

宁波加强密闭式公共场所管控

继续暂停影剧院、KTV、酒吧包厢营业

昨天,宁波市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组发布《关于加强密闭式公共场所管控的通告》。

《通告》指出,为有效防控疫情输入和反弹,根据《国务院应对新型

冠状病毒感染肺炎疫情联防联控机制关于进一步做好重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情防控相关工作的通知》(国办发明电[2020]16号)要求,决定继续暂停影剧院、

KTV营业,同时暂停酒吧包厢区域营业,具体恢复营业时间另行通知。其他密闭式公共场所要严格落实“扫码或亮码(证)+测温”准入、控制人员密度和加强室内通风、个

人防护等各项疫情管控措施。

《通告》指出,市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组将根据疫情形势和上级要求,动态调整防控措施。 据宁波发布



文明好习惯 尚新生活

海曙文明排队推进日主题活动昨举行

鼓楼步行街11家老字号商户和网红店成为文明排队示范店



志愿者们在各商户门前引导文明排队。 记者 崔引摄

本报讯(记者 朱琳)昨日,虽然天公不作美,下起了雨,不过鼓楼步行街异常热闹,首个海曙区文明排队推进日主题活动在这里举行。

矮子馅饼、高记糖炒栗、王阿姨油赞子等传统网红店外,依然排起了长队。但与以往不同的是,昨天出现了诸多手持提示牌、身穿红背心的志愿者,时不时提醒着每一位排队的市民,要文明排队,并与前后人员保持一定距离。

记者获悉,自即日起,每月的11日将被设为海曙文明排队推进日,进而推动市民养成文明排队的好习惯。

作为宁波的核心城区,海曙是宁波的城市门户,也是宁波机场、火车站、客运中心等交通枢纽所在地。同时,海曙还拥有诸多历史文化街区,所有来到宁波

的游客往往会先来到海曙,这里的文明程度也直接影响着人们对于这座城市的第一印象。

人流如织,也要文明有礼。“当许多网红店外排起长队,人与人之间摩肩接踵,这并不是好现象,特别是眼下因为新冠肺炎疫情的影响,更让我们意识到了文明排队的重要性。”海曙区委宣传部副部长、区文明办副主任齐海峰表示。

因此,海曙文明排队推进日应运而生,由于数字“11”象征着排列,寓意着两人及以上就应该像“11”一样有序排列,引导市民在人流拥挤的重点公共场所自觉排队,于是,海曙区便把每月的11日固定设置为排队推进日,而拥有众多网红店、作为宁波历史文化街区的鼓楼,则被打造成宁波首个文明排队示范区。

在活动中,鼓楼街区的各类老字号商户和网红店积极响应,

率先作出承诺,愿意自觉规范顾客排队。东福园、老婆大人、欧文、一点点、戴香居美食、麦当劳甜品站、矮酥油赞子、南呈油赞子、王阿姨油赞子、矮子馅饼、高记糖炒栗等11家门店由此也成了首批文明排队示范店。

“在这一次工作中,我们也和商户在沟通,让他们将文明排队和跨门、占道经营等一些行为一起,纳入‘包卫生、包绿化、包秩序’等‘门前三包’的范围内,让商户主动去管理排队。”齐海峰告诉记者。

并不只有鼓楼街区,海曙区文明办还联合了南站综管办、海曙区交通运输局、团区委等多个部门,设立23个区文明排队推进点,由志愿者进行文明劝导。

当天,除鼓楼外的其他推进点内,也陆续开展推进日活动,由点及面,培养市民践行文明排队好习惯。

鄞州签出全省首份“复学防疫险”保单

为16万师生提供5.6亿元风险保障

本报讯(记者 钟婷婷 通讯员 胡谷怀)继“复工险”之后,“复学防疫险”也来了。昨日下午,鄞州教育局与中国人民财产保险股份有限公司宁波市鄞州中心支公司签订了《鄞州区教育系统复学复课校(园)疫情防控综合保险合同》(以下简称“复学防疫险”)的投保意向协议,为全区16万多名学生和教职员工提供价值约5.6亿元的风险保障,合计保费28.98万元。据悉,这也是中国人保签出的浙江首份“复学防疫险”保单。

据悉,此次保障对象是鄞州区教育局及其管辖范围内的中

学、小学及幼儿园在读学生、教育系统教职员工、机关、事业单位人员。因新冠肺炎导致疾病身故或住院治疗的,每校给予最高400万元的保险保障,每次事故责任限额200万元,每人身故赔偿限额50万元,每人确诊赔偿(一次性给付)1万元,每人住院津贴限额3000元,每天50元;因政府主管部门要求集中隔离,隔离费用每人每次事故赔偿限额1000元,同时无免赔额、无免赔天数、不设置等待期。

此外,对于保险责任明确的事件,在暂时不能确定具体损失

金额时,保险人可在政府提出预付赔款要求后的3个工作日内,预付初步估计损失金额50%的赔款。对感染新冠肺炎的学生、教职工,还将邀请专业心理医生安排咨询问诊和安抚。

值得一提的是,这份“复学防疫险”与《关于宁波市“校责险”、“教职工责任险”及“学平险”新冠疫情防控期间适用相关规定的通知(征求意见稿)》文件中的免费扩展校责险、教职工责任险新冠死亡赔偿责任可并行赔付,形成市、区“双保险”体系,最大限度地为学生、家长带来“定心丸”。

因为疫情 不少市民“报复性养肺”

本报讯(记者 孙美星 通讯员 张琳玲)突如其来的新冠肺炎疫情牵动了每个人的神经,现在抗疫已取得阶段性胜利,你最想做的是做什么?不少人选择健康和养生,因为这次疫情,大家发现原来肺部那么脆弱,对肺也有了更多的关注。记者从宁波市中医院了解到,最近一段时间要求调理养肺的市民明显多了。

冬春季是呼吸系统疾病的高发季,但最近一段时间,宁波市中医院呼吸内科洪波主任发现,门诊接诊的呼吸道感染的患者和往年相比明显减少,慢阻肺、哮喘急性加重的患者也少了。“我想这和大家戴口罩、勤洗手、保持社交距离的防控习惯有很大的关系,减少了感染的机会。”洪波说,门诊遇到前来调理肺部的人明显多了,有些肺部有基础疾病的患者主动要求调治,养肺需求在变大,大家更愿意花时间和精力去保养肺部,提高免疫力。

我们应该如何正确养肺呢?中医讲肺为“娇脏”,肺为“华盖”,是指肺在体腔中位居最高,犹如伞盖保护其下的脏腑,它有保护脏腑、抵御外邪、统领一身之气的功能,而同时肺又特别娇嫩,喜润恶燥,通过气管、喉、鼻直接与外界相通,因此肺的生理功能最易受外界环境的影响,外邪多首先入肺。

作为人体最娇嫩的器官,怎样保养自己的肺?洪波主任介绍了一些简单有效的小妙招。

方法一:多喝水。通过喝温热水滋润咽喉,保持呼吸道湿润,这是最简单的方法。热水不仅可以喝,还可以用鼻腔吸入它的水蒸气,中医讲肺开窍于鼻,这样做可以滋润鼻道,从而使肺得到滋润。

方法二:学会“呼吸吐纳功”。此次新冠肺炎的病位主要在肺,因此通过吸纳大自然的清气,吐出人体的浊气,可以调节气血,增强肺脏的功能。在放松舒适的前提下,吸气深而慢,尽量把大自然的清气吸入,以意念送入“丹田”位置(脐下三寸处)。用嘴呼气,也要做到深而慢,一吸一呼为一个循环,可以做15分钟。

方法三:主动咳嗽、开怀大笑。主动咳嗽可以帮助我们排痰,大笑可以增加肺容量,使呼吸道通畅,也可以让整个胸腔得到运动、扩张,达到养肺的目的。同时生活中我们要注意调节好自己的情绪,尤其在新冠肺炎疫情期间,笑容可以保持心情舒畅,避免悲观焦虑。

方法四:饮食均衡、健脾化湿。本次新冠肺炎的患者多表现为脾虚湿重甚至湿毒交结,脾为生痰之源,肺为储痰之器,因此要养肺增强免疫力,健脾化湿也显得尤为重要。大家宜吃具有健运脾胃的食物,如五谷杂粮、山药、莲子等,忌吃性质寒凉、味厚滋腻易损伤脾胃的食物。多食白色食物还能起到补肺的作用,如银耳、白萝卜、百合等。