

【健康红绿灯】

绿灯

蚊子叮咬肥皂水能止痒



蚊子叮咬时将唾液注入人体，引起免疫反应，局部长包、变痒。如果想快速缓解痒痒，可以用肥皂清洗。因为蚊虫会释放酸性物质，及时用碱性肥皂液清洗可将其中和。此外，冰敷或者涂抹炉甘石洗剂也能起到止痒效果。千万别抓挠，以免使蚊子唾液扩散，越挠越痒。

好早餐的5个标准



1.包含淀粉类主食：馒头、面包、燕麦片、面条、包子、杂粮粥等，既能保证上午的工作效率，还能保护胃。2.蛋、奶、豆类任其二，它们不仅能提供充足蛋白质，还可延长餐后饱腹感。3.适量吃点“油”。比如加几片肉佐餐，或在菜中拌勺橄榄油，都是帮助胆汁排出的好方法。4.要有水果蔬菜。5.吃少量坚果。

红灯

吃这些让你更容易被晒伤



日光性皮炎，又称日晒伤或晒斑，是一种光敏类皮肤病。预防上首先要注意防晒，其次要注意避免含有光敏感物质的食物和药物。食物包括：芥菜、马齿苋、苋菜、菠菜、芹菜、茴香、香椿、白果、无花果、柠檬等；药物包括喹诺酮（沙星）类抗菌药、布洛芬等解热镇痛药、吠塞米、氢氯噻嗪等利尿剂、阿托伐他汀和非诺贝特等降脂药、维A酸类痤疮膏等。

夏天穿太少反而更热



连续几天高温，短裤短裙都安排上了吗？许多人恨不得穿得越少越好，其实，气温接近或超过37℃时，皮肤不但散热功能减弱，反而会从外界环境中吸收热量，让你更热。穿得越少，还容易被紫外线灼伤，甚至患上皮肤炎症，越是热，越不能只穿背心、短裤或打赤膊。

随着疫情的发展，北京市医疗机构的防控也再次升级。有些未去过新发地市场但心有疑虑的居民想到医院发热门诊进行筛查，该怎么办？针对核酸检测、预约就诊等市民关心的问题，北京市卫健委负责人对此进行了详细解答。

北京疫情防控升级

核酸检测医院就诊全攻略

□本报记者 余翠平

问题1：外地进京就诊需要做检测吗？

北京市卫健委：不管是何种疾病来京就诊，都需要做核酸检测。患者必须先在当地预约，可以通过114、京医通、医院公众号及医院公布的预约电话等官方途径进行预约，而且前提是患者来自非高风险地区、拥有健康码。如果是高风险地区的患者来京，仍然需要进行隔离14天。

问题2：发热患者都要做核酸检测吗？

北京市卫健委：全市各医疗机构特别是设有发热门诊的79家医疗机构（含军队6家），将对所有就诊的发热人员进行新冠病毒核酸和抗体检测以及CT和血常规检测（简称1+3检查），并进一步加强相关流行病学史询问，特别是近14日内有无去过新发地等农贸市场等场所。各医疗机构发热门诊不得拒诊；未经卫生健康行政部门批准，不得停诊。

问题3：想要做核酸检测需注意什么？

北京市卫健委：北京多家医院发出通知，提醒市民提前预约



错峰就诊。其中，北京积水潭医院新街口院区 and 回龙观院区、北京佑安医院需要提前至少一天预约，全程佩戴口罩，保持一米安全距离；北京医院预约周期为7天，检测时间为工作日（周一至周五）13时-16时。做核酸检测也可以选择北京市卫健委公布的非医院之外的医学检验实验室，具体这些机构的名录和地址、电话等信息可以从网络查询。

问题4：没去新发地能做核酸检测吗？

北京市卫健委：未去过新发地且未出现症状的市民，如果想进行新冠病毒核酸检测，不建议去医院，可以联系医学检测实验室预约检测。北京市卫健委官方

微信“健康北京”6月13日发布新冠病毒核酸检测服务的医疗卫生机构名单，市民可以进行查询预约。如有发热、干咳、腹泻、味觉消失等情况，可做好防护去医院发热门诊就诊。

问题5：病房探视有什么新规定？

北京市卫健委：从6月15日起，北京市二级以上医院的门诊继续采取非急诊全面预约就诊制，除急诊、发热门诊外，未预约患者请勿来院就诊，就诊前需通过官方推荐的预约渠道提前预约。社区医院就诊则无需预约。长处方不受疫情影响，最长仍为3个月。所有二级以上医院仍不允许病房探视和陪护。

北京天坛医院、北京世纪坛医院、北京宣武医院、北京友谊医院、北京大学第一医院、北京大学人民医院、北京安贞医院、北京阜外医院、北京朝阳医院等多家北京市三甲医院将继续执行此前发布的就诊流程。如北京健康宝验证为“未见异常”、低风险地区来院就诊的患者不用再隔离14天，境外归来、国内特定区

丰台区市场监管局

提升许可服务质效 助推食品企业复工复产

为更好地支持食品企业复工复产，丰台区市场监管局以优化行政许可服务为抓手，主动为企业纾困解难，提升许可服务质效。

许可申请简化办 充分发挥数据互通的平台优势，对食品流通环节的许可受理材料进行“瘦身减负”，同时，进一步完善容缺受理机制，对于主要材料齐全，次要材料有瑕疵但不影响实质性审核的，先行容缺受理，减少企业跑动次数。

许可审批提速办 取消低风险经营项目的现场审核环节，推

动低风险食品销售主体资质证明的快速核发；针对高风险食品销售主体提供“云”核查服务，对后续整改工作实行全时段跟踪指导。

行政许可网上办 积极推广食品经营许可“零跑动”系统应用，提供在线受理、线上审批、邮寄送达的“一条龙”式许可服务，帮助企业“足不出户”办好许可证件。

市场准入放宽办 针对企业普遍反映的“统一地址旧证未注销、新证办理难”的问题，主动

纾困解难，放宽许可办理标准，在新入驻食品经营者提供房屋使用证明条件下，准予在原址发放食品经营许可证，有效解决了困扰企业的烦心事。

连锁企业统一办 建立连锁企业统一许可服务制度，通过“统一受理、统一预审、统一指导、批量送达”，充分发挥企业总部的集中管理优势，“以点带面”把好各门店的食品销售市场准入关。目前已为6家便利店连锁企业统一办理许可资质。（何慧超）

公告 北京医药集团有限责任公司就业服务中心 (北京医药集团有限责任公司第三产业办公室) 根据《事业单位登记管理暂行条例》有关规定，经相关部门批准，拟向事业单位登记机关申请注销登记。现已成立清算组，请债权人自2020年5月27日起90日内向本单位申报债权。 北京医药集团有限责任公司就业服务中心 2020年6月17日

Table with multiple columns containing business registration information, including company names, registration numbers, and dates. The table is organized into sections for different types of businesses and their registration details.

本报刊登热线 13699137322