

坚定信心胜信念 勇于担当作为 众志成城打赢疫情防控大仗硬仗

# 上海16区民生宝藏攻略集锦

## 浦东新区

浦东新区农业农村委统计收集的直送农产品上门的店家和套餐,增加了美味又便捷的方便米饭。居民可以“凑单”达到配送份数后联系基地配送。

### 上海绿妮瓜果专业合作社

自提地址:上海市浦东新区惠南镇拱极路3860号

团购方式(起送份数):30份

配送范围:上海

联系人、联系方式:朱蓓 13166448213

### 上海壹各忆农业发展有限公司

自提地址:浦东新区惠南镇渔沈村乡村CBD

团购方式:不同套餐不同起送份数

配送范围:不同套餐不同配送范围

联系人、联系方式:壹壹 17317508938

### 米果时鲜

自提地址:航头镇沪南公路5599号

团购方式:30份

配送范围:上海

联系人、联系方式:郭中林 15221708940

## 静安区

▲ 静安区就诊重要提示和互联网医院详细就诊指南可关注“上海静安”微信公众号查询。

▲ 静安区属医疗机构地址+联系电话全汇总可关注“上海静安”微信公众号查询。

★ 可关注“上海静安”微信公众号查询静安区核酸检测点。

● 静安培熠社区幸福调解事务所

热线电话:13621802337

服务时间:周一至周五9:00-17:00(突发事件除外)

### 静安区心理咨询协会

热线电话:13641979936

服务时间:周一至周日9:00-19:00(突发事件除外)

● 静安区心灵导航心理咨询服务中心

热线电话:18317035657

服务时间:9:00-20:00

■ 静安商超“云买菜”攻略可关注“上海静安”微信公众号。

## 徐汇区

▲ 徐汇区上线“徐汇掌上药店”,即使隔离在家也能够快速方便地查询到附近药房的经营状态和联系方式,通过直接与药房电话联系,让药店能够给予及时、专业的购药服务和用药指导。徐汇区不少药店承诺愿为封控小区居民提供“送药到小区”服务。

## 虹口区

■ 虹口居民微信搜索“三角地微商城公众号”,从底部菜单“服务”中进入“微商城”即可买菜。为保证套餐商品供应,套餐商品当日

疫情之下,你是否为买不到菜而焦虑?为不知道去哪里看病而发愁?心情郁闷而无处排解?别怕,本报为您整理了16个区部分买菜、看病、买药、心理咨询等各类实用攻略,让你即使宅在家,也能生活无忧,阿拉的“菜篮子”“米袋子”“药罐子”稳稳的!

### 买菜/外卖

### 看病/买药

### 心理咨询

### 核酸信息查询

### 便民、便企服务



新民图表 制图 董春洁

16:00前的订单次日送达;16:00之后的订单隔日送达;所有套餐商品非质量问题,不退货;配送仅限虹口区范围内。

## 普陀区

■ “永昌集市菜小睿”微信小程序提供菜品组合套餐。组合菜品当日17:00之前的订单次日送达,17:00之后的订单隔日送达。非质量问题,不退货。

● 普陀区24小时心理咨询热线:021-66055120。

● 普陀区中小学心理健康教育中心24小时热线:400-920-9087(中小學生及家長)。

## 黄浦区

● 黄浦区“一网通办”上线“助企纾困服务专区”,为企业保驾护航。

▲ 黄浦区就诊重要提示和互联网医院详细就诊指南可关注“上海黄浦”微信公众号查询。

★ 可关注“上海黄浦”微信公众号查询黄浦区核酸检测点。

## 杨浦区

■ 大润发长阳店线上平台推出3款“保供套餐”,并推出封控小区配送服务。

■ 位于隆昌路的永辉超市针对一些闭环管理小区推出“保供套餐”,在封闭小区门口设立专门配送点。附近居民可以通过永辉生活App、小程序及外卖平台线上购买,也可以加入社区群、粉丝群,与

门店人员互动下单。

■ 即时零售平台京东到家,为重点保供商家提供销售、物流数据智能分析及建议。达达快送无人配送开放平台在公开路段和商超场景下开展无人配送服务,由工作人员在配送点取货,全程隔绝人员接触。无人配送车每日多次消毒,全面保障配送安全。

## 长宁区

■ “美天菜小睿”微信小程序提供买菜服务。长宁居民无论小区封控与否,一般只需在每日17:00点前下单(截单时间可能会受封控情况和上游货源情况有所调整),第二天由外卖人员送至居民小区。

● 长宁区24小时心理咨询热线:80110808。

## 闵行区

★ 可关注“今日闵行”微信公众号查询闵行区核酸检测点。

● 闵行区城运中心24小时服务热线:962000。

● 闵行区24小时心理援助热线:4000219003。

● 职工如出现专业化的婚姻、家庭、情感、职场、社交、自我调适、危机干预等方面的问题,可咨询:何老师,电话:18918136079。服务时间:9:00-20:00。

● 青少年如出现焦虑不安、学习压力、亲子沟通、应试心理、亲子矛盾、家属关系等问题,可拨打021-34027010找“青闵君”进行热线咨询。服务时间:9:00-21:00。

## 宝山区

● 企业和群众可以使用智能政务服务工作台自助办理涉企类、市民类高频服务事项。具体操作可查询“上海宝山公众号”。自助办件预审通过后,建议选择“快递帮办”提交申请材料,全市范围内免费上门揽收。选择快递服务可登录“随申办市民云”App,进入“发现”频道内的“宝山旗舰店”主页,点击快递帮办;或通过移动端关注“上海市宝山区行政服务中心”微信公众号,点击“服务指南”中“快递代办”;也可通过电脑端登录“一网通办·宝山频道”,网址:http://zwdt.sh.gov.cn/govPortals/region/SH00BS 点击“快递代办”。

● 上法院可使用“微法庭”。微信搜索小程序“人民法院在线服务上海”(切记要输上海)。按步骤认证。选“地方特色”——“微法庭”。可在线提交证据;可通过视频聊天功能,手机开庭,而且不需要同时在线,只要方便的时候登录,按规定回答法官问题即可;法院文书还可以选择电子送达。

■ “爱心帮”优质应急农产品蔬果包小程序对部分防控重点地区不间断提供配送服务。

■ “盘点美味预制菜专家”小程序,买任意3件或单笔购物满68元即免运费。

## 松江区

■ 松江各大合作社经过精心搭配,已推出蔬菜直送套餐。其中,上海家绿蔬菜专业合作社、上海耕乐堂农业专业合作社等推出的套餐,配送范围可达全市(除崇明区)。可在“上海松江”微信公众号查询。

● 松江区融媒体中心上线“松江区新冠肺炎疫情防控问题建议征集平台”,下载“上海松江”App找到相应入口填写即可。

## 嘉定区

■ “我嘉生鲜”小程序,近期推出应急农副产品套餐和配送服务,将优质地产农产品直送社区。市民可通过社区团购的方式自行线上下单,嘉定本地涉农合作社和企业将直接配送至嘉定范围内的指定社区。

■ 物资采购也可以通过村居委统一代购配送,可在“上海嘉定”微信公众号查询。

● 针对轨交13号线临时缩线至丰庄站,公交接驳自轨交金运路站至丰庄路站。

■ 线路走向:自鹤旋路金运路起,经金运路、金沙江西路至金沙江西路新郁路路口。

停靠站点:金沙江西路华江路、金沙江西路高潮路、金沙江西路新郁路。

首末班车时间:轨交金运路站5:15-22:15;轨交丰庄站6:40-23:45。单一票价:2元。

● 针对轨交14号线临时缩线至定边路站,公交接驳自轨交封浜站至定边路站。

线路走向:自封浜(曹安公路)起,经曹安公路、定边路、铜川路、靖边路、金鼎路、定边路、曹安公路至曹安公路封杨路。

停靠站点:封浜、曹安公路金园五路(往定边路方向)、曹安公路星华公路(往封浜方向)、先农村、江桥、铜川路定边路(下客)、定边路铜川路(上客)。

首末班车时间:轨交封浜站5:05-22:05;轨交定边路站6:37-23:37。

单一票价:2元。

## 青浦区

● 青浦区心理咨询热线:021-22137799。服务时间:工作日8:30-17:00。

■ 买菜攻略可关注“绿色青浦”官方微信信号搜索相关信息。

★ 可关注“绿色青浦”微信公众号查询青浦区核酸检测点。

## 金山区

■ 买菜可以用“鑫品美”微信小程序。平台每日12:00截单,15:00开始配送。居民选购需填写地址、联系方式等相关信息,后由专业配送人员配送至小区。

● 金山区24小时心理热线18930088771(电话并入市心理咨询中心)。

## 奉贤区

■ “随申办”奉贤区旗舰店上线“贤农益起送”服务,让老百姓能买到放心的新鲜蔬菜。奉贤区市民可直接登录“随申办”奉贤区旗舰店预约团购套餐,选择预约时段、蔬菜套餐,并填写联系人、配送地址等信息——区农委线上客服后台查询统计订单需求安排合作社配送至小区。

## 崇明区

● 遇到问题、难题,或者希望分享疫情中遇到的感人故事,可以通过“小禾帮忙”来完成。在App Store或应用商店搜索并下载“上海崇明”,进入“首页”,点击“小禾帮您忙”即可进圈。

● 如果出现紧张、焦虑、恐惧等不良情绪,可以找“崇”心出发·心理咨询志愿服务队。服务时间为每日9:00-21:00。

参与方式可加入您所在片区的心理咨询QQ群。

下沙片区 向化镇、中兴镇、陈家镇、长兴镇、横沙乡;群号1055028476。

中沙片区 建设镇、东平镇、新河镇、竖新镇、港沿镇、堡镇;群号1054900244。

上沙片区 新村乡、新海镇、绿华镇、三星镇、庙镇、港西镇、城桥镇;群号1054892087。

(友情提醒:为了帮助更多有需要的人群,每人每次咨询时长控制在半小时以内)

本报记者 宋宇华 姚丽萍 潘高峰 袁玮 江跃中 孙云 鲁哲 郭剑辉 屠瑜 杨洁 李一能 杨欢 整理