

过年，该如何远离疫情？

说说身边事 给你提个醒

记者 陈敏
通讯员 董莹

一年一度的新春佳节又将来临。回家、聚餐……浓浓的年味开始涌向我们。可是，疫情当前，在欢度新春佳节的同时，我们该如何防控疫情保护自己？这几天，宁波市疾控中心就大家普遍关注的问题进行了答疑。

问题一、春节期间大规模的集中返乡，我该如何保护自己？

无论是返乡人员还是在乡人员，都要注意做好个人防护。返乡人员，在路途中一定要做好个人防护，要严格遵守交通工具和沿途各地的各项疫情防控要求。同时，回乡以后也要自觉遵守当地的疫情防控

要求。

问题二、近日，我国个别地区出现了一些可能经由境外物品感染病毒的病例，我到底会不会被物品感染？

1月22日，国务院新闻发布会上，国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华表示：现有研究表明，新冠病毒感染者排出的病毒可以污染物品表面，病毒在物品表面不会增殖，在常温条件下病毒短时间内会降解失去感染活性。新冠病毒对消毒剂敏感，常用的消毒剂可以快速灭活新冠病毒。

专家研判分析认为，目前非冷冻入境物品导致境内人员感染的证据尚不充足，有待进一步研究，带来的疫情防控风险还需要密切观察和评估。

从全球研究和防控实践看，新冠病毒经呼吸道感染，主要是通过人与人之间近距离接触传播，由污染物品导致人感染不是新冠病毒主要的传播途径，但也不排除这种可能。尤其是在购买和收取快递时需

要注意：①尽量避免通过代购等途径购买来源不明的食品；②收快递时，建议使用智能快递接收柜；③取快递时，戴好口罩，避免用接触过快递外包装的手触摸眼、鼻、口等；④取完快递，可将外包装箱(袋)直接投入垃圾箱。建议来自中高风险地区或境外快递在户外拆件，并使用75%医用酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等擦拭或喷洒消毒外包装。

问题三、春节期间是亲朋好友聚会的高峰期，请问我在春节走亲访友、家庭聚会时需要注意什么？

务必树牢安全防护意识，提倡“喜事缓办、白事简办”。如需走亲访友，一定要科学佩戴口罩，按时进行更换，勤洗手、少接触，保持一定的距离。如果有发热或者异常情况的，要第一时间报告、就诊。

问题四、春节期间如果生病了，需要外出就医，有哪些注意事项？

遵守“小病在社区，大病到院”的分级就诊原则，选择就近就医。提前网上或电话预约挂号，了解医院就诊流程，熟悉医院科室布局，减少在医院停留的时间。

就医途中和就医期间全程规范佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。配合医院工作人员测温并查验健康码、行程卡，告知流行病学史相关情况，如实填写疫情防控调查表。

就医过程中尽量避免直接接触门把手、挂号机、取款机等物体表面，触摸后应及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。

候诊和排队时，与他人保持1米以上距离；尽量选择楼梯步行，若乘坐轿厢电梯，应分散乘梯，避免同梯人过多。尽量选择扫码支付等非接触支付方式。

注意个人卫生，保持手卫生，避免用不清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮掩口鼻。

“小书虫”到书店开启阅读模式

在中小学期末考试结束后的第一个周末，宁波书城客流量增长77%

记者 林旻 通讯员 水杉

找到喜爱的书就席地而坐，开始聚精会神地看书……昨天下午，记者走访多家新华书店看到，寒假来临，不少小读者聚集在书店开启“阅读模式”，书店也迎来了较旺的人气和销售小高峰。

走进宁波书城，学生一族在选购书籍的同时把书店当成了课外读物阅览室，沉浸在选书读书的快乐中，每个角落都弥漫着浓浓的书香。工作人员在各个书架旁忙碌地上新书，为顾客找书。

宁波书城设置了多个图书专柜，除了各类词典以及教辅类书籍，还有《赛雷三分钟》系列、《哈利·波特》、《小猪唏哩呼噜》等图书。书城的工作人员介绍，小学低年级语文、数学寒假复习类作业抢购明显，给孩子打基础的字帖、课外阅读书籍等也颇受欢迎。

相关数据显示，在中小学期末考试结束后的第一个周末，宁波书城客流量增长77%。“这几天到店阅读、选购教材和课外读物的学生

非常多，带动教材和课外读物销量明显增多。”宁波书城经理闻卫东表示，营造良好的阅读氛围是吸引购书人群的一大法宝。“我们还推出了超值的优惠活动，这一块也吸引了很多家长和小读者。”

宁海新华书店、北仑新华书店同样人气爆棚。书店每天都有很多学生前来看书、购书。其中，文学名著、教辅资料、少儿文学类读物、同步字帖颇畅销。书店也专门设立了阅读区域，为市民提供一个良好的阅读环境。为了响应国家倡导全民阅读的号召，各书店还在备货上重点以课外读物、文学名著为主，丰富学生的假期生活，提高学生文化素养。

现场还有不少家长带着孩子前来挑选课外书，为孩子买一份“文化年货”。在宁波书城科幻悬疑类书架前，市民王女士正陪着上小学二年级的孩子挑选图书。“现在孩子放假，带孩子来书店买几本课外书，希望孩子利用假期时间多看看书，远离网络。”不少家长则是拿着学校的寒假



“小书虫”在挑选书籍。

(林旻 水杉 摄)

推荐书目来按图索骥。在鄞州书城，市民程艳一口气买了《伊索寓言》《天空的那头》《爷爷的老房子》三本书。“孩子读三年级，

老师要求加大课外阅读量，所以今天过来多选几本，多读读课外书，既能放松又能增长见识。”程艳说。

【紧接第1版①】通过制定《信访工作条例》，总结我们党长期以来领导和开展信访工作经验特别是党的十八大以来信访工作制度改革的成果，对于坚持党对信访工作的全面领导，理顺信访工作体制机制，进一步规范和加强新时代信访工作，具有重要意义。

会议强调，要把握新时代信访工作的原则和要求，践行以人民为中心的发展思想，完善信访工作责任体系，用好信访工作制度改革的成果。要坚持和加强党对信访工作的全面领导，健全完善党委统一领导、政府组织落实、联席会议协调、信访部门推动、各方齐抓共管的工作格局。要做好条例的学习培训、宣传解读和落实情况的督促检查，在全社会营造办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的良好环境。信访工作联席会议、信访工作部门要牢记职责使命，坚持人民至上，强化问题导向，主动担当作为，不断提高工作能力和水平。

会议还研究了其他事项。

【上接第1版②】

在象山，专精特新“小巨人”勤邦新材料与制造业单项冠军激智科技的联动日益紧密。携手并进，互利共赢，让两家企业得以驶入高质量发展的高速车道。目前，勤邦新材料2条产线的年产能已达到5万吨。待今年底新增的2条产线投用后，勤邦新材料的设计年产能将达到12万吨，预计今年产值超过15亿元。而依托复合膜、太阳能背板膜订单的增加，激智科技去年前三季度实现营收13.33亿元，同比增长35.62%。

“宁波制造业门类齐全，制造业基础扎实，借助制造业单项冠军和专精特新‘小巨人’的培育与联动，打造具有本地特色的标志性产业链是宁波打造制造业单项冠军之城的重要一步。”市经信局相关负责人

说，依托制造业单项冠军、专精特新“小巨人”企业以及“大优强”企业的培育，宁波已明确打造化工新材料、节能与新能源汽车、特色工艺集成电路、光学电子、智能成型装备等十条标志性产业链，力图通过强链、补链、延链，助力宁波制造挺进全球价值链中高端。

潮平两岸阔，风正一帆悬。按照计划，宁波将以制造业单项冠军、专精特新“小巨人”培育为基础，鼓励更多的企业锐意进取，走专、精、优、特、新之路，全力打造制造业单项冠军之城。力争到2025年底，国家级制造业单项冠军企业达到100家，国家级专精特新“小巨人”企业达到600家。以单项冠军之城打造为引领，一幅宁波制造强市的壮阔画卷正在加速铺展。

甬城冰壶运动升温

本报讯(记者孙肖)“冰壶是本届冬奥会中国队的的首战项目，所以我们也来体验一把，感受一下冬奥会的氛围。”随着北京冬奥会的临近，冰壶运动的独特魅力吸引了不少宁波市民。

昨天上午，在梅山湾冰雪大世界世界的冰壶场上，孩子和家长们下蹲、前推，一招一式有板有眼，尽情地展示着刚刚学会的冰壶技巧。

“冰壶是本届冬奥会中国队的的主力项目之一，趁孩子放假，带她来体验一下，感受一下冬奥会的氛围。”市民赵女士告诉记者，她和孩子都是第一次接触冰壶运动。“很有意思的，以前看比赛直播是

看不懂的，今天有工作人员指导我们，并简单了解了比赛规则。冬奥会开幕后，再看冰壶比赛直播，就能看懂这项运动了。”

“第一次体验冬奥会项目，好有趣！”“原来冰壶这么重，这么难推，冬奥会赛场上的哥哥姐姐们太厉害了！”在现场体验冰壶运动的孩子发出了不同的感叹。

梅山湾冰雪大世界景区经理高玉芳告诉记者，近段时间，景区内共有3个冰壶赛道可以满足市民不同的运动需要。“随着冬奥会的临近，我们很明显地感受到市民对冰壶运动的热情也在不断升温。”

志愿者的牵挂



昨天下午，党的十九大代表、公交车司机陈霞娜等党员志愿者，在江北区庄桥街道广庭社区探望年过九旬的独居老人张大妈，帮她掸尘拖地贴春联。

当天，宁波市公共交通集团稽查大队“蒲公英”党员服务队、“娜”帮人志愿服务队和广庭社区志愿者

一行，一起走访了10户结对助困家庭，并送上慰问品，为他们完成过年“微”心愿。据介绍，市公交爱心团队在该社区设立结对联络点以来，已连续5年为辖区困难群众、孤寡老人、外来务工人员等困难群体送上了100余份“微”心愿。(陈结生 钱玉波 摄)

象山三大医疗集团将提升扩建

总投资近10亿元

本报讯(记者成良田)好消息!象山三大医疗集团将提升、扩建。记者昨天获悉，象山县第一人民医院医疗健康集团、象山县中医院医疗健康集团、象山县红十字台胞医院医疗健康集团二期扩建工程近日已获该县发改委批复。三项工程总投资近10亿元，建设工期为4年。

批复文件显示，象山一院医疗健康集团医疗基础设施提升工程估算总投资3亿元，包括涂茨分院、大目湾分院扩(新)建工程和集团及分院的医疗设施购置。具体为，涂茨分院拟征用地20亩，新建医疗综合用房8000平方米及配套设施；大目湾分院拟征用地20亩，新建医疗用房1.5万平方米及配套设施；地下室3500平方米及配套设施。

该县中医医院医疗健康集团医疗基础设施提升工程估算总投资4.6亿元，包括爵溪、西周、茅洋分院及墙头分院、三院院区实验室

工程建设及集团医疗设备购置。其中，爵溪分院拟征土地20亩，新建业务用房8000平方米、综合用房4000平方米及附属配套设施；西周分院拟征土地35亩，新建业务用房1万平方米、综合用房5000平方米及附属配套设施；茅洋分院拟征用地10亩，新建医疗综合用房7000平方米及附属配套设施；墙头分院拟征用地10亩，新建医疗综合用房7000平方米及附属配套设施。

该县红十字台胞医院医疗健康集团二期扩建工程估算总投资2.13亿元，项目总用地20亩，新建社区卫生综合楼、行政楼、后勤保障楼1.5万平方米、地下室7000平方米，购置核酸检测相关医疗设备及附属配套设施。

记者注意到，三项工程的建设，主要是考虑应对突发重大疫情和公共卫生应急状态等紧急情况，增强核酸检测能力，打造高效有力医疗系统，缓解就医难问题，满足群众的医疗需求。

“于细微处见精心”——宁波旅游业“微改造、精提升”精品案例

慈溪倡隆村：会客棟树下，悠游翠色中

记者 王岚 实习生 陈欣媛

“春品新茶、夏尝杨梅、秋可登高、冬赏雪。”这是慈溪市匡堰镇的迎客品牌。

倡隆村，是镇里的一张“名片”。若是用无人机航拍，你会看到一派绿水环绕、青山作伴的田园风光：村在山中、田在村中，游泾江从邵香水库由南往北流经村庄，从大竹园水库而下的灌溉溪涧纵横阡陌，让整个村庄洋溢着江南的灵秀韵味。

在公路边的村广场中心，有一棵高大的棟树。作为慈溪“精特亮”工程之古韵秘色瓷文旅线上的重要节点，近年来，倡隆村借助“微改造、精提升”项目的绣花功夫，结合富硒杨梅和越窑青瓷的区域特色，串联起山顶精品民宿、山腰杨梅采摘、山脚特色农家乐的协作产业链。其中投

资1000万元的“棟树下艺术村落”，正是重点打造的项目之一。

为了让“远方的客人停得下来、留得住”，倡隆村在离棟树不远的池塘后建成了“乡村会客厅”，会客厅内，咖啡吧、书吧等一应俱全，游客可以在此欣赏千峰翠色，尽享慢生活。

九秋风露，遗落千年芳华。悠久的青瓷文化是倡隆村的“根”与“魂”。作为越窑青瓷文化的发源地之一，这里不仅散落着金鸡吞、瓦片滩、牧羊山、小姑岭等全国湖窑瓷遗址，还拥有曾获评全国十大考古新发现之一的寺龙口窑址、后司唐五代秘色瓷窑址……千峰翠色早已流淌进村庄的血脉。瞄准“青瓷文化村”的定位之后，倡隆村村干部第一时间挨家挨户和父老乡亲促膝长谈，陆续完成了农民闲置房租用和民宿产业布局规划。

建成后的艺术村落与青瓷文化

相融：沿线矮墙就地取材，以老砖、旧瓦、青石为主要材料，镶嵌青瓷碎片，楼房白墙青瓦，农田里的溪涧潺潺，南山脚的花海斗艳，并辅以整齐的停车场和洁净的公厕。

如今，“棟树下艺术村落”已经成了新晋网红打卡地。村民在棟树下健身、跳舞、社交；“乡村会客厅”里集成了咖啡和红色书吧，是南部片区招商和青年创业创新的好基地；色彩斑斓的体验农田种上了当季的瓜果蔬菜，游客可以从事农事体验，沉浸式感受乡村慢生活；彩虹九曲桥既是游客拍照的好地方，又是绝佳的观景平台；云朵咖啡、梦想厨房、龙窑餐厅、网红民宿、暴风动漫文创基地、青瓷大师工作室等新型业态如火如荼地建立起来，节假日常常预订火爆、供不应求。

随着游客量的增加，沿线农家乐的生意也好了。沿山线上，一年

到头车水马龙，村民自营的“杨梅树下土菜馆”生意兴隆，回头客不断；每年6月杨梅成熟的时候，毕业回乡的年轻人就做起电商生意，收购村里散户的杨梅，重新分拣、包装，通过快递发往全国各地。绿水青山真正成了造福乡里的金山银山。

为了提升服务质量，避免同质化竞争，匡堰镇南部片区联合党委引入米其林大厨担任片区美食顾问，为餐馆、农家量身定制菜谱，形成了各具特色、一店一品的农家美食地图。例如上林农庄不仅主打“荷花宴”，还开发了杨梅秘色瓷宴、杨梅树下十大碗等特色菜系。

去年，倡隆村的旅游厕所、沿线景观提升、精品民宿和景区村提升4个项目列入“微改造、精提升”项目库，现已顺利完工。去年，游览人数同比增长32%，倡隆



图为“乡村会客厅”。

(王岚 摄)

村张开双臂，让四方来客悠游翠色，畅享“归园田居”。

“我们将继续完善旅游基础设施，提升业态品质，着眼游客需求，推进景观微改造提升工程，包括健身步道、口袋公园、体验农园、透水步道、景观蓄水池等项目建设，提升村整体形象品质，争取形成‘步移景异’的全域乡村景观风貌。”倡隆村书记龚建立说。