

平平安安过大年 欢欢喜喜迎新春

明天就是除夕，牛年新春向我们款款走来。

在疫情防控不放松的前提下，饮食、出行、游玩、娱乐如何做到平安顺畅、康乐和美？各有关部门已经作了充分的保障和准备，并作出一些提示性的具体指导，希望大家守护好自己和他人的健康安全，在欢乐祥和的气氛中共享和谐幸福。

“鼠”去“牛”来，春满古都。祝全市人民吉祥如意，新春快乐！

疫情防控不放松

春节是我国最重要的传统节日，人员流动较为频繁，易造成新冠肺炎等呼吸道传染病传播。市疾控中心提醒，市民在欢度新春佳节之际，不能忽视疫情防控，同时要预防食物中毒和诺如病毒病，养成健康文明的生活方式。

市疾控中心提醒市民，要继续保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、安全社交距离；就餐使用公勺公筷；保持家庭环境卫生，勤通风、勤打扫；保证充足睡眠，适量运动，远离烟酒，养成健康文明的生活方式。春节期间尽量就地过节，非必要不出行，避免前往境外或国内高、中风险地区。如确需远行，请提前了解目的地疫情风险等级和防疫要求，主动做好行程记录，并全程做好个人防护。入同返同人员请提前报备，并遵守疫情防控规定。春节期间可通过线上方式拜年，不组织不参加聚会，不前往人员聚集场所尤其是密闭场所。进入公共场所要主动配合场所管理人员落实信息登记、测温验码、人员分流等防疫措施，同时要做好健康监测，如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状，要及时到就近的发热门诊进行诊疗，就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

春节期间市民饮食多油腻且口味偏重，进食量增大，摄入高盐高糖高油等食

物过多，加大胃肠负担，很容易诱发胃肠道疾病。市民饮食应根据个人的实际情况进行调整，平衡膳食，进餐时要规律，切忌暴饮暴食，进餐时要细嚼慢咽，饮料也要少喝，尤其是碳酸饮料。儿童的自控力差，容易“受伤”，父母在饮食上要把好关，做到有粗有细，荤素搭配。春节期间应减少聚餐，注意预防食物中毒和诺如病毒病，烹饪食物时要保持食物及环境卫生清洁；生熟食不混放，烹饪工具不混用，避免交叉污染；要煮熟煮透食物，不要生食，冷冻冰鲜食品在冰箱不要存放过长时间，与熟食要分层存放，如有剩余食物应及时冷藏，再食用时要彻底加热。

此外，春节期间居家要做好室内清洁，不需消毒，尽量每天开窗3次，一次30分钟，房间较小或感觉寒冷的情况下，开窗时间可缩短一些；逛公园时，人流稀少不需要佩戴口罩，人多或需要进入室内景点参观时则需佩戴口罩；看电影要全程佩戴口罩，并隔位落座；乘坐公共交通工具需全程佩戴口罩，注意打喷嚏、咳嗽时要用肘或纸巾遮挡，掩住口鼻；时刻注意手卫生，避免用未清洁的手触摸自己的眼睛或口鼻；保持良好的心理状态，遇事学会换位思考，遇到矛盾时心平气和地沟通。

本报记者 高燕



古城内外处处张灯结彩，年味浓浓。 本报记者 于宏 摄

这样出行最可靠

随着春节临近，人员流动更加频繁，那么市民在疫情防控常态化期间出行时要注意些什么？

节前，购物和走亲访友人流将会有一个高峰，因此选择乘坐公交和出租车的市民要严格做好个人防护，坚持佩戴口罩、保持社交距离。在选择乘坐公交车出行时，遵守公交疫情防控举措，全程规范佩戴口罩，建议使用“非接触”式的刷卡扫码乘车，如出现发热、咳嗽等症状，请不要乘坐公交车，避免交叉感染；选择乘坐出租车时要全程佩戴口罩，尽量在后排乘坐、少交谈，对拒不佩戴口罩或出示健康码的乘客，出租车驾驶员可以拒绝提供服务。

保证人车状态良好，合理规划安排行程；注意保持安全车速和安全车距，不超速行驶、不随意变更车道、不挤占应急车道。最好随身携带口罩、酒精、手消毒剂等防护用品；灵活使用空调内外循环模式，在人流车流密集处尽量使用内循环模式，在高速公路可以短时间切换外循环。

旅游前要提前做好出行准备，密切关注卫健、文旅、公安等部门发布的出行提示，加强风险评估，合理规划线路。带足口罩、消毒湿巾等防护用品，提前预订好酒店、景区门票，自觉遵守当地疫情防控管理规定，游览时保持安全距离，切勿冒险前往疫情中、高风险地区。

驾驶私家车出行前要注意检查车况，

保证人车状态良好，合理规划安排行程；注意保持安全车速和安全车距，不超速行驶、不随意变更车道、不挤占应急车道。最好随身携带口罩、酒精、手消毒剂等防护用品；灵活使用空调内外循环模式，在人流车流密集处尽量使用内循环模式，在高速公路可以短时间切换外循环。

旅游前要提前做好出行准备，密切关注卫健、文旅、公安等部门发布的出行提示，加强风险评估，合理规划线路。带足口罩、消毒湿巾等防护用品，提前预订好酒店、景区门票，自觉遵守当地疫情防控管理规定，游览时保持安全距离，切勿冒险前往疫情中、高风险地区。

本报记者 张志忠

联勤巡逻保平安

春节期间，市公安局将在全市范围内实行公安武警联勤巡逻，确保群众过节安全、祥和、幸福。

市公安局巡特警支队相关负责人介绍，节日期间该支队将联合相关支队以一体化联动为战法手段，提升公安武警联勤联动的打击力、震慑力和管控力。围绕节日期间警情高发区域，突出重点时段、重要路段和重点部位的显性用警，强化对党政机关、繁华商圈、医院、火车站、高铁站、长途汽车站等人员密集区域的精准防控，增加巡逻频次和密度。任务期间，全体参战民警24小时坚守岗位，巡逻过程中要求全体民警做到“1、3、5分钟”快速反应机制，严防发生暴恐和个人极端案事件。

另外，巡逻期间，公安机关将继续抓好疫情防控，按照“力度不减、措施不松、标准不降”的要求，确保精准防控措施落到实处。

本报记者 尚铁军

调配水源保供水

春节期间，市供排水集团抓好各个生产环节，全力为市民供水、供好水、服务好。目前，该集团日均供水量为34万立方米左右，从历年春节期间用水情况来看，预计今年春节期间最高日用水量约为40万立方米，腊月二十九将为节前用水相对最高日。

对此，市供排水集团将积极调配水源，全力保障节日期间正常供水。为确保节日期间持续安全供水，提前对所属供水生产设备设施进行全面检查、维护、检修，及时消除安全隐患；加强对出厂水、管网水的水质监测力度，通过水厂、集团水质检测部门两级检测体系，确保节日期间水质达标；专门制定供水保障预案，遇突发事件及时启动预案，及时作出合理调整，保障高峰时期供水系统正常运行。

本报记者 刘剑

多场春晚贺新岁

今年我市备下了多场春晚，让人们通过电视、手机隔着屏幕感受节日的喜悦，也让在异地过年的游子感受到来自家乡的温暖与牵挂。

2021大同市春节电视文艺晚会已于2月9日晚通过大同广播电视台新闻综合频道和“看大同”APP与观众见面，“欢乐吉祥迎新春”“福满云中小康情”“同心筑梦踏新路”“扬帆起航新征程”四个篇章，集中展现我市抗击疫情、脱贫攻坚、高质量转型发展、文旅振兴的重大成果，众多明星、笑星联袂欢乐贺岁，2月10日至26日（腊月二十九至正月十五），大同广播电视台三个频道还将多次复播。

乌大张网络春晚是乌大张三地春节期

间一项备受关注的群众文化活动，第五届乌大张网络春晚已通过腾讯视频上线，以“温暖一家亲，幸福乌大张，腾飞晋冀蒙，共创中国梦”为主题，展示乌大张三地民间传统文化特色，《盛世元歌闹新春》《牛牛牛》等16个特色节目通过网络与观众见面。

“乌大张朔·四地同春”首届少儿迎春电视网络文艺晚会节目目前已经编辑完成，晚会分《乌大张朔·四地同春》《金牛闹春·福满大同》《继往开来·祝福祖国》三个篇章，晚会将于春节期间在四地电视台播出，同时在各大网站轮播。

此外，世界大同春晚、打造乡村文化新年俗的“村晚”等文娱节目也将通过网络平台展示。

本报记者 崔莉英

文化场馆备大餐

春节长假即将到来，我市多家文化场馆已经备好假日文化大餐，确保市民在安全舒适的环境下进馆参观学习。

市博物馆将于除夕（2月11日）、正月初一（2月12日）、正月初四（2月15日）闭馆，其余时间均在严格执行疫情防控基础上对外开放。除常规展览，临展厅有《天骄忽答——成吉思汗家族的姻亲阴山汪古部》文物展。此外，市博还有丰盛的文化体验活动。其中，2月13日（正月初二）举办“民间刻纸体验活动”；2月14日（正月初三）举办“诗情画意‘牛’”——手绘DIY体验活动；2月21日（正月初十）举办“正月品魏碑 年味意更浓”——青少年体验活动。该馆还将举办“历史教室线上小讲座”，其中，《谁谓古今殊》讲座将于

2月14日（正月初三）下午开讲，《让计算机理解大同文化》讲座将于2月21日（正月初十）下午进行。

市图书馆（市少儿图书馆）将于除夕（2月11日）、正月初一（2月12日）、正月初二（2月13日）和正月初四（2月15日）闭馆，其余时间对外开放。该馆备下中外经典、古今名著、儿童读物、生活百科等书籍，让人们在知识的海洋里过一个文化年。读者还可以通过市图微信公众号欣赏“游山西读历史”系列文化讲座，也可以通过“同图有声”栏目听书，或者通过国图公开课听讲座。

市雕塑博物馆有常规雕塑展，每日9时至17时开放，每人每日凭有效证件领取参观门票。

本报记者 崔莉英



市民在市图书馆借阅图书 本报记者 戎禹仁 摄



市民在小商品市场选购窗花 本报记者 韩堃 摄



“云”上活动也精彩

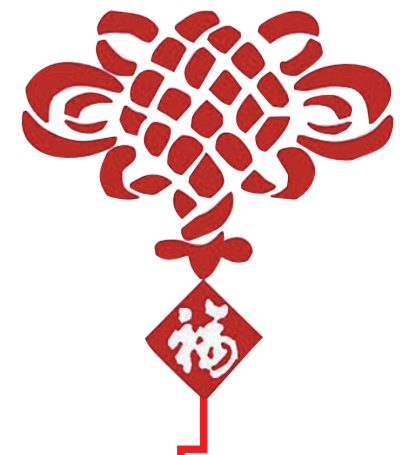
在太原工作的郭志是一位忠实的戏迷，以前每年春节回大同总爱到古城看大戏，他在电话里告诉记者，今年过年不能回家，但是这几天每天通过微信公号听乡音也很开心，晋剧、北路梆子、耍孩儿剧都是他喜欢的，每天一场整本大戏让他过足了戏瘾。

由市文化和旅游局主办的“古都大同过年有戏”非遗过大年文化进万家展演活动5日起已通过市图书馆、大同大剧院微信公众平台进行展播，展播内容为晋剧传统戏6部、北路梆子传统戏6部、耍孩儿传统戏5部、罗罗腔传统戏3部、阳高二人台传统小戏6部，展播活动持续至2月28日。

由市京次文化创意传播中心推出的“大同非遗线上推广活动”在“京次文化”微信公众平台播出，30余部大同非遗专题片将陪伴市民和在外地过年的大同人度过一个别样的“非遗大同年”。

平城区图书馆举办的“品传统经典，过文化大年”线上系列活动已于5日上线，本次活动持续至月底。“名家谈传统文化”线上直播活动邀请文化名家围绕经典阅读、春节习俗、春联以及灯谜等春节传统文化主题进行线上直播，讲解丰富多样的春节传统文化知识。“打卡经典 传承文化”诵读打卡活动在“畅知经典诵读”平台选择感兴趣的传统文化主题模块进行诵读。“春节传统文化知识闯关”竞赛主要是线上竞赛春节传统文化知识。“我学传统文化”征文活动以“我学传统文化”为主题，邀请参与者撰写学习传统文化的体验、经历和感受。此外还有“品传统经典 过文化大年”主题阅读活动、“看展览·学文化”主题展览活动、“春联对对碰 翰墨迎新春”活动、“迎新年·猜灯谜”活动等。市图书馆也在线举办了诵读、竞赛、征文等春节主题活动。

本报记者 崔莉英



大同南站加强站内消杀 本报记者 张燕伟 摄

饮食安全要谨记

春节期间是各类食品消费的高峰时段，市市场监管局提醒广大消费者做好疫情防控，注意饮食安全。

市市场监管局提示，采购食品和原料要选择证照齐全、管理规范的商场、超市和农贸市场。购买预包装冷链食品时，避免用手直接接触冷链食品，购物后及时用肥皂或洗手液清洗双手，购买时要查

看生产日期、保质期、存储条件等食品标签内容，索要销售凭证并妥善保管。凉拌菜在较高的室温下容易滋生细菌甚至变质，要谨慎选择。烹调食品时，一定要做到生熟食品分开存放、切熟肉和生肉的刀及案板等工具和容器分开使用。食用食品时注意辨别食物颜色和外观是否正常，是否有异物或异味，如发现异常，立即

居家防火多注意

节日期间，用火、用气、用电量大增，居家防火至为重要。就此，市消防救援支队有关专家进行提示。

消防专家指出，节日期间历来是火灾多发高发期，再加上一些居民消防安全意识淡薄，消防安全知识匮乏，尤其需要多加防范。使用燃气灶火时，科学的方法是看蓝色火焰，火苗稳定，燃气得以充分燃烧，否则既浪费了燃气，还存在安全隐患。一

停止食用。

勤俭节约是中华民族的传统美德，市民在家做饭时，要按需选购和制作，尽量避免剩饭剩菜。确需外出就餐，要讲究饮食文明和礼仪，使用公勺公筷，吃自助餐勤拿少取；要适量点餐，不讲排场，珍惜食物，争当“光盘族”。

本报记者 刘剑

灯饰时，不要随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等，即便安装灯泡这样简单的操作也要先断电源再进行。

另外，不要在家中存放汽油、轻质油、酒精、香蕉水等物品。不要在走廊、楼梯口等处堆放杂物，保证通道畅通。外出旅游或长时间离家，应关闭家里的水、电、气源总开关。不要躺在床上吸烟，不要乱扔烟头，教育孩子不要玩火和灶具、插座、电线等。

本报记者 龙中华