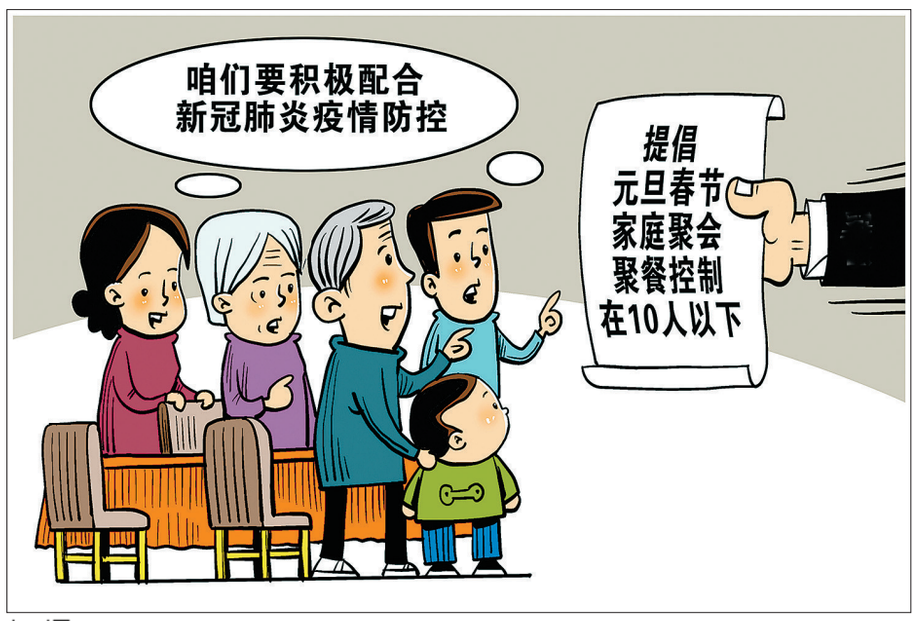
疫情零星散发,今年春节如何安心过?

□新华社记者沐铁城 陈聪 温竞华

截至1月4日10时,全国共有45个地区调整为中风险地区。北京市顺义区、河北省石家庄市进入“战时状态”,大连出现超级传播现象。当前,我国本土疫情呈零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势,防控形势严峻复杂。

在此背景下,如何守住安全安心过节?国务院联防联控机制综合组最新发布《关于做好2021年元旦和春节期间新冠肺炎疫情防控工作的通知》,提倡家庭私人聚会聚餐控制在10人以下,50人以上活动应当制定防控方案,落实重点人群在春节前完成新冠肺炎疫苗接种任务……



提倡 新华社 发 朱慧卿 作

提倡家庭私人聚会聚餐控制在10人以下

日前,大连某病例在未发病时参与11人家庭聚会,造成后期其他人全部感染。国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华表示,提倡家庭私人聚会聚餐控制在10人以下,做好个人防护,有咳嗽、发热等症状的人员最好不要参加。

国务院联防联控机制综合组最新发布《关于做好2021年元旦和春节期间新冠肺炎疫情防控工作的通知》,倡导尽量举办线上会议或视频会议,50人以上活动应当制定防控方案,严格落实有关防控措施。落实重点人群在春节前完成新冠肺炎疫苗接种任务。

在餐饮业疫情防控方面,国家卫健委此前已经出台重点场所、重点单位、重点人群新冠肺炎疫情防控相关的防护指南,对于包括餐饮业在内的疫情防控措施也提出了明确要求,特别强调包括餐馆在内的各级各类企事业单位要落实好“五有”要求,即:要有疫情防控的指南,要有防控管理制度和责任人,要有适量防护物资储备,要有属地医疗卫生力量指导支持,还要有隔离场所和转运安排准备的措施。

非必要不安排出境旅游

节日期间公众的出行意愿开始提升。对此,文化和旅游部市场管理司司长刘克智提醒,减少不必要的出行,非必要不安排出境旅游,不要前往国内中高风险地区旅游。

刘克智表示,文化和旅游部主要采取了五项措施。一是继续暂不恢复旅行社及在线旅游企业出入境团队旅游及“机票+酒店”的业务。二是继续推动景区预约常态化,实现限量、预约、错峰入园游览。三是继续执行“75%”的政策。即:景区接待游客量不超过最大承载量的75%,剧院等演出场所观众人数不超过座位数的75%,上网服务场所、歌舞娱乐场所、游艺娱乐场所接纳消费者人数不超过核定人数的75%。四是继续暂缓新批涉外、涉港澳台营业性演出活动(演职人员已在境内的除外)。五是继续指导各地文化和旅游行政部门以及文化和旅游经营主体,对照相关疫情防控指南,严格落实好各项防控措施。

个人防护不能松懈

在做好常态化疫情防控方面,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友说,目前我们要继续保持常态化防控意识。常通风、戴口罩、勤洗手、保持社交距离,仍然很重要。在常态化防控背景下,口罩相当于普通老百姓的“标配”,公众应随时准备口罩,在人员密集的地方、通风不够好的地方,都要坚持戴口罩。

刘克智提醒,节日期间要合理安排行程。具体来说:

一是加强防护,健康出游。密切关注各地疫情防控部门发布的疫情风险情况,做好自我防护,戴口罩、勤洗手,养成一米线的好习惯。在乘坐交通工具入园游览时,自觉与其他游客保持间距,就餐时拉开桌椅间距,使用公勺公筷。

二是避免扎堆,错峰出游。出游前,要通过权威的渠道了解目的地最新疫情防控的政策,查询景区景点开放、限流措施,尤其是要了解门票预约、分时段游览等措施,旅途中及时了解地面交通的状况,合理规划旅游线路和时间。游览时遵照景区的规定,间隔入园,错峰旅游。

三是要加强防范,平安出游。参团旅游时,选择具有资质的旅行社。自驾游时,做好车况检查,自觉遵守道路交通法规,安全驾驶、文明行车。根据个人的年龄、健康、心理情况,量力而行参与旅游项目。

四是遵守秩序,文明出游。自觉遵守旅游目的地和景区疫情防控制度,接受测量体温、查验健康码,分时限流,保持间距要求。讲卫生、拒绝野味,落实光盘行动,杜绝舌尖上的浪费,自觉减少一次性物品的使用,树立文明、健康、绿色旅游新风尚。

我市『互联网+医保』让群众少跑腿

本报讯(记者张惠婷)不带医保卡,市民看病买药只要一个“码”;诸多医保业务,在家就能办理……如今,“互联网+”已成为我市医保服务的“常规药方”,越来越多的市民享受到智慧医疗带来的便利。

为实现数据多跑路、群众少跑腿,我市以“赣州医保”微信公众号、赣州市医疗保障局官网、支付宝“赣服通”“赣州通”为依托,打通医保线上经办渠道,实现“职工二次补偿”“异地就医”“单位变动”“生育津贴申报”“居民参保缴费”等16项医保业务线上办理,群众通过手机即可足不出户办理相关业务,做到“一次不跑”。在“赣州医保”微信公众号,群众可自助查询定点医疗机构、定点零售药店、医保报销药品目录范围、居民参保信息、职工个人账户以及医保业务办理流程进度等。我市作为首批自助开通异地就医直接结算服务的国家试点城市,参保患者通过国家异地就医APP就可以直接开通异地医保刷卡报账功能,出院时报销部分直接由医保与医院进行结算,无报销周期,无需往返奔波;参保人在异地安置、异地长期居住、长驻异地工作就医备案,取消证明材料。我市还大力推动医保电子凭证落地应用,市民激活领取自己的电子凭证后,可直接用于医院看病、药房购药结算,无需带实体医保卡。

寻乌县三标乡:

多举措推进垃圾分类

本报讯(记者陈少芬)近日,寻乌县三标乡开展了以“垃圾分类 家园更美”为主题的文艺趣味晚会,以寓教于乐的方式,引导大家养成垃圾分类的好习惯,调动大家参与垃圾分类的积极性和主动性,营造人人都是环保宣传员、人人都是引导员的良好局面。

活动现场,文艺表演和趣味游戏互动等与垃圾分类宣传主题紧密相关的节目,吸引了众多群众驻足观看并踊跃参与。其中,趣味问答考验群众对垃圾分类知识的了解程度,分类垃圾桶拼图游戏锻炼群众对分类垃圾桶的辨识能力,模拟垃圾分类考验群众垃圾分类的投放正确率。工作人员还在活动现场分发了垃圾分类应知应会宣传单,向市民详细讲解垃圾分类知识。

据悉,三标乡开展垃圾分类试点工作以来,不断创新工作方法,努力实现生活垃圾源头减量、资源利用、分类收运、无害处理,多措并举推动垃圾分类工作再上台阶。该乡10个村全面铺开,根据因地制宜的原则,按规范设置分类垃圾桶500多个,做到分布合理、便民美观、干净整洁。以提升群众知晓率和投放正确率为目标,该乡举办多场次培训班、有奖问答活动和分类知识进校园、进机关单位,不断开展入户点对点宣传讲解;结合基层党建,通过党员、干部模范带动,以点带面,使垃圾分类宣传做到润物细无声,让垃圾分类行为成为新风尚。



防静电,第一步是保湿

□杨希川

一脱衣服就噼里啪啦响,甚至火星四溅;衣服经常黏着头发,甩都甩不掉;走路时裙子吸腿特别尴尬;开门拿东西被“电击”……干燥的冬季,静电让人特别烦恼。如何减轻这些困扰呢?

针对身上总是起静电,以下几招最方便可行:1.平时注意身体保湿。冬季气温、湿度都低,皮肤变得干燥,摩擦后容易产生静电。可以通过每天及时涂抹身体乳、护手霜来加强保湿、滋润皮肤,防止静电聚集。2.增加室内湿度。可以在室内放置加湿器、一两盆水或者防静电喷雾,使得干燥的空气变得湿润,降低产生静电的可能性,也能使皮肤保持水润状态。3.提前“放电”。开门开窗前可能出现“触电”现象,为了防止被电到,可以先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属器件,再用钥匙尖去接触一下金属门窗,提前“放掉”身上的电,就可以放心用手去开门开窗了。平时用指尖触摸东西和人时,产生静电的瞬间会有明显的刺痛感,这是因为接触面积小,所以痛感较明显。对此,可以增加接触面积,如伸出整个手掌去触摸,这样不适会减轻。

衣服爱起静电,要选对、洗对。1.选择不易起静电的衣物面料。气候干燥时,化纤衣物、毛衣穿脱时会因摩擦产生静电,化纤材质接触皮肤还可能引起皮肤瘙痒。常见的化纤材质包括聚酯纤维、涤纶、腈纶等。所以,冬天的衣服(尤其是贴身内衣)、家居用品等尽量选择纯棉、麻、丝或其他防静电材质的,最好宽松轻柔一些。2.使用衣物柔顺剂。洗衣服时还可以加一些衣物柔顺剂,不仅能让衣服柔软顺滑,也能减少静电。

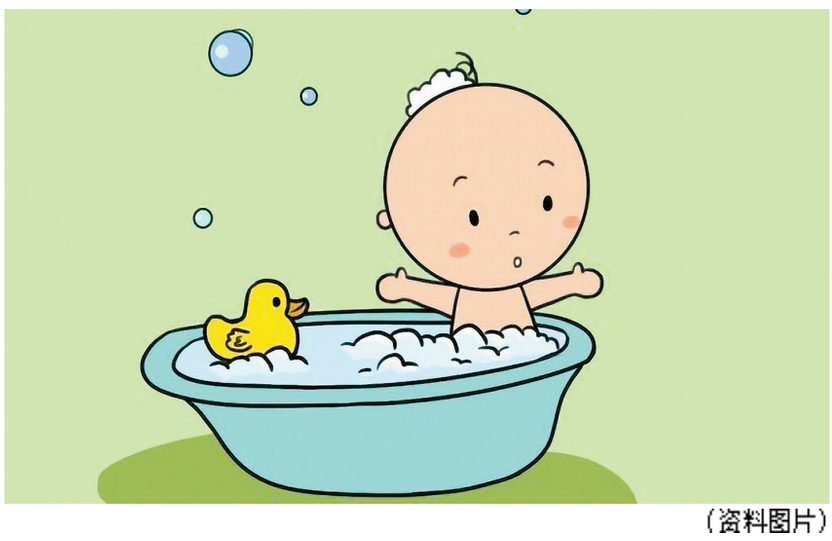
另外,有很多长发人士也常被静电困扰,可以试试这几招:1.用含硅油的洗发水。干燥季节如果用无硅油洗发水(尤其是干性发质),不仅可能“炸毛”,还容易让头发更加干枯毛糙。含硅油的洗发水可以填补毛发表面毛鳞片的缝隙,降低头发之间的摩擦,不容易产生静电,且使得头发更加柔软顺滑有光泽,相对不易干枯分叉。2.使用护发素、精油等。用洗发水后,可以在发尾涂抹护发素、精油、发膜等,能减少静电,使头发不毛糙。涂完护发素和发膜后需要清洗干净,护发精油可以在洗完头半干时涂抹。3.不用塑料梳子。塑料梳子容易和头发摩擦产生静电,冬天梳头可以用宽齿的木梳、角梳等,或者直接在梳子和头发上撒点水,都能减少头发静电和打结。

冬季洗澡越洗越干?

这份“护肤攻略”请收藏

□宗和

到了冬天,气温低了,天气干燥了,怎样洗澡和护肤,才能保证皮肤的滋润健康呢?



(资料图片)

洗澡越洗越干?水温、时长把握好

有人会问,干性皮肤、敏感皮肤,洗澡会不会越洗越干?其实,合理洗澡并不会使皮肤变干。下面这两个误区,你有没有“踩到”?

一是泡澡时间长。冬季天气寒冷,舒舒服服地泡在热水中,那个惬意,轻易不舍得离开。有些孩子喜欢在澡盆里玩水,有些大人一到冬天就恋上洗桑拿、泡温泉……乐此不疲。这可不是什么好习惯。

泡澡时间太长,会使皮肤表面失去油脂保护,容易产生干燥瘙痒等症状,还会引起皮肤发皱、脱水等情况。特别是老年人长时间泡澡,除了导致皮肤瘙痒,还容易出现疲劳,诱发严重的后果。

二是洗澡水温高。为了对抗寒冷,很多人喜欢调高热水器的水温,甚至觉得越是烫的水,越能提高身体热度,驱除疲劳。但洗澡水温过高,会让皮肤苦不堪言,加剧皮肤干燥的程度。同时,过高的水温还会增加心脏负担。

总之,只要不是高温洗澡,不是长时间泡澡,每天洗个澡不会使皮肤变干,反而能在清洁皮肤的同时,让皮肤角质层水合状态更好。

专家说:洗澡的水温,建议以皮肤温度37℃略有浮动加减;洗澡的时间,以盆浴10分钟左右、淋浴3分钟至5分钟为宜。

不洗澡就润肤?皮肤受不了

每年冬季,都有不少前来就诊的小朋友,皮肤上出现零星的小红点和小脓点。更夸张的是,大冬天竟然还长痱子、长疖子!原因就是冬季要润肤的概念已经深入人心,不分南北方。但问题是,润肤是做到了,但如果每天不洗澡就润肤,皮肤受得了吗?

只润肤不洗澡?听着就不合常理。皮肤时有代谢物产生,每天洗一洗,去除身上的污垢和汗渍。定植在皮肤上的各种细菌,包括金黄色葡萄球菌等,也能冲个干净。

绒绒的保暖衣裤、毛毛的大衣外套,光鲜了外表,却让皮肤不时接触到化纤羊毛织物的纤维。特别是孩子们,都喜欢毛绒玩具,加上很多家长在室内穿着毛衣就抱孩子,也不管这些衣物纤维对孩子娇嫩的皮肤是不是友好。

最具中国特色的“妈妈觉得你冷”的穿衣习惯,加上暖气空调的“神助攻”,小朋友们大多数都保暖过度,大冬天还时不时出汗。洗澡这环节,还真不能省。

专家说:代谢物、接触物、残留物……加上细菌病毒无孔不入,洗个澡更安心。不洗澡就涂润肤乳,只会雪上加霜,让你的皮肤无法呼吸。

洗澡“神器”来助攻?请温柔对待自己

洗澡时是否要用香皂、沐浴露呢?搓澡巾、泡沫球当真一个也不能少?很简单,大家不要忘了洗澡的初衷就好。

初衷就是清洁皮肤,那么越脏的部位就越需要好好清洁了。比如孩子的口水和食物残留部位,比如所有人的颈部腋部躯干上方等多汗部位,比如容易接触尿粪的隐私部位,都建议用沐浴露清洗。那种企图用一块香皂解决所有皮肤清洁问题的人注意了,下面这些知识点你需要了解:

沐浴露能将皮肤表面的油脂、污垢和微生物乳化,使其更容易清除,清洁效力比单纯清水洗更好。对比之下,仅用清水沐浴只能清除皮肤上大约65%的污垢。选购沐浴露产品时,尽量挑弱酸性、无刺激的,普通香皂更容易破坏皮肤屏障。

一些地方有搓澡的传统,可能是过去冬天洗澡的机会少,难得洗回澡当然要彻底搓一搓,于是就对自己下狠手了。殊不知,这样容易破坏皮肤屏障,宝宝娇嫩的皮肤还会出现疖子、病毒疹等。

还有人钟情泡沫丰富的洗浴用品,浑身涂满再一冲,特别爽。可是,这可能会过度清洗掉皮肤表面油脂,是造成皮肤干燥和瘙痒的重要原因。

专家说:请温柔对待你的皮肤。搓澡巾、泡沫球和刷子之类,能不用还是别用了。洗完澡在身体感觉要干之前,立即涂上润肤乳,可以起到事半功倍的保湿效果。

洗澡之后,润肤这么做

润肤乳一定要管够,多洗就要多抹。

1.1岁以内的婴幼儿建议每月使用250克至500克的润肤乳,可以预防婴幼儿湿疹的发生。

2.成人虽没有明确的用量建议,但建议大家在秋冬季节,使用质地较厚重的霜剂,抹得厚一些,帮助减轻皮肤干燥。

3.特别注意覆盖到手肘、膝盖、脚踝、屁股等皮脂腺较少、容易干燥的部位。

《乳制品质量安全提升行动方案》出炉——

到2023年乳制品合格率99%以上

近日,国家市场监督管理总局发布关于印发《乳制品质量安全提升行动方案》的通知。《方案》明确,到2023年,乳制品质量安全监管法规标准体系更加完善,乳制品质量安全监管能力大幅提升,监督检查发现问题整改率达到100%,乳制品监督抽检合格率保持在99%以上。

国家市场监管总局有关负责人表示,虽然乳制品质量安全总体水平不断提升,但仍存在企业自主研发能力不足、食品安全管理能力不强、产品竞争力和美誉度不高等问题。《方案》从三方面部署13条重点任务深入推进奶业振兴工作,提升乳制品质量安全水平。

《方案》明确总体目标,到2023年,乳制品生产企业质量安全管理体系更加完善,规模以上乳制品生产企业实施危害分析与关键控制点体系达到100%。乳制品生产企业原辅料、关键环节与产品检验管控率达到100%,食品安全自查率达到100%,发现风险报告率达到100%,食品安全管理人员监督抽查考核合格率达到100%。婴幼儿配方乳粉生产企业质量管理体系自查与报告率达到100%。

据了解,目前中国人均奶类产品占有量只有世界平均水平的1/3。随着城乡居民消费升级,优质安全乳制品消费需求会越来越大。加强质量安全提升,将推动乳制品行业更好地对接市场需求。

(孔德晨)