

疫情期间民宿经营难以为继 “云调解”化解租赁纠纷

疫情之下,旅游业重创,与之息息相关的民宿业也陷入“速冻模式”。面对零收入和房租的双重压力,民宿老板小张撑不下去了,只好找房东李先生协商,希望能退还部分租金和押金。然而,房东表示自己也很无辜,该怎么办?

疫情影响 民宿陷经营困境

小张在上海租赁了多套房产用于经营民宿,与房东李先生的租赁合同原本到2020年3月底截止。然而受疫情影响,从2020年春节开始,民宿订单全部取消,生意难以为继,再加上房租的压力,损失持续扩大,令小张焦虑难安。

左思右想,小张决定联系房东,希望协商提前终止合同,退还已付的二三月份租金、押金,减少损失。对此,房东却认为,自己没有任何过错,怎么还要分担损失呢?双方产生了很大的分歧,多次协商无果,小张只得将房东诉至上海市虹口区人民法院(以下简称上海虹口法院)。

租金减免各执一词 双方对簿公堂

上海虹口法院法官高行玮在接到案件后,第一时间就通过电话与双方当事人进行了初步沟通,发现两人均有调解意愿,只是对损失的分担各有各的想法。

“疫情影响没人住店,也没有收入,损失很大,希望房东体谅一下,把二、三月份的租金退给我……”

“小张主动违约在先,押金可以退给他,但租金不能退的。”

了解双方的想法后,高行玮继续通过电话耐心调解,详细分析了法律规定和合同约定,表示这次纠纷是突发疫情导致的,双方都没有违约的故意,还望二位能够考虑适当分担损失、化解矛盾;并劝解当事人在特殊时期,相互理解、共克时艰。

经多次沟通,两人终于各让一步,同意提前终止合同,房东退还押金和部分租金。调解方案初步达成后,如何签署调解协议却成了难题。李先生在外地,短期内没

有回沪的打算,即便现在回上海,还需度过14天隔离期,成本太高。征得双方同意后,高行玮决定采用在线调解的方式。

3月6日,高行玮与小张、李先生在约定时间同时上线,通过在线庭审确认了调解方案。庭审结束,双方阅看笔录后电子签名确认。

■法官提醒

新冠肺炎疫情对各行各业产生的影响正逐步显现。对于因疫情影响,合同目的无法实现或者继续履行合同对一方当事人明显不公,当事人请求法院变更或解除合同的,法院会综合考虑当事人的约定、疫情的发展阶段、疫情对当事人实际影响的时间和程度等因素,公平处理。建议双方当事人在疫情发生后,根据疫情防控措施对合同履行的影响,及时沟通协商,按照公平和诚实信用原则,采取变更合同条款或签订补充协议等补救措施,以降低损失。

(以上人物均系化名) (虹口法院 吴静文)

服维生素 C 提高免疫力需谨慎

这段时间新型冠状病毒肆虐,白衣天使们在一线舍生忘死地抗疫,人们集体宅在家里,通过把病毒“闷”死的方式,为社会做出贡献。在央视纪录片中,有这样一个片段:鄂X定点医院院感人员给在鄂一线结束工作的护士一人一颗维生素C片。除了对新型冠状病毒的外在防护,人们对自身免疫力的提升也越来越重视起来。

近期在工作中,也常被问到是不是吃点维生素C片比较好。可能人们普遍认为维生素C可以提高人体免疫力,它安全、副作用小。适用范围广:成人、儿童,甚至孕妇都可以吃。今天,小孙药师就和大家来说说道这个维生素C。

问:什么是维生素C?缺乏它会怎么样?

答:维生素C是一种非常重要的水溶性维生素,具有生物氧化还原作用。而我们人体又不能自己合成维生素C,必须通过新鲜水果蔬菜来补充,一旦缺乏维生素C,很容易发生一些常见慢性疾病如坏血病、各种急慢性传染性疾病等。

问:吃维生素C有什么好处呢?

答:维生素C参与人体内抗体及胶原蛋白的形成,加速伤口的愈合,具有抗氧化



防止衰老的作用,叶酸、碳水化合物的利用,脂肪、蛋白质的合成,还有维持免疫功能,保持血管的完整,并促进铁的吸收,增加造血功能。

问:作用如此大,是不是可以随便吃?

答:虽然维生素C有这么多强大的功能,这么多的好处,但是作为一个药品也是不能随便乱吃瞎吃。

作为药品,一定存在不同程度的不良反应,每天2-3克可引起停药后的坏血病;长期服用大量的维生素C可引起尿酸盐、半胱氨酸盐或草酸盐的结石;过量服用(每日用量1克以上)还可引起腹泻、皮肤红亮、头痛、尿频(每日用量600毫克以上)、

恶心想吐、胃痉挛。由此可见,吃多了维生素C的坏处也真不少。

问:如何合理服用维生素C?

答:在合理用药的大环境下,我们还得科学认识它,用于饮食补充维生素C,一天50-100毫克即可;用于治疗维生素C储存缺乏,成人一次100-200毫克,一天3次;儿童一天100-300毫克,至少服用2周。维生素C最好饭后1-2小时吃,不宜空腹服用,也别用茶水送服。

特别需要提醒您,如果您是服用维C泡腾片,服用时水温不要过高,由于维生素C不耐高温,所以服用维C泡腾片时,不能用过热的水溶解,而是应用温开水或凉开水溶解,否则会令药效减弱,甚至丧失。

问:哪些蔬菜、水果中含有丰富的维生素C呢?

答:猕猴桃、辣椒、苹果、西红柿、柠檬、橙子等都富含大量维生素C。

小孙药师要告诉您,在当下新型冠状病毒疫情下,服用维生素C并不是想怎么用就能怎么用的,不恰当的使用不但不会增强治疗效果,反而会带来不良反应或者是降低治疗效果。因此应该正确认识维生素C,科学补充维生素C尤为重要。

(社区卫生服务中心)

自我防护意识“不降级” 这六点健康提示请牢记

上海市重大突发公共卫生事件一级响应调整为二级响应后,保持清醒认识不可少!市卫健委说,随着复工复产复市有序推进,人群流动恢复常态,同时境外输入病例不断增加,新冠肺炎传播风险依然存在。

二级响应的形势下,自我防护意识“不降级”,请牢记这六点健康提示,科学防控,健康生活。

- 1.提倡不扎堆,与人保持社交距离。现阶段还是避免去人员聚集的场所,不组织或参加广场舞、合唱、打牌等聚集性活动;与人交谈、排队、候车时尽量保持一定距离。
- 2.科学佩戴口罩。在户外人少处步行、骑行或锻炼时,可以不戴口罩,如遇来人,应主动保持一定距离;进入人群密集场所、搭乘公共交通工具和电梯、去医疗机构就

医记得佩戴口罩;有发热、鼻塞、咳嗽、流涕等症状者应主动佩戴口罩。

- 3.保持良好生活习惯。勤洗手,注意咳嗽和打喷嚏礼仪;不随地吐痰、不摸眼口鼻,合餐注意使用公筷公勺;规律生活不熬夜,营养均衡定时吃。
- 4.加强室内、车内通风。办公场所和居家每天至少通风2次,每次不少于30分钟,要确保室内外空气的充分流通;搭乘公交或出租车,也应适当开窗通风。
- 5.适当开展户外运动。在人少空旷的场地,可进行健步走、做操、羽毛球等单人或非近距离接触的运动;尽量不开展篮球、足球等有肢体接触的群体性运动;控制运动量和运动强度,循序渐进,避免运动伤害。
- 6.公共场所注意健康细节。外出游玩、

就餐,尽量提前预约或了解售票流程,避开客流高峰,减少等候时间;准备好随申码,配合管理方查验和测量体温,选择通风良好的场所和位置;付款时首选电子支付,减少使用现金。

(上海虹口)



虹口区图书馆总馆又有新的服务恢复开放了

尊敬的各位读者:

根据《上海市公共图书馆、文化馆(社区文化活动中心)、旅游服务咨询中心恢复开放工作指南》《上海市中心图书馆各级成员馆恢复开放工作指导意见》,虹口区图书馆总馆(水电路1412号)自2020年4月4日(周六)起,分阶段、分区域开放将进入第二阶段。具体如下。

【开放时间】

周 一 至 周 日 12:00-17:00 (每周四 13:00-17:00) 每日 16:45之后停止入馆节假日另行通知

【开放区域】

4月4日(周六)起,开放以下区域:

总馆(水电路1412号)

一楼大厅和总服务台

二楼图书借阅区内的书架区域、阅览座席

(电子阅览区暂不开放)

注:阅览座席实行一人一桌,读者须在指定位置落坐,有空即坐,坐满为止;目前二楼图书借阅区内阅览座席上限为56席。

【开放服务】

4月4日(周六)起,开放以下服务:

成人“一卡通”读者证业务;

成人图书借还、少儿图书成人归还(少儿图书只还借,需家长代还);

成人书刊阅览、成人自修(试运营)。

【特别提醒】

逾期费继续免除:疫情防控期间,在全面恢复正常开放前,本馆将继续免除读者在此期间所产生的外借文献逾期费用。

归还卡内全部书刊:为确保能顺利借书,请到馆时携带全部逾期未归还书刊,做一次性逾期费减免处理。

接待读者人数:

实时在馆人数≤100人

预约入馆:单日名额≤80人

现场入馆:单日名额≤20人

注:疫情防控期间,当遇到开放区域人员密度较大的情况时,本馆将根据具体情况采取控制入馆速度等措施。

【入馆方式】

目前阶段,虹图总馆依旧实行线上预约制+现场登记制。现场名额有限,请尽量选择线上预约方式,确保到场可以入馆。读者可提前3日进行线上预约,请使用本人的成人读者证预约,预约后请携带预约所用的读者证到场,方可入馆。

(虹口区图书馆)