



马兴瑞在塔城地区调研时强调

发挥比较优势壮大特色产业 推动县域经济高质量发展

02 版

彰显宪法精神 弘扬法治力量

——我州掀起学习宣传宪法热潮

03 版



科学防护才能守护好健康

◆ 昌平

健康对于任何人都非常重要,它是人的最宝贵财富之一,也是个人生活质量的基础。

随着国家疫情防控工作优化措施的实施,我们每个人都是自己健康第一责任人,如何防护自己及家人“周全”?那就需要个人防护严一点,健康知识多掌握一点,准备预防工作多做一点,用科学理性的态度面对,减少恐慌焦虑情绪。

科学防护仍然是第一位的。外出要佩戴好 N95 口罩,尽量少去人员密集场所和封闭的空间。回家后,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

保持良好的呼吸道卫生习惯要谨记。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

办公室要保持干净、整洁,注意通风。及时清除室内垃圾,每天喷洒两次消毒水。每天至少通风三次,每次不少于二十分钟。如果办公室面积大,多人集中办公,更要注意通风,保持空气流通。

增强自身免疫力是“硬道理”。要均衡饮食、适量运动、作息规律,避免过度疲劳。出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应自觉居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就诊。

减少不必要的外出很必要。尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,这样才能从源头降低感染概率。

当前,只有认真做好个人防护,才能远离病毒,筑起疫情防控健康防线。



12月19日,昌吉市六工镇十三户村新疆海威渔业有限责任公司垂钓池,员工在投喂鱼饲料。

近年来,六工镇着力打造名优养殖冷链加工、休闲渔业为一体的综合性渔业核心区,积极引导渔民大力发展具有浓郁乡村特色的休闲渔业,拓展了渔业利润空间,促进了渔业高质量发展。

本报记者 何龙 摄

2023 年度昌吉州党报党刊开始征订

2023 年度昌吉州党报党刊发行工作已全面启动,各单位征订工作正在稳步推进,为确保《人民日报》《求是》杂志、《新疆日报》《今日新疆》杂志、《昌吉日报》等党报党刊工作落实到位,现将昌吉州邮政局订阅的支局、网点及电话公布如下,欢迎广大读者到以下邮政网点咨询订阅。

昌吉州邮政订阅报刊咨询电话
0994-2345659

昌吉市

延北营业厅	0994-2345018
宁边路支局	0994-2333419
宁边西路支局	0994-2284048
路南支局	0994-2341166
南郊支局	0994-2725378
亚中支局	0994-2518397
商城路支局	0994-2521921
八工支局	0994-2516790
东郊支局	0994-2518397
建设路支局	0994-6583989

油苑支局	0994-2729229
绿洲路投递站	15699245003
宁边投递站	0994-6583909
路南投递站	0994-2356923
青年路投递站	0994-6590150
阜康市中心营业厅支局	0994-3227544
呼图壁县中心营业厅	0994-4504433
吉木萨尔县大十字营业厅	0994-6912034
玛纳斯县营业厅	0994-6665454
奇台县中心营业厅	18167743085
木垒县中心营业厅	0994-4821747
五家渠市天北营业厅	0994-5803344



昌吉日报广告热线
0994-2343036