

# 78家单位提供1759个见习岗位

## 最高月薪达万元

■记者 吴忠斌

本报讯 记者日前从市人社局人才交流开发中心获悉,为落实“10万名大学生留(回)堰计划”,十堰市人才交流开发中心近期从全市78家青年就业见习基地征集了1759个见习岗位,欢迎有意愿的青年前来选择。

据了解,青年就业见习对象为离校两年内未就业的高校毕业生和16—24岁失业青年。见习期限一般不超过12个月,见习期间由见习单位按月发放不低于当地最低工资标准的生活补助。

记者了解到,这次提供见习岗位的单位不仅有事业单位,还有许多教育培训、商贸及汽车配件企业,提供的见习岗位均面向基层、面向一线,专业需求面广,岗位包括销售、行政、产品研发、文秘、月嫂、教师、医生、新媒体运营、导游等。其中,十堰海木源装饰设计工程有限公司提供的见习岗位有设计师,最高月薪达万元;驰田汽车股份有限公司提供的见习岗位焊工、机器人操作工,最高月薪达8000元。



扫码查看见习岗位

市直及各县市区人社部门联系电话	
市直	8121669
茅箭区	8789075
张湾区	8523799
十堰经济技术开发区	8312828
郧阳区	7232179
丹江口市	5222402
房县	3222939
竹山县	4225258
竹溪县	2727779
郧西县	6227291
武当山特区	5661552

## 近期我市天气多变,气温“上蹿下跳” 气象专家教你如何春捂



昨日天转晴,市民在百二河道享受久违的阳光。

■文/记者 罗毅 图/记者 吕世银

本报讯 23日,持续多日的“倒春寒”天气结束,我市迎来久违的晴天。不过,从24日夜间开始,我市将迎来新一轮降水降温天气。近期我市天气多变,气温“上蹿下跳”,市民格外要注意春捂。

从19日开始,在北方冷空气影响下,我市出现一次“倒春寒”天气过程,气温明显下降。23日,随着“倒春寒”天气结束,我市天气转晴,最高气温回升至20℃左右。从24日夜间开始,我市又将迎来一次降水降温天气过程,气温波动大。

目前我市处于早春时节,冷空气活动频繁,气温起伏不定,市民不知该如何穿衣。气象专家指

出,近期气温变化大,如果过早将冬衣脱掉,会增加感冒、过敏、关节炎、心脑血管等疾病的患病风险。想要健康度过春天,春捂是必不可缺的。

如何春捂?专家介绍,要认识春捂的四大标准:气温15℃,日平均气温达到15℃可以称作春捂的“临界温度”,也就是说当日气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了;温差8℃,昼夜温差大于8℃,是应该“捂”的信号;24至48小时,冷空气到来前24至48小时未雨绸缪,许多疾病发病高峰与降温持续的时间密切相关,最明显的就是感冒,因此“捂”的最佳时机是预报冷空气到来前的24至48小时;7至14天,即使此后气温回升了,体弱的孩子和老人也得再捂7—14天才能适应,减衣过快有可能会冻出病来。

# 如何避免染上结核病

3月24日是第27个“世界防治结核病日”,主题是“生命至上 全民行动 共享健康 终结结核”。记者从市疾控中心获悉,十三五期间(2016—2020年),我市共发现肺结核病10941例,其中病原学阳性病人4048例,治疗成功率达96.4%。患者集中分布在45岁至65岁,以男性居多,数量是女性患者的约3倍。日前,记者来到市结核病定点收治医院太和医院西苑院区(市西苑医院),与结核病人面对面,了解他们背后的故事。

■文、图/记者 周仑

## 环境封闭地方成结核菌“温床”

在太和医院西苑院区传染病救治楼结核病区,记者见到入院不久的结核病患者金先生。

今年33岁的金先生是一名热衷游戏的上班族,每晚下班后,他都会去网吧放松几个小时。万万没想到,金先生每天都去的网吧,居然是传播肺结核的“温床”。

“我平时就喜欢打游戏,即使不去网吧,我在家里也是每天将门窗紧闭打游戏。”金先生说,3个月前,他出现咳嗽、咳痰,也没留意,照样白天上班,晚上打游戏,直到发起高烧,才到医院就诊。入院时,医生发现,金先生体重只有56公斤,其左肺已被结核菌损毁。

“我当时根本没有意识到是结核病,只想着是天气变化大,可能是感冒了,现在想想还是怪自己太沉迷游戏了。”金先生懊悔地说。

今年56岁的陶女士已经在医院住院治疗了半年,之前因疫情在家中待了许久,很少出门,不知不觉出现咳血的症状。“我开始以为是上火,因为那段时间家里每天开空调,没成想染上了肺结核。”陶女士说,发现不对劲后,她立即到太和医院西苑院区就医,目前仍在恢复中。

太和医院西苑院区感染科主任吴激波介绍,密闭空间基本谈不上什么空气流通,特别是人多的公共场所,不乏带菌者,病菌与灰尘形成的气溶胶长期悬浮于空气中,极易被吸入肺内。常年熬夜、生活不规律、身体抵抗力差的人自然抵抗不了结核病菌的入侵。“我们接诊的重症患者中,有好几个是每天从早到晚都上网的年轻人,有的患者甚至发病前连续熬了一个多月通宵。”吴激波说。

## 发现结核病症状应早就医

吴激波介绍,肺结核是一种严重危害人类健康的慢性呼吸道传染病,主要通过患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人。预防结核病传播最主要的措施是及时发现并治愈传染性肺结核患者。连续咳嗽、咯痰超过两周可能是得了肺结核,要及时到结核病防治机构做检查,并按医生要求正规治疗。平时工作、生活中,要做好环境卫生和通风,锻炼身体,增强体质,养成良好的卫生习惯。

吴激波指出,假如已经得了结核病,就要避免传染给他人,尤其是亲人和朋友。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻、戴口罩。吐痰时,要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里;不方便时将痰液吐在消毒湿巾中或密封痰袋里。尽量不去人群密集的公共场所,如必须去,应戴口罩。居家治疗的肺结核病人,尽量与他人分室居住,保持居室通风,佩戴口罩,避免家人被感染。

普通人如何预防结核病?吴激波介绍,最简单的办法是房间定时开窗通风,保持室内空气新鲜。据统计,每10分钟通风换气一次,4至5次后可以吹掉空气中99%的结核杆菌。

此外,养成良好的卫生习惯,洗漱用具专人专用,勤洗手、勤换衣,定期消毒,加强体育锻炼,生活有规律,注意饮食营养和睡眠充足,保持健康心理,增强机体抵抗力,都能减少发病机会。另外,每年一次的体检很有必要,尤其是艾滋病感染者、免疫力低下者、糖尿病患者、尘肺病患者、老年人等这些容易发病的人群,应每年定期进行结核病检查。



医生对肺结核患者进行仔细检查。