

一觉睡醒，健康码变黄了，这是啥情况？

宁波市疾控中心解答疫情相关热点问题

近期，国内疫情形势严峻！浙江省防控办发布通知：暑期旅游尽量在省内进行！暂缓出省旅游！为此，宁波市疾控中心针对近期市民关注的疫情热点问题，进行了解答。

问题1 我哪儿都没去，但一觉睡醒，健康码变黄了，这是啥情况？

遇到这种情况，建议回想一下最近是否有中高风险地区旅居史？不确定的市民可以通过“宁波疾控”微信公众号，在主界面点击【防新冠】-【疫情风险等级】查询最新信息。

如无中高风险地区旅居史，可回忆一下是否去过发热门诊或药店购买过退烧药，去过这两处会有5-7天的黄码期。

如均无上述情况，请向当地

街道防控办或派出所进行申诉。

问题2 我现在人在外省，还能来宁波吗？

建议中高风险地区人员暂缓来(返)甬，非必要不来甬，如必须来(返)甬，需持72小时内有效核酸检测阴性证明，并主动报告，积极配合防控措施。

问题3 我人在宁波，现在还可以出省吗？

建议暂缓出省！

非必要请不要前往中高风险地区或已有本地确诊病例或

无症状感染者报告者地区。如必须出省，请事先了解当地疫情政策，并做好个人防护，不经过中高风险地区。

问题4 外出时要不要多戴上几层口罩，或者穿上防护服？

不需要。正确佩戴一个一次性使用医用口罩或以上防护级别的口罩。

出行也无需穿防护服，但要佩戴好口罩，做好手卫生，遵守咳嗽礼仪，打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾包好置于垃圾桶内或采用肘臂遮挡。

疾控部门提醒：请暂缓出省

宁波市疾控中心提醒广大市民：暂缓出省！暂缓出省！暂缓出省！如需省内出游，请广大市民务必做好旅途中的个人防护，积极配合公共场所防疫政策，为疫情防控助一份力！

若乘坐火车、高铁或其他公共交通，建议尽量采用线上或扫码等非接触方式购票或付费；全程佩戴口罩；配合测体温、查健康码。

排队进站时提前做好绿

码，保持1米社交距离，严禁拥挤；不建议饮食，如需在高铁上脱口罩就餐，建议与周边的旅客错开就餐。

乘车期间，要注意手部卫生，尽量少触碰厕所门把手等公共物品，触摸后不要用手直接接触口、眼、鼻。如有条件，可随身携带酒精湿巾，用于擦拭公共物品或清洁接触过公共设施的双手；妥善保留旅行票据信息，以备查询。

若自驾出行，建议在天气良好的情况下，自驾过程中打开车窗通风。或者可以打开车内空调的“通风”或“空气循环”功能；途中如果因为加油、去洗手间而上下车，应做到在下车时戴好口罩，以及在上车前认真洗手或用酒精等消毒；自驾途中，在服务区或餐厅就餐时，请保持就坐距离，避免面对面就餐等。

记者 任诗好 通讯员 林慧波

预约！限流！取消！宁波景区接连发布防疫新举措

眼下游览宁波景区有哪些要注意？入园需要配合哪些检查？近日，我市不少景区结合当前疫情防控严峻形势，就进一步做好新冠肺炎疫情防控工作陆续发布公告。

多家景点相继“官宣”预约、限流措施

眼下，越来越多宁波景区进一步完善分时段预约入园、发布限量有序开放的措施。

例如，8月4日起，北仑九峰山旅游区实行网上登记预约，游客须通过该景区官方微信公众号进行实名预约，“景区执行分时段预约机制，上午8:00—12:00，下午12:00—16:00，约满即止。”入园时出示预约信息、甬行码、行程卡(微信或支付宝等同行信息)，配合工作人员测量体温。

同时，海曙的天一阁博物院、浙东大竹海、奉化的溪口景区，北仑的中国港口博物馆，江北的达人谷、达人村、阿狸田野农场等各大景区陆续“官宣”实行实名预约制购票，“观众入馆前配合工作人员核验健康码、行程卡，佩戴口罩、测量体温，凭本人有效证件，按‘1米线’排队有序过闸进馆，参观须全程佩戴口罩。”

景区游玩的人数也是有限制的。例如，即日起，天一阁博物院严格实施流量控制，日最大

承载量和最大瞬时承载量按50%进行精细限流，日最大承载量为7150人次、最大瞬时承载量为1150人次；即日起，浙东大竹海实行限流措施，日最大游客承载量不超过园区当日最大承载量的30%；即日起，中国港口博物馆参观人流量控制每日5000人，“其中上下午各2500人，馆内瞬时接待量不超过1500人。馆内人员密度较大时，该馆将根据具体情况采取控制入馆速度等措施。”

部分景区暂停人工讲解等服务

同时值得关注的是，目前已有部分景区活动取消，人工讲解等服务也暂停了。

即日起，国家5A级旅游景区——天一阁博物院线下文化活动全部取消，还同步暂停了人工讲解服务和现场预约服务。

疫情防控期间，国家4A级旅游景区——中国港口博物馆等地所有线下公众活动将延期举行。

据悉，8月3日，文化和旅游部办公厅最新发布“关于全面加强当前疫情防控工作的紧急通

知”，要求各大景区等机构对进入场所人员严格落实扫码、测温等防控措施，加强从业人员健康监测管理。尽量减少在密闭场所举办聚集性活动。对室内文化和旅游活动场所，要按照当地疫情防控部署要求，该限流的限流、该暂停的暂停、该关闭的关闭，坚决阻断疫情传播途径。

记者 谢舒奕

晚报快评

应快尽快，当慢则慢 同频共振，同心抗“疫”

眼下，随着国内多省份多城市疫情的“反弹”，使得各地疫情防控形势严峻复杂，全国上下、各行各业、官方民间，再次绷紧疫情防控弦。作为一名普通市民，要与国家和地方的防疫政策同频共振，做到一“快”一“慢”，共同抵御新冠疫情散发蔓延，竭力助力全国快速建立免疫屏障。

先说“快”，应快尽快，能有多快就多快。

一是要快报告。要积极、主动响应地方政府要求，对自己近期的行程进行报告，尤其是到过中高风险地区，要如实报告，配合做好流调，为疫情防控争取主动。

二是要快检测。目前，多地启动全员核酸筛查，时间紧、任务重，不管有无到过高风险地区，都要积极配合，快速行动，早检测一天就会大大缩短病毒传播的距离。

三是要快接种。接种新冠疫苗，是防范新冠肺炎最有效的方法。按照中国的人口基数，需要接种率达到83.3%才能实现群体免疫。建议每一位对疫苗无不良反应的公民，都能积极主动接种疫苗，而不是心存侥幸、等待观望。

再说“慢”，当慢则慢，慢是为了将来快。

一是脚步要慢下来。当前正值暑期，不少家长选择带着孩子外出旅游。同时，很多单位年中会已开，出差调研变得频繁。这次疫情确诊病例中，就有不少人因为旅游或出差途中感染。面对传播速度极快的德尔塔病毒变异株，我们要慢下步伐，甚至停下脚步，做到非必要不运行。

二是聚会要慢下来。眼下正值三伏盛夏，约上三五好友下馆子、侃大山、熬酷暑，是很多人的选择。可疫情形势诡谲，不如减少聚会频次，做到不扎堆、不聚集、不冒险。

三是心态要慢下来。因为疫情防控的要求，一些工作会变得繁琐，比如就餐、就医等，等待的时间会久一点；比如进小区、超市、乘坐公共交通时，要查看健康码、测体温等，准入的程序会多一些，这时我们要有足够的耐心，要多理解、多配合、多尊重。

我们还要有充分的信心。要坚信有党的坚强领导，有举国体制的优势，有严格的防控措施，有人多力量大的优点，有你我他的理解、支持、参与，在大家的共同努力下，我们很快就能战胜这一波疫情。

王文武

兴业银行宁波分行 开展“红色文化脉·经典永流传”朗读活动

为引导广大员工传承红色基因，激发爱国热情，兴业银行宁波分行于6月至7月开展了“红色文化脉·经典永流传”朗读活动。近日，经过听众们的用心聆听与认真评选，朗读活动圆满落下帷幕，优秀朗读作品火热出炉，得到听众们的广泛好评。

本次红色经典朗读活动选取了爱国主题诗词、红色经典故事、党史文献节选等多种题材一百多个作品。朗诵者通过沉浸式诵读感受家国情怀，朗朗诵读声浸润听众的心田，共同挖掘其中蕴含的革命精神、思想境界、浩然正气和人格魅力，汲取榜样的力量。

整个活动开展得如火如荼，该行员工踊跃参与热情高涨，有些同志精心打磨作品，且参与朗读的选段多至两三篇。细细

聆听，一位位诵读者激情飞扬，一篇篇红色经典鼓舞人心。选手们的朗读时而气壮山河、慷慨激昂，时而亲切婉转、深情动人，仿佛把人带到那个激情燃烧、波澜壮阔的革命年代。本次朗读活动参与度较高，并收到超出预期的良好效果，最后共有179名员工报送了192个作品，共收到网络投票数6993票，作品点播量达到5821人次。

兴业银行宁波分行开展的本次红色经典朗读活动以“诵读”的形式传承红色经典，献礼建党百年，不仅为员工搭建了精神激励、知识共享的平台，充分展现了不忘初心、爱党爱国的精神面貌，还有力推动红色教育往心里走、往深里走、往实里走，汲取践行初心和勇担使命的精神动力，增强奋进新时代的强大力量。

袁晶晶