五险”。主要参保人员为城镇在岗职工和灵活就业人员，国家出台政策支持灵活就业人员、新就业形态人员参加职工社会保险。手机查询单位职工社保缴费记录操作步骤如下：

一、登录

查询单位职工社保费缴费记录，需先登录全国统一规范电子税务局App（宁夏）自然人业务端，输入个人身份证号或手机号、登录密码完成登录。

二、进入方式

方式一：在首页进入“社保费”板块，选择社保业务模块，点击“单位职工社保费缴费记录查询”进入功能操作界面。

方式二：在首页上方搜索栏输入关键词（如：职工）进行模糊搜索，选中对应功能即可进入操作界面。

方式三：点击页面下方“办&查”，选择“社保业务”，再点击“单位职工社保费缴费记录查询”进入功能界面。

注：本功能适用于已缴纳单位职工社保费的用户，支持查询个人职工社保费缴费记录。

三、查询

进入“单位职工社保缴费记录查询”页面，系统自动带出当前登录用户的姓名、身份证号码信息，页面列表展示可查询险种，点击对应险种选项即可进入该险种缴费记录查询页面。

以失业保险为例，进入失业保险职工缴费明细查询页面后，可通过查询年度选项筛选不同年度的缴费数据。页面将缴费记录按单位缴纳、个人缴纳分类展示，单条明细中包含经办机构、费款所属期、缴费金额等关键信息，能够完整展示所选年度该险种全部缴费明细。

使用“我的宁夏”App也可以查询，操作步骤如下：

第一步：登录“我的宁夏”App，输入个人身份证号或手机号、登录密码或手机验证码进行登录，进入主界面后点击“税集市”。

第二步：进入税集市模块，选择“社保业务”，点击“单位职工社保费缴费记录查询”进入功能页面。

第三步：后续操作与“电子税务局”App一致，点击对应险种选项即可进入该险种缴费记录查询页面。

（跑腿记者 马佳欣）

□工会说法（第二百一十四期）

离职后发现怀孕能否主张单位违法解除劳动合同

吴忠市总工会：

我是小褚，2025年2月与一家销售公司签订劳动合同。2026年4月，公司因为业务调整把我安排到其他岗位，但是我不想去，于是就和公司进行了协商，最终双方达成一致意见，公司给我支付解除劳动合同补偿金，我正常离职。2026年4月15日，我与公司签订了解除劳动合同协议书，公司第二天将补偿金支付给我，过了几天我感觉身体不太舒服，于是去医院检查，结果发现我已经怀孕4周。我就想问一问，我离职的时候不知道自己已经怀孕的情况，听说女职工怀孕期间单位不能解除劳动合同，否则就是违法，现在我能不能要求继续回去上班或者让单位支付解除劳动合同赔偿金？

褚女士你好：

针对你的问题，我会答复如下：首先，你要求继续回去上班或要求公司支付违法解除赔偿金的请求，在法律上难以获得支持。《中华人民共和国劳动合同法》第四十二条规定，女职工在孕期、产期、哺乳期的，用人单位不得依照该法第四十条、第四十一条的规定解除劳动合同。这两条主要规范的是用人单位单方解除的情形，即用人单位不得以劳动者患病或非因工负伤、不能胜任工作、经济性裁员等理由单方辞退怀孕女职工。但法律并未禁止怀孕女职工与用人单位协商一致解除劳动合同，因此即使你处于孕期，双方通过协商一致的方式解除劳动合同也不属于违法解除。

其次，你提到了离职的时候不知道自己已经怀孕的事情，你可能认为如果当时知道自己怀孕，就不会离职，因此签约行为构成“重大误解”。但司法实践中对此类情形有明确的态度，“重大误解”指向的客体仅限于协议内容本身，即劳动者是否对解除协议的内容（如补偿金额、解除时间等）存在错误认识，如果劳动者对协议内容本身没有误解，那么就不构成重大误解。因此，你签约时不知自己怀孕，只是对自身身体状况存在认识偏差，并不构成法律意义上重大误解的范畴，不能因此而改变双方协商一致解除劳动合同的事实。

办公地址：吴忠市利通区文卫北街189号（吴忠市友谊医院对面）

维权热线：0953—6512351

吴忠市总工会

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼