

# 如果接到大规模核酸检测通知,该如何准备?

## 市卫健局: 牢记5个防护节点

本报讯(记者 胡张远 通讯员 俞玲玲)昨天,宁波市镇海区通报3例新冠病毒感染者。面对新冠肺炎疫情,大规模核酸检测是有效应对可能发生疫情的重要举措之一,市民朋友的积极配合是其中的重要环节。市卫健局工作人员表示,市民朋友若接到大规模核酸检测通知,请牢记5个防护节点,确保在规定时间内保质保量完成划定区域范围内全员核酸检测任务,实现“早发现、早隔离、早诊断、早治疗”。

接到核酸检测通知时,请市民朋友详细了解并牢记告知的采样日期、时间和地点,并准备好手机、口罩以及身份证等有效证件

(无身份证者请携带户口簿),准时到采样点进行采样。

准备出发时,请市民朋友做好个人防护,并准备一只备用口罩,准时到采样点指定位置,服从工作人员安排。采样前2小时不要进食,30分钟内不要吸烟、饮酒、嚼口香糖。

现场等候时,服从现场工作人员的指引,有序排队,保持与他人1米以上的社交距离,不聚集、不扎堆、不交谈,配合工作人员测量体温、流调及扫描健康码、行程码,及时出示身份证(未带身份证者请扫描核酸检测申请表二维码)进行登记。

由于医护人员防护严密,可能

听不清声音,建议市民朋友提前将手机号、家庭住址、姓名、身份证号等个人信息写在小纸条上,以节约时间,提高检测效率。

核酸采样时,如采集鼻咽拭子,要摘下口罩,取坐位,头部向后稍微倾斜,下巴约上仰15度;如采集口咽拭子,需深呼吸,张口发出“啊”音,充分暴露咽喉部。采样过程无特殊不适,采集鼻咽拭子时,可能出现鼻部酸痒感,刺激打喷嚏,请立即用纸巾或手肘遮挡。采集口咽拭子时,部分敏感人员可能出现刺激性干咳、恶心、呕吐等症状,休息后即可缓解,请尽量放松、保持深

呼吸。

同时,市民朋友要注意手部卫生,全程戴口罩,只有在采样时才能取下口罩,采样完毕立即戴上备用的新口罩。过程中保持良好心态,不要紧张、恐慌,轻松面对常规检测。

采样结束后,市民朋友要立即洗手或使用速干手消毒剂擦拭双手。注意穿衣保暖,预防感冒。

市卫健局工作人员强调,核酸检测是疫情防控的重要手段,请市民朋友积极配合,响应乡镇(街道)、村(社区)安排,主动接受采样和筛查,坚决打赢疫情防控阻击战。

# 我市设立家具产业质量基础“一站式”服务平台

本报讯(记者 沈彦汝)记者从市市场监督管理局获悉,余姚市家具产业质量基础“一站式”服务平台近日在中意生态园挂牌成立。

该平台依托浙江优品检测有限公司,整合了计量、标准、检验检测、认证认可等质量基础设施以及知识产权、品牌建设等市场监管部门其他职能,采取“多方参与、共同搭建”,建立线上线下联动、自愿有效共享的服务模式,为全国家具企业和中意生态园企业提供计量、标准、检验检测、认证认可、知识产权等“一站式”综合服务。

平台由市场监督管理局、科技局和中意生态园共同组建,融合市场监管、产品质量、认证认可、商标广告、标准计量等相关职能,将通过集成式的服务注入市场监管力量,为我市家具企业和中意生态园企业提供创新发展服务,指导我市家具产业高质量健康发展。

## 兰江街道: “红小西”心理健康课堂进企业

本报讯(记者 俞丽丹 通讯员 鲍春蕾)为促进职工的身心健康水平,帮助职工树立积极向上的健康心态,近日,由兰江街道四明西路商圈党总支组织的“红小西课堂”走进宁波永强不锈钢制品有限公司,为企业送上专题心理辅导讲座,吸引了近50名职工参加。

此次红小西课堂邀请了国家二级心理咨询师王红岩为企业职工授课。王老师以“幸福的生活——用

积极心理学创造美好生活”为主题,从身体放松小练习开始,向企业职工介绍幸福是什么、如何用积极的心态创造美好生活等相关知识和技巧;同时结合案例,对如何缓解压力等方面进行了深入浅出的讲解,让在场职工受益匪浅。“此次讲座增进了我对心理健康的了解,今后我会以更加积极的态度面对工作、面对生活,珍惜生活中的美好时刻。”一名职工表示。

## 疫情当前,市疾控中心专家提醒市民——

# 不信谣 不传谣 做好个人日常防护

本报讯(记者 胡张远)市疾控中心专家昨天在接受记者采访时表示,当前,市民要坚持做好疫情防控“六还要”,即口罩还要科学戴、双手还要勤洗手、室内还要常通风、社交距离还要留、场所规定还要守、健康心态还要有,同时尽量不去中高风险地区,出入医院等人员密集场所时,配合工作人员做好查验健康码、行程卡等防疫工作。

专家强调,戴口罩是防止病

菌进入口鼻的重要方式,对切断新冠病毒传播途径和保护自身健康至关重要。市民朋友在普通生活、工作场景中,要牢牢掌握正确方法,科学佩戴口罩或医用外科口罩。

在戴口罩前,分清口罩的正反面,将口罩鼻夹侧朝上、深色面朝外。如口罩无颜色区别,可根据口罩褶皱判断,褶皱处向下为外。戴口罩时,根据自己的脸型,将折面充分展开,把鼻、嘴、下颌完全包住,然后压紧鼻

夹,使口罩与面部完全贴合。戴口罩后,必须进行气密性检查,双手捂住口罩呼气,若感觉有气体从鼻夹处漏出,应重新调整鼻夹;若感觉气体从口罩两侧漏出,需要进一步调整头带、耳带位置。

摘口罩时,要先摘下一侧挂绳,然后摘下另一侧挂绳。抓住挂绳反向折叠数次,用挂耳的皮筋勒住折叠后的口罩,把污染的口罩面严密地包裹在里面,装入一个密封的塑料袋或信封后再丢

弃。整个过程中,注意双手不要碰到口罩的污染面。

市疾控中心提醒广大市民:不信谣、不传谣,进一步提高防范意识,做好个人日常防护,尽早接种新冠疫苗。如从省外回姚,请主动到所在村(社区)报备,并提供核酸检测报告,配合做好相关管控工作。

如出现发热、干咳、咽痛等症状,请佩戴口罩,尽量避免乘坐公共交通工具,及时到医疗机构发热门诊就诊。

## 市第二自来水有限公司: 冲洗总管保水质

本报讯(记者 陆燕娜 通讯员 管炎炎)近日,市第二自来水有限公司顺利完成姚西北地区9个乡镇(街道)自来水总管冲洗工作,进一步保障管网水的水质。此次冲洗为期7天,管长125公里,冲洗水量约2.7万吨。

该公司从广大用户的切身利益

出发,制定了科学合理的管网冲洗计划,尽量避开用水高峰期,选择用水量较小的21时30分以后进行冲洗作业。同时,为保证管网冲洗工作安全有序进行,杜绝因管网冲洗带来的“后遗症”,该公司在冲洗前逐个检查总管网和排污口阀门并检测水质,确保冲洗工作顺利进



## 消除“黑楼道” 亮起“暖心灯”

近日,市大城小爱公益服务中心志愿者来到锦江华园小区,更换小区楼道内损坏的灯泡及开关,为居民亮起“暖心灯”。

据了解,2019年,市大城小爱公益服务中心在市民政局立项实施“消除黑楼道,点亮回家路”志愿服务项目,为城区老旧小区和安置小区维修楼道灯,至今已成功让城区15个小区黑楼道“重现光明”,受益人数达3500余人,以实际行动切实践行“我为群众办实事”。

记者 黄静波 通讯员 吕洪波摄



近日,兰江街道姚江社区第一党支部组织党员开展“支部结对党员助残”残联公益党日活动。当天,党员志愿者在市康复医院为前来做残疾鉴定的市民开展登记、编号、引导等辅助工作,帮助他们完成鉴定。

记者 徐佳程摄

# 余姚市区民生商品价格监测信息

采价日期:2021年12月6日9时

余姚市发展和改革局发布 (http://www.yy.gov.cn/col/col131669/index.html#)

商品	规格等级	单位	家家福超市	华润万家	物美超市
粳米	散装东北大米	元/500克	2.56	2.09	2.58
菜籽油	金龙鱼精炼一级/桶装5L	元/桶	--	--	69.90
大豆调和油	金龙鱼精炼一级/桶装5L	元/桶	60.90	--	--
酱油	海天特级一品鲜/瓶装500ml	元/瓶	11.50	9.99	9.90
醋	浙江红醋/瓶装500ml	元/瓶	--	10.00	--
食用盐	雪涛精制含碘盐/袋装300克	元/袋	2.00	--	--
味精	太太乐味精/袋装1千克	元/袋	18.90	19.90	19.80
鲜牛奶	光明鲜牛奶/盒装250ml	元/盒	5.10	5.20	5.00
橙子	国产一级	元/500克	5.99	5.58	--
苹果	红富士一级	元/500克	3.99	4.99	5.58
香蕉	国产一级	元/500克	--	3.99	3.58
梨	鸭梨一级	元/500克	4.68	2.99	--
西瓜	当地主销一级	元/500克	--	5.99	--
鲜猪肉	精瘦肉	元/500克	17.80	15.99	15.80
鲜牛肉	精瘦去骨	元/500克	43.80	--	--
鸡蛋	新鲜完整	元/500克	6.38	5.99	6.99
芹菜	新鲜一级	元/500克	5.68	3.99	3.68
大白菜	新鲜一级	元/500克	1.99	0.99	1.39
青菜	新鲜一级	元/500克	2.99	1.99	2.68 (袋装460g)
黄瓜	新鲜一级	元/500克	4.58	4.99	3.99
西红柿	新鲜一级	元/500克	5.58	3.99	3.99
瓶装液化气(议价)	14.5kg瓶装	元/瓶	--	120.00 (市煤气公司)	--

商品	规格等级	单位	下莪菜场	富巷菜场	凤山菜场	魏星路菜场
芹菜	新鲜一级	元/500克	7.50	8.00	8.00	8.00
大白菜	新鲜一级	元/500克	2.00	3.00	3.50	3.00
青菜	新鲜一级	元/500克	3.50	4.00	4.00	4.00
黄瓜	新鲜一级	元/500克	7.00	5.50	5.00	6.00
萝卜	新鲜一级	元/500克	3.00	3.00	2.50	3.00
茄子	新鲜一级	元/500克	9.00	9.00	8.00	8.00
西红柿	新鲜一级	元/500克	6.00	6.00	6.00	6.00
豆角	新鲜一级	元/500克	10.00	8.00	12.00	8.00
土豆	新鲜一级	元/500克	3.00	3.00	3.00	3.00
胡萝卜	新鲜一级	元/500克	5.00	3.50	3.00	3.50
青椒	新鲜一级	元/500克	8.00	7.50	7.00	8.00
尖椒	新鲜一级	元/500克	8.00	7.00	6.00	8.00
圆白菜	新鲜一级	元/500克	4.00	3.00	4.00	3.50
蒜苔	新鲜一级	元/500克	10.00	10.00	10.00	10.00
韭菜	新鲜一级	元/500克	7.00	6.00	6.00	7.00
花菜(菜花)	新鲜一级	元/500克	7.00	8.00	8.00	9.00
带鱼	新鲜250克左右一条	元/500克	25.00	30.00	35.00	25.00
小黄鱼	新鲜75克左右一条	元/500克	25.00	30.00	35.00	30.00
草鱼	活1000克左右一条	元/500克	13.00	12.00	--	10.00
鲤鱼	活500克以上一条	元/500克	15.00	--	--	12.00
鲫鱼	活350克左右一条	元/500克	15.00	16.00	18.00	15.00
鲜猪肉	精瘦肉	元/500克	20.00	21.00	19.00	18.00
鲜牛肉	新鲜去骨	元/500克	58.00	60.00	55.00	58.00
鸡肉	白条鸡/开膛/上等	元/500克	15.00	15.00	16.00	15.00
鸡蛋	新鲜完整	元/500克	6.50	6.00	6.00	6.00
鸭蛋	新鲜完整	元/500克	7.50	8.00	8.00	8.00

注: 1.以上价格均为采价时的价格,不作为其他时间购买依据; 2.菜市场采集的价格为市场平均价格。