

# 外出采购需要注意啥？

——国家卫健委采购防护小贴士来了

疫情防控期间，买菜成为很多人的“心头事”。外出采购需要注意什么？网购取货如何才能更放心？来自国家卫生健康委员会的疫情期间安心采购防护小贴士，一起来看。

## 外出采购防护好 速战速决别聚集

到超市、菜市场采购的人们，出发前请牢记：装备齐全，速战速决。

出门前应正确佩戴口罩，确认口罩的密闭性后再动身。超市的环境相对密闭，戴口罩是防止飞沫传播的较好防护措施。

做好手卫生，可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。

尽量避免触摸公用物品，不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽、打喷嚏礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

选择正规、防控措施落实好的商超，如可以观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒等。

购物时，不要直接用手触碰食物表面，可以将购物小袋套在手上来选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，尽量减少在超市、菜市场停留的时间。

买菜购物时请与人保持1米以上距离，尽量不要闲聊，更不能拉下口罩交谈、进食等。

## 网购取货戴口罩 注意做好手卫生

线上购物，要选择正规网店，避免购买不明来源的货品。

收快递时，优选无接触方式，例如用智能快递接收箱。

取快递时，戴好口罩，最好佩戴一

次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。

取完快递，可将外包装直接扔进垃圾箱，尽量不带入室内，确要带入时可以采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

拆除外包装后，一定要做好手卫生，包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

## 食物储存要得当 冰箱不是保险箱

合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。

储存粮食时，注意干燥、避光、低温和通风。

储存蔬果时可采用冷藏的方式，时间不宜过长。

动物肉类和水产品等可冷冻储存，不要反复冻融，以免增加食品安全风险。

冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时，要与熟食分层存放。

烹调、食用冷冻冰鲜食品时，应做到烧熟、煮透。

剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐，尽量现做现吃。

## 全国注册护士 已超470万

记者9日从国家卫健委获悉，国家卫健委近日印发《全国护理事业发展规划（2021—2025年）》。规划指出，2020年底，全国注册护士总数470余万人，较2015年增幅达45%。具有大专以上学历的护士超70%，护士队伍学历素质进一步提高。护理工作是卫生健康事业的重要组成部分，对全面推进健康中国建设、积极应对人口老龄化具有重要意义。规划要求，到2025年，全国护士总数达到550万人，每千人口注册护士数达到3.8人，护士队伍数量持续增加，结构进一步优化，素质和服务能力显著提升，促进护理事业高质量发展。

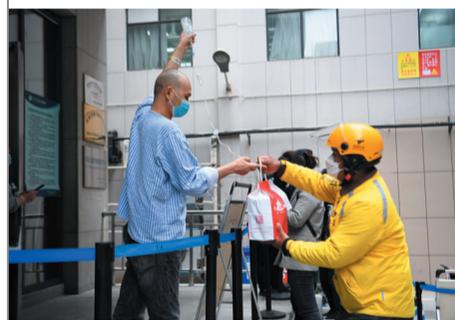
上海

## 取消今年上半年 大学英语四、六级口语考试

上海市教育考试院发布公告，鉴于上海市新冠肺炎疫情防控最新情况，为确保广大考生和涉考工作人员身体健康，上海市原定于5月21日至22日举行的全国大学英语四、六级口语考试（CET-SET）取消。本次考试报名费将按原缴费渠道全额退回，考生无需提出申请。请考生密切关注“上海招考热线”网站（www.shmeea.edu.cn）及所在院校发布的信息，了解后续考试开考情况。

郑州

## 坚守疫情防控一线 的外卖小哥



5月8日，华奇龙（右）在郑州大学第一附属医院（河医院区）送餐。

早上8点刚过，郑州外卖小哥华奇龙推着电动车走出小区，在完成车辆消杀后开始接单。

5月4日起，郑州市除封控区外，主城区其他区域参照管控区标准进行管理。这几天，25岁的华奇龙和许多同事坚守在疫情防控一线，保障食品、药品等生活必需物资的配送。

很快，一个个订单接踵而至。接单、取货、送货，华奇龙穿梭在大街小巷。一上午的时间，华奇龙送了1单药品，进了2次医院、跑了5次商超，“大米、挂面、纸尿裤，你能想到的物品订单里都有。我一般先送药品和医院的订单，急人之所急。”

12小时，123公里，这是华奇龙5月8日一整天的工作时长和骑行距离。他说：“这个时候更需要我多尽一份力。谁都有遇到难处的时候，我想让顾客知道，每个订单都是有温度的。”

与华奇龙一同守护温度的，还有在疫情防控一线默默付出的每一位平凡人。

本版文图据新华社

## 北京中小学等暂停返校

八项措施延续保持社会面从严从紧防控疫情



5月9日，朝阳区青年路八里庄街道的居民参加核酸检测筛查。

5月9日下午，北京市召开新冠肺炎疫情防控第329场新闻发布会，介绍疫情防控最新情况。

相关负责人介绍，当前，首都与疫情的较量正处在胶着状态，社会面仍有零星散发病例，防控处于吃劲的关键时刻。为落实“四早”要求，紧抓当前窗口期，全面打赢疫情防控阻击战，北京疫情防控工作领导小组、首都严格进京管理联防联控协调机制从当前防控需要出发，决定北京全市延续保持社会面从严从紧的防控措施。现通报如下：

一是自5月12日起，进入党政机关企事业单位及其他社会单位、商务楼宇、商场超市、宾馆酒店、餐饮饭店等公共场所，须查验48小时内核酸检测阴性证明。视疫情情况恢复查验7日内核酸检测阴性证明。

二是继续暂停演出场所、娱乐场所、互联网上网服务场所和健身房等室内体育场所经营活动，暂停开放全市等级景区

室内场所及图书馆、文化馆、美术馆等公共文化场所，公园景区继续按照50%限流。

三是餐饮经营单位继续暂停堂食服务。

四是全市中小学、幼儿园、中等职业学校暂停返校，组织线上教学。市有关部门将视疫情情况适时公布后续返校安排。

五是继续对重点区及其他区有关涉疫街乡镇开展区域核酸筛查，严格执行风险行业、场所、部位相关重点人群和其他各类人员的常态化核酸检测要求。全市将进一步优化采样网点布局，增加检测点位，更好满足市民检测需求。

六是朝阳、房山、顺义等区所涉封控区、管控区的公共交通实行运营调整。朝阳全区及公共交通运营调整区域内工作或生活的人员，继续实行居家办公和“点对点”闭环管理，党政机关和国有企事业单位带头落实居家办公要求，中央和国家机关、央企企事业单位、大型总部企业原则上保持不高于50%的到岗率。

七是本市中高风险地区人员、有1例及以上感染者的街乡镇人员、封控区管控区人员、“北京健康宝”弹窗人员继续严控出京。其他人员非必要不出京，确需出京的，须查验登机登车前48小时内核酸检测阴性证明和“北京健康宝”绿码。

八是严格落实“四方责任”，各相关单位和公共场所要履行主体责任，严格落实扫码测温、查验核酸证明要求，加强日常防疫管理。属地和行业主管部门要强化日常监督检查。个人要切实履行社会责任，主动做好核酸检测，自觉配合查验工作，对于已知自身有涉疫风险的，严禁外出参加社会面活动。

以上措施根据全市疫情防控形势，将及时动态调整。

上海

## 小区进行彻底消杀



5月8日，在上海市黄浦区外滩街道北京里，工作人员在对楼道进行消杀。

上海市黄浦区外滩街道北京里是一个老小区。5月8日，居委会组织对小区环境进行全面消杀，以阻断病毒传播链。