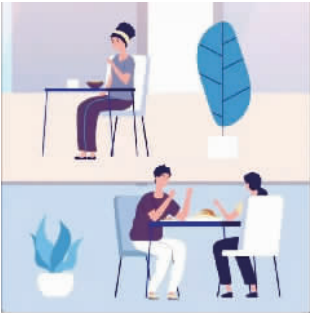


共抗疫情不松懈 健康防护要牢记

杜绝扎堆不聚集——“三少”



一是亲戚朋友少串门。减少串门频率,保持1米以上社交距离。不参加麻将打牌、扎堆聊天等聚集性活动。电话和网络同样能交流情感,互致祝福。

二是原地过年少流动。非必要不出行,留在原地过年更安全,错峰返乡更畅通。

三是红白喜事少操办。

特殊时期,喜事延办(节后办),白事简办(控制在30人以内),流水席、宴会不办,家庭聚餐要控制(10人以内)。关闭村居宴请会所。无论在饭店还是在家,二人以上合餐时,都应使用公筷公勺。

社区防控不放松——“三要”



一是出入管理要配合。小区门口对所有人员开展测温,对小区外人员测温验码,对首次来沪返沪人员测温验码信息登记,请您和您的家人务必

积极配合。对新的租客,请您第一时间告知村居,并督促租客及时到居村做好信息登记。

二是健康管理要自律。如果家里有人从外省市来沪,来自高风险地区的,要立即向村居委主动报告,配合落实集中隔离。来自中风险地区的,请自觉做好14天社区健康管理,做好体温、症状监测,每日自测2次体温报给居村委,并做好2次核酸检测,非必要不外出、不聚集,必须外出时做好个人防护。

三是咳嗽发热要就诊。主动做好个人与家庭成员的健康监测。若出现可疑症状(如发热、咳嗽、呼吸困难等),应戴上口罩,及时到就近医院的发热门诊就医。

个人防护不大意——“四不”



一是常备口罩不忘戴。随身携带口罩,在密闭空间内、人群密集区、需要与他人密切接触时,及时佩戴。到医疗机构或乘坐公共交通工具时应全程佩戴口罩。戴口罩前和脱口罩后都要清洗双手。

二是洗手通风不嫌烦。勤洗手是预防传染病简便有效的措施;用流动水+洗手液/肥皂,按照七步洗手

法规范洗手,每次不少于20秒。经常开窗通风,每日至少2次,每次30分钟以上。

三是合理用厕不随意。注意厕所清洁卫生。便后及时冲水,冲水时盖上马桶盖。便后牢记要洗手。

四是禽畜宰杀不沾手。宰杀时应戴手套,不要用手直接接触。接触生鲜食材前后要洗手,避免用脏手揉摸眼口鼻。不要在水龙头下直接冲洗生的肉制品,防止溅洒污染。

请牢记防疫“三件套”(佩戴口罩、社交距离、个人卫生),防护“五还要”(口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开),让我们携起手来,共同迎接一个平安祥和的新年。

“特殊”春节 不能忽视的饮食健康管理

春节即将来临,特殊时期,同样不能忽视饮食健康管理,要合理控制摄入,保持规律运动,这样才能有助于提高自己的免疫力。

食物多样,谷类为主

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。餐餐有蔬菜,保证每天摄入300-500g蔬菜,保证每天摄入200-350g新鲜水果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要

适量。每周吃鱼280-525g,畜禽肉280-525g,蛋类280-350g,平均每天摄入总量120-200g。

少盐少油,控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g,每天烹调油25-30g。控制添加糖的摄入量,提倡饮用白开水和茶水。

吃动平衡,健康体重

食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,主动身体活动最好每天6000步。利用现有条件,可选择在房间内来回快走等有氧运动。

市总工会“2021留沪大礼包”

非沪籍上海工会会员可在线申领

为了减少春节期间的人员大规模流动,今年全国多地发出了“就地过年”的倡议。即日起,上海市总工会在线送福利,非沪籍上海工会会员可进入微信公众号申工社【工社服务-我在上海过大年】加入倡议,并领取双重福利。

“留沪大礼包”包含一份最高给付2万元的专项保障和一次抽奖机会,可随机获得影音娱乐大礼

包1份、扶贫产品零食礼包1份、申工社最高9999积分,中奖概率100%。



微信扫码查看详情

