

餐饮服务暂不提供堂食

昨天,上海市举行第210场新冠肺炎疫情防控新闻发布会。市卫生健康委副主任赵丹丹、市商务委二级巡视员赖晓宜、静安区副区长傅俊、徐汇区副区长俞林伟、青浦区副区长张彦出席,介绍有关情况。

- ▶▶ 现阶段在金山、奉贤、崇明三区部分餐饮企业试点恢复堂食,后续根据疫情防控形势在全市逐步恢复
- ▶▶ 美容美发实施线上预约、错峰限流等措施提供服务
- ▶▶ 服务场所采取预约、限流措施,客流总量不超过最大承载量的50%

上海新增社会面阳性感染者1+4

市卫健委副主任赵丹丹通报,6月12日,本市新增社会面1例新冠肺炎本土确诊病例和4例本土无症状感染者。

感染者1:女,63岁,居住于静安区芷江西路街道芷江西路270弄,被诊断为新冠病毒肺炎确诊病例(轻型)。该人员未接种过新冠肺炎病毒疫苗。

感染者2:男,42岁,居住于青浦区练塘镇芦潼村,被诊断为无症状感染者。该人员已全程接种新冠肺炎病毒疫苗。

感染者3:女,48岁,居住于徐汇区凌云路街道梅陇三村,被诊断为无症状感染者。该人员已全程接种新冠肺炎病毒疫苗。

感染者4:男,68岁,居住于徐汇区凌云路街道梅陇四村,被诊断为无症状感染者。该人员未接种过新冠肺炎病毒疫苗。

感染者5:男,59岁,居住于崇明区新海镇跃进新村,被诊断为无症状感染者。该人员已全程接种新冠肺炎病毒疫苗。

根据本市目前疫情形势和相关规定,经市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室研究决定,将静安区芷江西路街道芷江西路270弄、青浦区练塘镇芦潼村芦花(浏阳港

以西、老松蒸公路以北、小蒸港以南、贞溪路以东合围地块)、徐汇区凌云路街道梅陇三村、徐汇区凌云路街道梅陇四村、崇明区新海镇跃进新村65-68号列为中风险地区,上海市其他区域风险等级不变。

尽量避免前往人流密集的公共场所

近期大家关注苏宁易购和红玫瑰美容院所涉疫情,市卫健委副主任赵丹丹介绍了这两个场所的聚集性疫情的排查情况。

一、苏宁易购的情况:已排查到有16例阳性感染者轨迹涉及邯郸路585号苏宁易购(五角场店),已累计排查密切接触者515人、密接的密接540人、筛查风险人员28226人,以上人员均已落实相应管控措施,核酸检测结果均为阴性。另外,共采集环境样本984件,核酸检测结果均为阴性。

二、红玫瑰美容院的情况:红玫瑰美容院涉及15例感染者,其中美容院员工10人,与员工相关密接人员4人,顾客1人;15名感染者中,确诊5人,无症状感染者10人。已累计排查到在沪密接者598人、次密接782人、相关人员474296人,以上人员均已落实相应管控措施,核酸检测结果均为阴性;已采集环境样本3623件,16件核酸检测结果为阳性,已落实相关场所及环境终末



■ 今天11时,虹桥社区AI食堂午市开卖,每天有4种不同的荤菜可供选择,套餐价格优惠
本报记者 刘歆 摄

消毒,其余核酸检测结果均为阴性。这两起疫情相应流调和处置工作还在进行中。

赵丹丹说,目前疫情形势仍然严峻,请广大市民非必要不聚集,尽量避免前往人流密集的公共场所。到公共场所请做好个人防护,规范佩戴口罩,做好扫“场所码”、测温等防疫措施。同时,请关注本市发布的感染者轨迹信息,如果您的行程轨迹与阳性感染者轨迹有重合,请及时前往核酸检测点进行检测;如有发热、咳嗽等症状,请及时前往发热门诊就诊。

6月1日以来,本市餐饮、美容美发、家政等居民生活服务业正在全面有序复市。近期,市商务委又发布了关于本市餐饮、美容美发、家政等居民生活服务业复市疫情防控指引。明确当前餐饮服务实行线上、线下外卖,不提供堂食。现阶段,在金山、奉贤和崇明三个区部分餐饮企业间开展恢复堂食试点,后续根据疫情防控形势在全市逐步恢复堂食。美容美发实施线上预约、错峰限流等措施提供服务。具体疫情防控管理要求,概括起来主要有四个方面:

一是要把好玩工健康关。餐饮、美容美发、家政等居民生活服务行业的员工实施每日核酸检测。餐饮自有骑手实施每天“1次核酸+1次抗原”。企业要每日检查员工核酸检测和员工体温状况,并落实健康监测登记制度。

二是要把好玩具入场关。各服务业经营场所,要安排专人在进门入口,督促顾客科学佩戴口罩、扫“场所码”或“数字哨兵”,验码通过和体温无异常的方可允许进店,确保人员信息可查询可追溯。服务场所要采取预约、限流措施,客流总量不超过最大承载量的50%。在等候区、结账区等人员易聚集区域划设一米线,严格控制人员密度。

三是要把好玩具消毒关。企业恢复经营前,开展全面预防性消毒,做到不留死角、应消尽消。在日常管理中,对经常接触的公共用品和设施,每日清洁消毒三次并做好记录。美容美发、沐浴工具等实行“一客一用一消毒”。毛巾、围布等公共用品必须实行“一客一换一消毒”。

四是要把好玩具应急处置关。企业要制定应急预案,健全应急处置机制,并加强应急处置演练。一旦发现相关人员核酸检测异常,“健康码”红黄码时,第一时间报告属地街镇和区防控办,并迅速按照既定应急预案相关流程处置。

本报记者 左妍

居家也能迈开腿 防疫更要吃得对

公共卫生 大家谈

云健身热潮是否存有安全隐患?科学饮食有哪些注意事项?如何通过饮食和运动保护视力健康?昨天18:00至18:30,“公共卫生大家谈”播出第12期,特邀上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏教授,以及上海市疾病预防控制中心健康危害因素监测与控制所副所长朱珍妮副主任医师,给市民朋友们送上科学防疫运动与饮食指南。

在常态化疫情防控阶段,科学调整运动与饮食方式,做好自我健康管理,是保持体魄强健、预防疾病的关键。

科学健身,做到量力而行,循序渐进。首先,从简单的肌肉力量训练开始,如:俯卧撑、仰卧撑、卷腹、平板支撑等。第二,进行中等强度的运动,保证每周运动时间不少于150分钟。第三,不无效或过度健身,谨防运动损伤。第四,运动也要搭配营养进行,摄入足够的优质蛋白质可以帮助更好合成肌肉。

科学饮食,牢记两个关键词:摄入量与摄入频率。比如:疫情期间,蛋白质是增加抵抗力必备的营养元素,多吃清淡的豆制品替代油腻的五花肉,不仅可以让我们在获取营养的同时保证热量不超标,也可以避免因过量进食造成胃系统紊乱的风险。另外,还应注意补充一些

必须营养元素。如:维生素D可降低“隐性饥饿”的风险;每日7-8克的坚果可增强记忆、延缓衰老。

专家问答>>>

■ 问:哪些运动适合年长者居家时增强肌肉力量?

答:老年朋友想要增强肌肉力量,预防肌少症的发生,可以进行一些针对性的肌肉训练。如:仰卧提膝抱腿,可增加躯干与下肢力量;跪手撑伸腿蹬腿,可增强核心力量、提高髋关节灵活性;座椅站立与扶椅蹲起等动作,可强化下肢力量和关节功能。具体怎么做,运动时有哪些注意事项?请观看本期节目详细解说。

■ 问:如何判断自己是否需要补充营养剂?具体怎么吃?

答:日常饮食如果做到三餐规律不挑食,基本都能满足每日的营养需求。补充营养剂,建议先咨询医师与营养师,自行过量补充或造成健康隐患。

■ 问:孩子每日上网课,有什么方法可以保护视力?

答:改善视力预防近视,从运动的角度来说可通过增加眼肌的灵活度来进行。如:扎飞镖、躲避球、蚂蚁搬家等。在饮食方面,维生素A有助于视力发育。食补首选动物肝脏,一周一次即可。另外,深色蔬菜的补充也是不错的选择。

本报记者 左妍

三管 三防 三除 和“四害”说拜拜

本报讯(记者 邵阳)申城昨日入梅。为防止“四害”侵扰生活、传播疾病,市爱卫办呼吁广大市民通过“三管三防三除”,共同做好病媒防治,营造洁净、舒适、健康的夏日生活环境。

夏秋季是“四害”(蚊蝇鼠蟑)的繁殖高峰期和活动频繁期。以蚊虫为例,根据历年蚊虫监测结果,每年6月是申城全年蚊虫密度最高的月份,此后7月-9月蚊虫都处于高峰。今夏雨水较多,充沛雨水会形成大量的蚊虫孳生地,持续高温会加快蚊虫的繁殖

速度。市爱卫办介绍,“四害”不仅侵扰生活,更会传播媒介传染病。为此,市爱卫办特别发出“三管三防三除”提示:

■ “三管”管好积水、管好垃圾和管好外来物品,避免“四害”孳生栖息。

■ “三防”防“四害”入室、防蚊虫叮咬和防蟑螂栖息,不让“四害”侵扰生活。

■ “三除”诱捕除老鼠、喷洒除蚊蝇、毒饵除蟑螂,科学规范开展杀灭。

市爱卫办还给出了一些具体建议——

如“清除各种积水和积水容器,要做到倒置瓶罐罐口或容器加盖;水培植物勤换水,花盆托盘不积水;泡菜坛封水加勺盐”“居家安装纱门、纱窗阻止蚊蝇进入室内;封闭建筑物与外界相通的所有孔洞缝,缝隙不大于6毫米,阻止老鼠进入室内”“居家蚊蝇密度较高时,可使用杀虫气雾剂杀灭蚊蝇,看见蚊蝇时,对着目标轻按一下喷头即可,无需追着喷直至目标跌落”等。

■ 常德路上,市民撑伞走过湿漉漉的里弄

本报记者 刘歆 摄

