

### 防疫力·食趣

# 宅家时光厨艺水平大涨

## 华阳家庭烹饪达人“云炫技”大赏来了

□记者 周晶

关了屋里门，宅家过日子，是这几个月里很多朋友常态。宅家也要犒劳一下自己，像烹饪这样的乐活之事，不但能让你感受到亲自劳作带来的幸福，还是增进家庭感情一种有益尝试；吃着亲手制作的美味，或与家人共享，这种满足感真的是无与伦比。近日，华阳社区家庭文明建设指导服务中心广发“英雄帖”，不少“隐藏”在社区的厨艺达人们纷纷亮出了绝活，他们不但本帮菜水平了得，八大菜系轻松拿下，西餐、烘焙也是信手拈来毫不含糊！日前，记者就收获到了一大波美食照片，通过“长宁华阳”微信公众平台，一场华阳烹饪达人“云炫技”大赏来了，本次大赏还将根据菜式特色分为4大不同组别。

### 无肉不欢组

无肉不欢组的“大赏菜品”看上去就令人食指大动，随便拿上一道便是家庭餐桌上的一大菜担当！在大口吃肉的同时，还需注意不要过量哦。



华三居民区 金锦妹《八方抗疫》



华院居民区 戎芬琴《炭烧牛魔王》

### 春色怡人组

春季是万物复苏的季节，虽然说现在一年四季都能吃到各式蔬果、菌菇，不过应季的品种明显风味更佳。一盘绿意葱葱的菜品不但颜色漂亮，还能解油腻，益肠胃！



华二居民区 崔雅萍《四宝锦绣》



潘西居民区 孔宪珍《绿意盎然》

### 均衡搭配组

对于荤菜还是素菜“选择困难症”的居民来说，荤素搭配好的菜式很方便，一筷子下去能够两全其美，还能品尝到荤素双重食材带来的不同口感，一本满足。



长一居民区 王菊明《九九同心》



潘中居民区 宓伟群《芒果牛柳》

### 巧手糕饼组

小巧可爱的糕点卖相讨人喜欢，口感和味道更是虏获一大批忠实拥趸。别看它小小一只，制作起来却都十分考验功力和耐心，制作时稍有差池，可能就会前功尽弃哦。



西一居民区 江梦秋《三月桃花开》



华一居民区 陈莹《薄荷柠檬小蛋糕》

### 防疫力·文化

# 春暖花开季，家门口的“文化客厅”传来好消息

## 华阳社区文化活动中心重启部分功能

□记者 周晶

根据国家相关防疫工作的要求以及文旅部、市、区文旅局下发的开馆准备工作指南等文件，华阳社区文化活动中心已于2020年3月31日起开放部分功能。

记者了解到，华阳社区文化活动中心暂时还处于第一阶段开放状态，大剧场、展厅、阅览室、各活动室等阵地目前均暂不对外开放，并暂停一切聚集性的演出、培训、排练等活动项目。目前仅恢复社区图书馆还书服务。需注意的是：图书还书服务一律在中心一楼大厅进行还书登记，一次人流不超过10人。图书馆还书开放时间为周二至周日上午8:30-11:00、下午13:30-15:00。

华阳社区文化活动中心主任茅青介绍，所有外来人员均须从安化路500号大门进入，外来人员必须佩戴口罩，接受大厅的体温检测，并出示绿色“随申码”，并进行身份证、

联系方式的登记方能进入。（注：无法配合提供上述资料者，不能进入文化中心、物业工作人员等同）；入馆必须全程佩戴口罩，入馆前须接受体温测量，如有体温异常（≥37.3℃），或有咳嗽、气促等异常现象的人员谢绝入馆；对不符合入馆条件、不配合或恶意干扰我馆疫情防控工作者，将报告有关部门依法依规处置。（注：长宁区疾控电话：52069595）

目前，华阳社区文化活动中心已全力落实防控措施，每天做好消毒工作，保障疫情防控期间对外开放的安全、有序。期待全体观众、市民和我们一起做做好防控工作。另外，中心将根据上级部门指示，视疫情控制情况适时调整开放区域及开放时间。可关注“长宁华阳”微信公众号了解最新消息。



社区文化活动中心图书登记台

### 防疫力·资讯

# 解答海外留学生及其家庭关心的24个热点问题

## 这份由长宁区外事办汇总整理的攻略，看起来！

吸有困难、爬楼梯气接不上，就要去医院。要注意，发烧不一定是去医院的时间节点，更重要的是看呼吸情况。

（复旦大学附属华山医院感染科主任 张文宏）  
为保障海外中国公民健康和平安，解决部分海外侨胞语言不通、获得当地医疗咨询服务难等问题，国家卫健委搭建了“新冠肺炎疫情防控海外华人华侨互联网咨询服务平台”；上海市人民政府侨务办公室、上海市欧美同学会也建立了“上海市抗击疫情全球华人公益医疗援助平台”。

（国家卫健委、上海市侨办）

6. 全球疫情拐点何时能到？  
新冠肺炎在未来仍有极大的不确定性，目前很难预测国际疫情到底什么时候会结束，但起决定性作用的还是人民。

（复旦大学附属华山医院感染科主任 张文宏）

7. 如果周边没有人的情况下，出门在外要不要戴口罩？

普通公众居家、户外，无人员聚集、通风良好，可以不戴口罩。新冠肺炎疑似病例、确诊病例和无症状感染者；新冠肺炎确诊病例密切接触者；入境人员（从入境开始到隔离结束）建议戴医用外科口罩或无呼吸阀符合KN95/N95及以上级别的防护口罩。

（国家卫健委）

8. 开窗通风会不会有危险？

通风非常重要。室外大气中病毒浓度非常低，所以大家不要过度恐慌认为窗户一打开病毒就飘进来了，不是这样的。因为病毒一旦在空气中干燥了，就会慢慢消除或活性下降。另外，空气的流动非常快，如果有病人呼了一口气，它出去马上就扩散掉了，浓度就会降低。所以我们还是要强调，室内通风或机械通风、净化器通风很重要。

（中科院气溶胶化学与物理重点实验室主任 曹军骥）

9. 我现在与别人合租，风险较大，该如何应对？

留学生多与他人合租或共用公共设施。在此期间，请大家与舍友做好公共区域的消毒，协商好公共设施的使用顺序，尽量避免同时使用。如自己或舍友有疑似症状，请先自行在房间隔离，出现呼吸困难等严重症状时尽快就已并向使领馆报备。请大家互相帮助，互相关心，共渡难关。

（中国驻西班牙大使馆）

【生活贴士】

10. 所在国家采取了严格出行，我还能出门吗？

人员流动的减少将大大降低外部感染风险。建议留学生积极响应所在国政府号召，严格遵守所在国政府颁布的限制出行举措，并密切关注相关出行限制措施，尽量减少出行，减少对外接触，避免人员聚集，从而有效减少感染风险。

（中国驻法国大使 卢沙野）

11. 我所在的学校已经停课，校园宿舍已关闭，但我找不到住所，超市物资也很匮乏，我该怎么办？

我驻外使领馆普遍重视解决好留学人员在当地学业、住宿、签证延期等方面困难，协调当地华人和企业为其就餐、购物等提供帮助，目前已有驻英国、法国、意大利、美国等国的使领馆调动各方资源为当地中国留学生发放包含必要防疫物资、防疫指南的“健康包”。有的使领馆还专门设立“留学生国内家长咨询热线”，为家长答疑解惑。

（外交部副部长 罗照辉）

12. 我在国外买不到口罩，想让父母从上海寄一些，哪家快递公司能寄？多久能到？

顺丰可以寄，但口罩等防疫物品需符合海关进出口报关申报规定，方可出口。现在寄口罩去国外，时间比较长，可以关注微信公众号“顺丰速运”点击“我”

—“服务查询”—“运费时效”。EMS和DHL也可以寄口罩到国外，详情可咨询服务热线11185转6。

（顺丰速运、上海邮政管理局）

13. 快递和信件可能带病毒。怎样处理比较安全？  
事实上没有什么必要特殊处理。如不放心，可使用含酒精的消毒水一喷，或用烤箱60℃烘一个小时。

（复旦大学附属华山医院感染科主任 张文宏）

【求学指南】

14. 我在国内大学就读，参加了国外交换生项目，现在学校停课、考试取消，我的学分如何换算？中国开学后我能否回国学习？

一般来说，目前许多国外学校虽然因疫情采取了停课、取消考试等措施，但仍开设了远程教学并设定了相关的评估方法，在学期结束后依旧能够获得学分。能否回国学习需要咨询所就读的国内大学。

（留学专家、原纽约史岱文森中学校长 张洁）

15. 我今年刚到学校报到，现在是否应该申请退学？对我未来申请别的学校会有影响吗？

不建议退学。可遵照学校的规定，继续通过线上学习等方式完成学业。做好防疫的同时，等待恢复正常教学秩序，如果选择退学，应在申请下一所学校时，将退学原因解释清楚。

（留学专家、原纽约史岱文森中学校长 张洁）

16. 我目前就读的学校已关闭，如果现在回国，不知之后是否能获得签证返欧继续学业？

建议同学们还是留在当地，使领馆方面会协调配置抗疫物资。至于学业问题，建议和校方沟通好，已回国的同学如果遇到相关问题，可向我驻当地使领馆求助。

（中国驻英国大使 刘晓明）

【回国事项】

17. 海外疫情蔓延，马上回国是否为首选？

长途飞行存在感染风险。由于疫情原因，航班无序拉长了回程的时间，有些人因害怕在途中被感染，长时间不吃不喝，舟车劳顿加上内心恐慌，会让免疫功能下降，进一步增加感染风险。

（复旦大学附属华山医院呼吸科主任医师 朱蕾）

18. 如果决定回国，需要做哪些准备？

如决定回国，建议尽量购买直航机票。如确需转机，一定要事先详细了解相关国家的机场、签证、防疫规定等最新信息，做好准备。出发前要按学校要求履行报备手续，与学校获实习机构保持密切联系，妥善安排好学业和返回签证等事项。根据《中国民用航空局、中华人民共和国海关总署关于中国籍旅客乘坐航班回国前填报防疫健康信息的公告》，自北京时间4月8日起，拟搭乘航班回国的中国公民在登机前必须提前通过防疫健康码国际版微信小程序，逐日填报个人资料、健康状况、近期出行情况等信息。“防疫健康码国际版”每次填报后24小时内有效。已购回国机票人员务必按照公告要求每24小时内至少填报一次填报时间起重新计算连续填报天数。连续填报次数不足或健康状况异常将无法登机，虚假填报需承担相应法律责任。

（中国驻英国大使 刘晓明）

19. 国际航班大量缩减，国家是否会组织临时包机？

3月26日，民航局发布《关于疫情防控期间继续调减国际客运航班量的通知》，经测算，每天通过航空入境的旅客人数将降至5000人左右。民航局方面将根据实际需求，对一些需要集中、飞行目的地有接收能力的城市，视情启动针对海外中国公民的重大航空运输保障机制，开行临时班机或包机。

（中国民航局运输司）

20. 未成年留学生如何获得我驻外使领馆的领事服务？

在全球疫情愈发严峻的时候，为做好低龄留学生领事服务工作，已有包括驻英国、驻新加坡、驻美国等多个驻外使领馆发布通知，建议当地未成年中国留学生进行信息报备。自疫情爆发以来，外交部根据党中央的统一部署，指示280个驻外使领馆全面动员起来，同当地中国留学生人员建立并保持密切联系，及时了解诉求和困难，帮助他们解决面临的各种实际问题。

（“教育部平安留学”微信公众号）

21. 回国途中乘坐飞机到底有没有必要穿医用防护服？

首先，大家印象中的防护服都是中国ICU的常规规场景，那是因为我们国家为医疗界提供了非常充分的医疗保障，就是三级防护。如果不是近距离操作，都不需要穿那么厉害，带护目镜，前面戴头盔，再用正压呼吸器。事实上很多情况下三级防护不一定是必要的，你现在如果穿得像太空人一样，比一般的医疗工作者都穿得厉害，我个人觉得是没有必要的，这是第一点。

第二点，在飞机上都戴着N95口罩了，再穿防护服的意义就会小很多。十几个小时在一个封闭的机舱，空气里难免会有一些病毒的风险。这个时候你必须保证你是长时间戴口罩的。机舱局部的空气有风险，但最大的风险不是来自于机舱，而是来自于登机之前，因为很多感染是登机之前已经感染。回国之前可能已经感染了，在飞机上也有感染的可能，但是不管怎么样，穿防护服的意义不是太大。戴N95口罩我认为就足够了。戴手套有没有意义？如果勤洗手，双手不去摸自己的嘴，戴手套意义也不是很大。这一点我觉得是非常明确的。

（复旦大学附属华山医院感染科主任 张文宏）

22. 从国外入境到上海后，可以申请居家隔离吗？

从3月28日起，对所有入境来沪人员一律实施为期14天的集中隔离健康观察；从3月31日起，对所有入境来沪人员进行100%新冠肺炎病毒核酸检测。对入境的外交人员和从事重要经贸、科研、技术合作的人员，另有规定的按规定执行。同时，本市将采取人性化管理措施，对老人、未成年人、孕产妇、行动不便的，有老人或小孩需要看护、患有基础性疾病等原因不适宜集中隔离的人员，检测结果为阴性且具备居家隔离条件的，并经严格核定审批后，可申请实行居家隔离。

（上海发布）

【心理疏导】

23. 在外留学如发现有对自己有敌视情绪，该如何保护自己？

首先，留学生要加强自我保护，在行走过程中看到一些可疑的人尽量避开，如果发生口角尽量加强保护自己，不要发生肢体冲突，尽量躲避。第二，如果发生了被殴打、被辱骂的情况，要在第一时间向校方提出来，向警方报案。第三，要及时通报我驻当地使领馆，使领馆会第一时间向校方和警方提出交涉，让他们加强保护。

（中国驻英国大使 刘晓明）

24. 独自在外留学，担心被感染不敢出门，心里很恐慌，晚上也睡不好，我该怎么办？

首先要理性接纳。人们在疫情影响下，容易感到焦虑，这是正常的。其次要营造安全、舒适的环境，减少外出、居家休息。再次要合理安排生活，保持规律作息，学习一些病毒防治知识，做适当的家务和居家运动。最后，寻找情感支持，可以和国内亲友视频或参与当地学联组织的线上活动，及时排遣不良情绪。

（上海市精神卫生中心精神科副主任医师 乔颖）