

养成良好卫生习惯 争做健康文明市民

广大市民们：

卫生是健康的前提，健康是生命的保障。习近平总书记对新冠肺炎疫情防控爱国卫生运动作出“要坚持开展爱国卫生运动，从人居环境改善、饮食习惯、社会心理健康、公共卫生设施等多个方面开展工作，特别是要坚决杜绝食用野生动物的陋习，提倡文明健康、绿色环保的生活方式”重要指示。

为巩固我市新冠肺炎疫情防控工作成果，充分发扬爱国卫生运动优良传统，强化预防为主和群防群控的公共卫生理念，切实保障人民群众的生命安全和身体健康，让我们的家乡更清洁、更文明、更有序，我们向全体市民倡议：

让我们倡导文明，革除陋习，养成良好的生活卫生习惯。勤洗手，勤开窗通风；不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩口鼻；出现咳嗽感冒症状时自觉佩戴口罩。

让我们遵守公德，维护秩序，保持洁净美丽的城乡环境。不乱扔垃圾，不堆放杂物，勤打扫、勤洗晒，防止跳蚤孳生；外出遛狗时，及时清理宠物粪便；人多场合不吸烟，公共场所不乱扔烟蒂；维护公共秩序，避免拥挤，自觉与他人保持一定距离。

让我们积极参与，从我做起，争当健康生活方式践行者。合理膳食，营养均衡，无论在饭店还是在家用餐，都使用公筷公勺；拒绝久坐，增加身体活动，适量运动；作息规律，保持良好的心理状态。

爱国卫生人人参与，健康生活人人享有。让我们从现在做起，从我做起，积极行动起来，为坚决打赢防控新冠肺炎这场战斗，为建设“健康上海”共同努力！

上海市爱国卫生运动委员会/上海市健康促进委员会/上海市精神文明建设委员会办公室
上海市住房和城乡建设管理委员会/上海市农业农村委员会/上海市卫生健康委员会/上海市生态环境局
上海市绿化和市容管理局/上海市总工会/中国共产主义青年团上海市委员会/上海市妇女联合会



国家安全，事关你我

2020年4月15日是第5个全民国家安全教育日，今年的活动主题是“坚持总体国家安全观，统筹传统安全和非传统安全，为决胜全面建成小康社会提供坚强保障”。

问：什么是国家安全教育日？

答：2015年7月1日，第十二届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国国家安全法》，该法自公布之日起施行。国家安全法第14条规定：每年4月15日为全民国家安全教育日。

问：何为国家安全？

答：根据《国家安全法》第2条规定，国家安全是指国家政权、主权、统一和领土完整、人民福祉、经济社会可持续发展和国家其他重大利益相对处于没有危险和不受内外威胁的状态，以及保障持续

安全状态的能力。

问：什么是国家安全意识？

答：国家安全意识是指公民在履行维护国家安全、荣誉和利益的义务方面所应具备的观念和总和，主要包括爱国主义精神、国家利益至上观念、法纪观念、敌情观念、保密观念、安全防范观念等。

问：危害国家安全的行为有哪些？

答：根据《国家安全法》规定，危害国家安全的行为有以下五个方面：①阴谋颠覆政府、分裂国家、推翻社会主义制度的；②参加间谍组织或者接受间谍组织及其代理人任务的；③窃取、刺探、收买、非法提供国家秘密的；④策动、勾引、收买国家工作人员叛变的；⑤进行危害国家安全的其他破坏活动的。

（新华网）



反诈骗提醒：警惕“杀猪盘”骗局

“杀猪盘”诈骗由网恋开始，由网赌结束。由满怀希冀开始，由负债累累、对方消失为终结。它比一般电信诈骗更难难以识别，它套着爱情的外衣，用虚假故事、甜言蜜语等方式，将你引诱到地狱深处，然后开始大口大口吞噬你。

近来，根据派出所报案发现，“杀猪盘”诈骗似乎有了死灰复燃的迹象。

受害者被骗子的“甜言蜜语”所蒙蔽，一步步落入了设计好的陷阱之中，你可能会说：我早就学习了解过杀猪盘了！无非是骗子包装成“完美恋人”与受害者“邂逅”（找猪），再逐步培养感情并取得受害者充分的信任（养猪），最后，引诱受害者至“博彩网站”或“股票网站”进行充值或投资；等受害人投入大量金额之后消失的无影无踪（杀猪）。虽然理论看上去很清晰，但当“杀猪盘”诈骗实际发生时，那些号称“学习过”、“了解过”、“绝对不会被骗”的受害者一般都无法意识到自己已被当成了“猪”。

通过对近来报案案件的梳

理，“杀猪盘”的骗子在实施诈骗的过程中，有十句骗子惯用的高频话术，大家在与网友交流的过程中，如若发现类似的话语，需提高警惕。

- 1、亲爱的，我最近用手机赚外快得了不少钱，等我们之后结婚用。
- 2、放心，我都提款成功啦，这个博彩中奖率非常高。
- 3、老婆我不想你天天上班那么辛苦，这个很简单的，先来试试，保证你能赚钱。
- 4、宝宝，你能不能借我点钱，赚了钱马上就还你。
- 5、不要犹豫啦，你不想早点和我在一起吗？考虑一下我们（或家人）的未来。
- 6、充值成为VIP，赚的更多。
- 7、宝贝要不你先去贷款，相

信我马上就能赚回来，我给你推荐。

- 8、亲爱的我现在不方便和你视频。
- 9、认识了这么久，你还不了解我啊，我能骗你什么呢？
- 10、亲爱的平台好像出事了，快把我们的聊天记录全部删掉。

当骗子披着甜蜜的爱情外衣行骗时，受害者往往似乎就难以辨别，那么怎样才能避开“杀猪盘”诈骗的陷阱呢？

- 1、树立正确的爱情观，不轻信网络
- 在虚拟的网络世界中，对方到底是不是“高富帅”、“白富美”我们都无从知晓，大家应该时刻提高警惕，不轻信“花言巧语”，始终以理性看待问题，才能

看透本质。同时树立正确的价值观念，“天上从来不会掉馅饼”，不要幻想高回报、一夜暴富，脚踏实地才是关键。

- 2、“网络博彩”等行为都是违法行为

网络博彩本身就是违法行为，当骗子谎称可以带你赚钱的时候，群众应该保有清醒的认识，对于那些以违法犯罪手段赚钱并拉拢自己的行为，应该第一时间选择远离，并报警。

- 3、网络充值、转账一定要谨慎

无论是“杀猪盘”还是其他电信诈骗手段，通过网络实施金钱转账是骗子惯用的手段，因此在涉及金钱的充值、转账操作时，大家一定要提高警惕。

（梅陇警讯）

生活小贴士▶



疫情期间，老年朋友外出活动筋骨时，应该保持警惕，做好防护。关于个人防护不松懈、外出活动不聚集、户外运动应渐进、佩戴口罩分场合、防控措施要配合、饮食起居应科学、文明生活树新风、健康管理自监测等8各方面的生活小贴士。

（上海发布）

- 1、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。

- 2、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。

- 3、户外运动应渐进

可以选择在空旷场地进行健步走、做操等运动。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。

- 4、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。

- 5、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。

- 6、饮食起居应科学

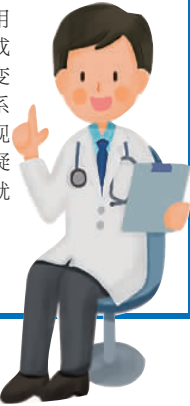
规律作息，保证睡眠。适量饮水，补充水分。营养均衡，戒烟限酒。建议老年朋友多吃一些富含蛋白质的食物。注意食品卫生，肉类要烧熟煮透，不接触、购买、食用野生动物。

- 7、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。

- 8、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。



老年朋友，个人防护莫松懈，请收下这份『锦囊』！