

莫负好时光 防护有锦囊

近日阳光正好、微风不燥，不少老年朋友计划着外出踏青赏花、活动筋骨。但“外防输入、内防反弹”的压力依然巨大，老年朋友在回归大自然的同时，依然应该保持警惕，做好防护。

在此，也跟各位读者分享几条生活小贴士：



图片来源/视觉中国

01 个人防护不松懈

既不轻视，也不惶恐，做好自己的“健康守护人”。勤洗手，多通风，不摸眼口鼻。气温变化较大，要注意及时增减衣服，避免着凉感冒。

02 外出活动不聚集

避免到人群密集场所，暂停广场舞、合唱、打牌、扎堆聊天等聚集性活动。在公共场所注意与他人保持一定距离，避免接触公共物品。

03 户外运动应渐进

可以选择在空旷场地进行健步走、

慢跑等运动。疫情期间运动量相对较少，开始恢复户外运动一定要量力而行、循序渐进。有基础疾病的老人更应注意。

04 佩戴口罩分场合

在户外人少处步行或锻炼时，可以不戴口罩。如遇来人，请主动保持一米以上的距离。人群密集场所、医疗机构就医、搭乘公共交通工具和电梯、有发热咳嗽等症状时要佩戴口罩。

05 防控措施要配合

进入公园、景区等公共场所时请提前预约，配合管理方做好各项防控措施。

关注权威机构发布的信息，了解疫情防控知识，不信谣、不传谣。

06 饮食起居应科学

规律作息，保证睡眠。适量饮水，补充水分。营养均衡，戒烟限酒。建议老年朋友多吃一些富含蛋白质的食物。注意食品卫生，肉蛋类要烧熟煮透，不接触、购买、食用野生动物。

07 文明生活树新风

文明健康用餐，无论是在饭店还是在家用餐，都请使用公筷公勺。文明饲养宠物，外出遛狗时，及时清理宠物粪便。

08 健康管理自监测

如果是慢性病患者，要做好自我监测，按医嘱用药，不自行换药或停药，若病情有变化，可以及时联系家庭医生。如出现发热、咳嗽等可疑症状，应及时就医。

各位老年朋友，请继续做好个人防护和自我健康管理，共同努力战胜新型冠状病毒！

(健康上海 12320)

戴口罩容易长痘痘？这三点建议请收好！

疫情期间，长时间佩戴口罩容易长痘痘，该怎么解决？市疾控中心给出了三点建议：一是建议佩戴口罩时分清内外面；二是选择质地轻薄的护肤品，避免使用含矿油、植物油、硅烷类成分的产品；三是多吃富含维生素和纤维素的蔬菜水果，少食或避免高油高糖、辛辣刺激的食物，不吸烟、不喝酒。

► 戴口罩与长痘痘

一次性口罩一般分为三层：外层为阻水层，可阻隔飞溅的液体；中层为过滤层，可有效阻隔微粒；内层为吸水层，可吸收佩戴者口鼻的水汽。而长时间佩戴口罩会造成面部与口罩之间的环境潮湿闷热，促使毛囊皮脂腺导管上皮细胞含水量增加、体积增大，导致急性阻塞，从而引发痤疮。

佩戴口罩时一定要分清内外面，否则非但达不到防护作用，还可能引发皮肤不适反应。一般来说，口罩颜色深的一面为外面，即阻水层。浅的一面为内面（吸水层）。两面都是白色的口罩则需要查看口罩的金属条，一般口罩金属条只会在一侧突起，另一侧不突起，突起的这一侧应该是外面，不然压下鼻夹时，无法有效密合。此外，大家还可以结合口罩布面的褶皱来帮助自己区分，一般褶皱开口向下的为外面。

佩戴口罩的过程中，如口罩内面潮湿，则应该更换口罩；如感觉潮湿闷气，可以选择空旷人少的地方摘掉口罩，休息片刻。

► 戴口罩长痘痘的其他原因

如果口罩佩戴正确、时间适当、潮湿后及时更换，却还是长痘痘，那可能是使用的护肤产品过油过厚哦！

在干燥的天气里，大家通常喜欢选择矿油类产品。这类产品虽然能保湿滋润，但由于佩戴口罩时皮肤表面的水分蒸发速度较不佩戴口罩慢，矿油类产品反而会加重皮肤负担。因此，建议选择质地轻薄的护肤品，避免使用含矿油、植物油、硅烷类成分的产品。

此外，大家还应该注意饮食。多吃富含维生素和纤维素的蔬菜水果，少食或避免高油高糖、辛辣刺激的食物，不吸烟、不喝酒。作息规律，不熬夜。保持心情舒畅，学会减压。

(上海发布)

代娃领取随申码疑问解答

沪上中小学陆续准备开学，未成年人出行时，通常需满足“随申码”绿码的要求。如何代娃领取随申码？哪些人可以代领？需要准备哪些材料？来看看市大数据中心的领取攻略和常见问答吧。

问：亲属码线上自动审核通过的条件是什么？

答：在线申领时系统将优先进行自动审核比对，自动审核未通过时可通过“人工审核”申请。自动审核时申请人与被申请人只需满足以下任一条件即可审核通过：

(1) 在同一本户口簿上(上海市户籍)；

(2) 在2008年(含)以后的同一张本市出生医学证明上。

问：我在申请亲属码的时候自动审核失败了，怎么办？

答：可使用人工审核方式申领(选择人工审核入口)或线下申请。人工审核请确保提交的被申请人身份证明(如身份证、临时身份证、户口簿相关信息页)及与申请人的亲属关系证明(如户口本、出生医学证明、独生子女证等)真实有效。线下申领需携带相关原件至就近的社区事务受理服务中心办理。

问：哪些人可以为未成年人申请亲属随申码？可以多个人为儿童申领吗？

答：“亲属随申码”可由未成年人的父母、祖父母、外祖父母等亲属长辈同时代为申领，方便市民日常使用。申请人与被申请人如果是非亲属关系，则无法申领。

问：人工审核需要提交哪些信息？需要等多久？

答：进入人工审核填写页面，需要填写被申请人的姓名、身份证号、与申请

人的亲属关系等详细信息，并拍照上传未成年人的身份证、临时身份证或户口簿的本人页以及与申请人的亲属关系证明(如户口本、出生医学证明、独生子女证等)等电子材料。提交的相关信息及材料应真实有效。提交成功后，后台工作人员将进行人工审核，当日12点之前提交的申请将在当日完成审核，当日12点后提交的申请最晚将于次日12点前完成审核。申请人可在申请记录中查看亲属随申码的申领进度。

问：外籍人士未成年子女可以申领吗？

答：目前亲属随申码支持为本市及外省市的未成年人申领，暂不支持为港澳台、华侨及外籍的未成年人申领，上述人群可通过完成本人实名认证后在线申领本人随申码。

问：我上传了照片，为什么还是申请失败？

答：上传手持证件照片时，需要被申请人手持本人身份证或户口本原件，并且需对焦本人完整的脸部清晰拍摄。如存在缺少本人手持证件原件照片、照片未包含本人完整脸部、照片对焦不清晰或拍摄脸部背光反光、提交申请信息不属实或不完整、多人合照等情况都会导致申请失败。

问：我是集体户口，怎么申请失败了？我该怎么申请？

答：如被申请人的户口本如是集体户或社区公共户，则无法查询到与申请

人的有效亲属关系，此类情况建议在线下申请。

问：如果父母与未成年人不在同一本户口本上，该如何申领？

答：可通过以下两种方式申领。

方式一：可由其他与未成年人在同一本户口簿上符合规定的长辈、亲属代为申领。

方式二：符合以下三种情形的，可由父母进行申领。

情形一：若未成年人与父母在2008年(含)以后的同一张本市出生医学证明上，未成年人父母可直接在线上申请，通过自动审核获取亲属随申码。

情形二：若不符合自动审核的条件，可以提供证明亲属关系的其他真实材料(如出生医学证明、独生子女证等)，未成年人父母可直接在线上申请，通过人工审核申领亲属随申码。

情形三：若线上审核不通过，可前往线下受理点进行申请(未成年人不必随同到场)，并携带本人的有效身份证件(身份证、临时身份证、户口簿)与可证明与被申请人亲属关系的材料(如出生医学证明、独生子女证等)。线下办理点为全市220家社区事务受理服务中心。

问：未成年人如果持临时身份证，能否申领？

答：可以，临时身份证与身份证具有同等法律效力，可作为未成年人的有效身份证明，在申领过程中代替身份证。

问：如果还有和亲属码申请审核相关的问题，可有快速咨询电话？

答：您可以拨打962600亲属随申码专服热线，负责审核的客服人员将为您做专业解答，帮您完成亲属随申码申领。

(上海发布)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为6月1日)。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年4月优秀“啄木鸟”：庄秀福、张德胜、周清源、李雅、李以彬、邹荣良、曹西虹、马子麟、路永敏、姜继哉

2020年4月最佳“啄木鸟”：陈金生

扫描二维码关注“上海社区发布”