

戴一戴 养一养 避一避 开一开 清一清 动一动

个人防护记六点 市民健康过三伏

本报讯(记者 左妍)疫情防控常态化形势下,上海市民如何进一步加强个人防护?昨天举行的《上海市市民健康公约》宣传倡导新闻通气会上,上海市健康促进中心主任吴立明提醒广大市民:牢记“戴一戴、养一养、避一避、开一开、清一清、动一动”这六点个人防护提示,安然度酷暑,健康过三伏。

市健康促进中心主任吴立明表示,目前本市疫情防控形势总体向稳向好,各种餐饮休闲娱乐场所、旅

游景点等都已开放,但我们仍面临“外防输入、内防反弹”的压力,仍要毫不放松抓好疫情常态化防控。市民们要牢固树立“每个人是自己健康第一责任人”的理念,炎炎夏日更要认真做好个人防护。

为此,市健康促进中心送上六点防护提示:

● **口罩仍需“戴一戴”** 外出随身携带口罩,与人近距离接触、到人群密集场所、搭乘公共交通和电梯、进入医疗机构都要及时佩戴口

罩,有发热、咳嗽、流涕等症状者也应主动佩戴口罩,天热易出汗,口罩被汗水润湿后,应及时更换。

● **良好习惯“养一养”** 勤洗手、注意咳嗽和打喷嚏礼仪、不随地吐痰、不摸眼口鼻、积极使用公筷公勺,同时提醒正放暑假的同学们养成健康生活习惯,不要因为打游戏、追剧而熬夜,也别贪嘴多吃冰冷食物,更不要贪凉在空调风口或电扇直吹下睡觉。

● **遇到人群“避一避”** 合理

安排出行计划,避免前往疫情中高风险地区,外出游玩应提前预约或了解售票流程,减少等候时间,并准备好随申码,配合管理方查验和测量体温,尽量避开客流高峰,与人交谈、排队、候车时保持社交距离,付款时首选电子支付。

● **窗户每天“开一开”** 夏季离不开空调,但仍需注意空气流通,办公场所和居家每天早晚至少各通风1次,每次不少于30分钟,而搭乘公交或出租车也应适当开

窗通风。

● **居家环境“清一清”** 定期打扫,及时清理积水和垃圾,避免蚊虫孳生,对于遥控器、手机、门把手等经常性接触的物品,可用75%的酒精棉球擦拭消毒。

● **户外适当“动一动”** 可在人少空旷的场地,选择健步走、跑步、做操、羽毛球等单人或非近距离接触的运动,但注意避开午间高温时段以免中暑,控制运动量和运动强度,避免运动伤害。

徐汇区推介春秋游特色线路

兼具价格产品服务等诸多优势

本报讯(记者 袁玮)昨天下午,徐汇区文旅局、区总工会联合区内8家旅行社举办面向全区各基层工会代表的徐汇区“爱上海、游上海”春秋游特色线路推介会和咨询对接活动,推出100+特色线路。

为带动全市文旅消费,今年6月8日市文旅局和市总工会联合下发了《关于鼓励开展职工“爱上海、游上海”活动促进文旅产业发展的通知》,鼓励各级工会优先在本市景点开展“爱上海、游上海”春、秋游活动。经过精心策划,上海中国青年旅行社、上海游侠客旅行社、上海旅游集散总站、上海荣顺国际旅行社、上海一日国际旅行社、上海田园假日旅行社、上海新乐国际旅行社、上海匹匹扣国际旅行社8家旅行社设计了100+特色线路,供全市工会选择。

本次推介会发布的特色线路具有3大优势,第一是价格优势,针对春秋游活动提供了专属价格优惠,从99元到200元,在符合春秋游费用标准的同时保障了丰富多样的线路内容,性价比高;第二是产品优势,针对基层工会的实际需求设计产品,从一日游到半日游,从自驾到包车,从自然风景到人文景观,从城市风光到郊野风情,从党建团建到休闲放松,在产品类型上全方位满足工会需求;第三是服务优势,针对春秋游活动的特殊性,提供了针对小型工会组织的拼团服务、深度游精品小团,以及根据工会需求提供的定制行程服务和定制团队、活动条幅等特色服务。

100+特色路线中12条为徐汇区域景点线路,包含了徐汇区独具魅力的梧桐树下武康路、复兴西路老公寓、诉说历史故事的名人故居、充满艺术气息的西岸文化走廊、都市后花园上海植物园、江南古韵的桂林公园、龙华烈士陵园,以及见证了百年艺术、百年工艺发展的土山湾博物馆,多角度展现和诠释了徐汇区的“海派之源”文化品牌。



昌平路恒通路跨苏州河桥新建工程工地上,建筑工人赵师傅的鼻尖,挂着晶莹的汗珠
记者 孙中钦 实习生 华天择 摄

高温下的劳动者



▲杨浦区政化路上的一处垃圾箱房前,汗流浹背的环卫工人正在清运垃圾,工作服已被汗水湿透
杨建正 摄

◀静安区七十二号街坊旧改地块项目,工地上打开降温防尘喷雾
记者 孙中钦 实习生 华天择 摄

天上多了颗“钱伟长星”

本报讯(记者 王蔚)今天上午,上海大学举行“钱伟长星”命名仪式暨钱伟长先生逝世十周年纪念活动,以缅怀这位中国著名科学家、教育家、杰出的社会活动家。

钱伟长是一位坚定的爱国者,他以独特的眼光、超前的思想和果敢的魄力,将党的教育方针与学校办学实践紧密结合,探索形成了以他为代表的钱伟长教育思想。2020

年2月5日,国际小行星委员会批准并发布国际公报,把国际编号为283279号小行星正式命名为“钱伟长星”,以纪念钱伟长先生杰出的科学贡献。中科院紫金山天文台专家介绍了钱伟长星发现和轨道运行情况。上海市科委、市教委向钱伟长家属和上大颁送了“钱伟长星”国际命名公报、命名证书及照片。徐匡迪等领导还启动了新书《永远的校长》首发。

昨日新增新冠肺炎确诊病例 105 例

据新华社电 7月29日0—24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增确诊新冠肺炎病例105例,其中境外输入病例3例(广东1例,云南1例,陕西1例),本土病例102例(新疆96例,辽宁5例,北京1例);无新增死亡病例;新增疑似病例1例,为境外输入病例(在上海)。

截至7月29日24时,据31个省(自治区、直辖市)和新疆生

产建设兵团报告,现有确诊病例574例(其中重症病例33例),累计治愈出院病例78957例,累计死亡病例4634例,累计报告确诊病例84165例,现有疑似病例2例。

又讯(记者 左妍)7月29日0—24时,上海无新增新冠肺炎确诊病例。截至7月29日24时,累计报告本地确诊病例342例,治愈出院335例,死亡7例。

浦东新增 4 家三级医院

还有更多优质医疗资源在路上

本报讯(首席记者 宋宁华)记者从昨天下午举行的浦东新区公共卫生建设推进会上获悉,浦东新增4家区属三级医院,并将加快引进国家儿童医学中心、国家口腔医学中心、长征医院浦东分院等市级优

质医疗资源落地浦东。

会上,市卫生健康委员会、市申康医院发展中心先后与浦东新区签署市区战略合作协议,11家市级医院与浦东新区卫生健康委员会签署合作意向书,共同推动市级医院在

浦东建设发展,支持浦东新区区域性医疗中心建设,使浦东卫生健康事业布局更完善、资源更优化、服务更优质。据悉,此次通过本市医院等级评审的4家区属三级乙等综合性医院分别为:公利医院、浦东医院、

浦东新区人民医院、周浦医院。

截至目前,浦东新区区域内市属、区属三级医院已达15家,带动了全区医疗服务质量与水平的提升,精准对接人民群众对优质医疗资源的需求。2019年末,浦东新区有各级各类医疗机构1257家,开放床位数2.46万张,比“十二五”末增加16%,人均期望寿命84.46岁,主要健康指标保持在发达国家水平。