

北京疾控提醒您

中秋国庆乐团圆 防控措施勿放松

中秋国庆将至，秋高气爽，是旅游出行的好季节，但人员往来频繁，流动性大，增加了呼吸道、肠道等传染病的传播风险。近期，国内新冠肺炎疫情本土病例零星散发，加之全球新冠疫情仍处于高位，疫情防控工作严峻复杂，不能有丝毫松懈。市疾控中心提醒，市民朋友要继续绷紧疫情防控这根弦，落实好常态化疫情防控措施，继续增强防护意识，健康安全度过中秋国庆佳节。

不去中高风险及有病例报告的地区旅行

不去中高风险及有病例报告的地区旅行。中高风险及有病例报告的地区进(返)京人员要自觉配合道路卡口、高铁、机场等公共交通场所检查，及时主动向所在社区、单位和酒店报告行程，配合并支持相关排查、隔离、核酸检测、健康监测等管控措施。

提前规划错峰出行

出行前，到政府相关网站提前了解目的地病例报告及中高风险地区情况，随时了解疫情及防控信息，注意查询目的地相关政策。市民朋友可以登录中国政府网、国务院客户端小程序，进入“各地疫情防控政策措施”专栏查询各地防疫政策措施。

出行前应准备充足的口罩、免洗手消毒液等防护物资。尽量避开热门景点，实行网上预约、错峰出行。各景区、景点也要做好常态化疫情防控工作。

以京郊游和中短途旅游为宜

建议前往人员较少的空旷地带、郊野公园等处游玩，以家庭游为主；出现发热或呼吸道症状，应避免外出；老人、慢性病、孕产妇等特殊人群，不建议安排远行。

提倡出游前全程接种新冠疫苗

疫苗接种是预防疾病最有效的措施。北京于7月20日已启动高中阶段(15-17岁)人群接种，8月初启动初中阶段(12-14岁)人群接种。提醒市民朋友不要因

为出游错过疫苗接种。

减少不必要的聚会

不宜举办或参加人员较多的聚餐聚会，避免在密闭空间聚会，活动尽可能简短并注意开窗通风。参加活动的人员要做好个人防护，与他人保持安全距离，杜绝带病聚餐聚会。

坚持常态化疫情防控措施

科学佩戴口罩，尽量不去人群密集、空气不流通的场所；不扎堆，不聚集，自觉遵守防疫措施，在商场、超市、酒店、影剧院、体育场、公交车、地铁、机场候机室等公共场所，配合做好戴口罩、验码测温、保持安全社交距离等防控措施。



要保持个人卫生和环境卫生

勤洗手，常通风。饭前便后、触摸眼、口、鼻之前，接触垃圾、排泄物之后要用肥皂或洗手液洗手，不方便洗手时可使用免洗手消毒剂。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。不随地吐痰。

合理膳食注意卫生

外出游玩期间不要暴饮暴食，规律用餐，合理膳食，推荐饮用晾凉的开水或正规企业生产的瓶装水等。选择有资质的餐饮单位就餐，注意饮食卫生，倡导使用公筷公勺，实行分餐制，拒绝食用野味。

避免与野生动物密切接触

外出游玩时，增强防病意识，避免与野生动物的密切接触。如必须接触，也应注意做好必要的个人防护，避免感染人兽共患疾病。

返程做好健康监测

旅游归来后，应密切关注自身及家人的身体状况，如出现发热、干咳、乏力等可疑症状，要佩戴口罩及时到附近医院发热门诊就医，不要自行用药，不要到没有资质的诊所就医，以免延误诊疗。就诊时不建议乘坐公共交通工具。不要带病上班，并向单位报告旅行史、接触史及身体异常情况。(午综)

·广告·

丰台区市场监管局

“三段法”推进食品生产全程追溯检查

近日，丰台区市场监管局将“追溯”思维运用到食品生产企业检查中，通过严查企业进货查验记录、生产过程控制记录、检验记录、贮存及交付控制记录、不合格品管理和食品召回记录等全过程食品安全信息，全面了解企业食品安全追溯体系建立情况，确保丰台区食品生产企业生产的产品来源可追溯、去向可追踪。

一是严查“进货段”，确保来源可追溯。检查企业生产用食品原料、食品添加剂和食品包装材料等食品相关产品进货查验记录，实现食品来源可追溯、风险可管控。

二是严查“生产段”，实现过程可控制。查看企业生产用食品原料、食品添加剂和食品包装材料等相关信息，生产过程关键控制点相关记录(包括工艺参数、环境监测等)等，全面掌握企业原辅料来源和使用情况，确保发生食品安全问题时原因可查清、责任可追究。

三是严查“出厂段”，实现去向可追踪。检查企业成品入库、贮存、出库、销售等相关信息和食品出厂检验记录等相关记录，全面掌握食品销售方向，确保发生食品安全问题时，产品可召回。(姬保英)

【健康红绿灯】

绿灯

单侧交替擤鼻涕



擤鼻涕不要捏住两个鼻孔一起擤，以免在反作用力下，把细菌病毒吸入鼻腔深处，引起鼻腔炎。擤鼻涕用力过猛，还可能引起流鼻血、头痛。正确的方法是单侧交替：用手指压住一侧鼻孔，稍微用力，擤出另一侧鼻孔的鼻涕，交替进行。另外，不要用手或棉签抠鼻子。

6类水果放冰箱最好包层纸



葡萄、苹果、草莓、樱桃、水梨、柑橘等采收时已经成熟的水果，如果直接放在室温环境下会很快过热、烂掉；直接放冰箱又容易流失水分。最好的方法就是先用纸包住，再装袋放入冰箱。这样既能防止冰箱吸收水果水分，又能避免水气凝结滋生细菌、发霉。

红灯

消耗一角披萨热量需快走45分钟



西餐厅做披萨，和面时会加黄油，一般为面粉量的10%，如果是肉馅披萨，脂肪含量更高。数据显示，披萨单片(一角)热量约250-280千卡，吃完后摄入的热量需要快走45分钟左右才能消耗掉。如果特别喜欢吃披萨，建议尽量点尺寸小的；在各种口味搭配中，蔬菜的热量最低，其次是瘦肉、水果、海鲜的，最高的是培根、香肠、鳕鱼的。

胃不会越饿越小



人在完全空腹的时候，胃容量大约有50-100毫升；正常吃饱饭后，胃容量可以达到1200-1600毫升。换言之，人在空腹和饱腹的情况下，胃容量差异可高达20倍。在胃部没有疾病的状态下，理论上讲，胃容量的变化范围是相对恒定的，不会永久性地变大或变小。

“三不”记心头

识别假冒金融类APP诈骗

□本报记者 盛丽

随着移动互联网技术的快速发展，智能手机已成为人们生活中不可或缺的部分。为了快速便捷，不少人办理金融业务时会选择通过金融APP来完成。但一些不法分子也通过假冒金融类APP实施诈骗。消费者如不注意辨别，很容易上当受骗。对此，北京银保监局提示消费者，“三不”记心头，谨防假冒金融类APP诈骗。

■案例

消费者孔某接到自称是某消费金融公司客户经理宋某的电话，声称可以为孔某办理贷款。孔某同意后，通过宋某发送的链接下载了伪造的某消费金融公司APP，并根据APP的指引完成操作并获取伪造的5万元授信额度。随后，宋某编造多种理由引导孔某向某个人账号先后转账5000元。等到孔某追问贷款情况时，宋某便销声匿迹。孔某找到该消费金融公司进行投诉后，方知自己上当受骗。

■分析

本案例中，不法分子的诈骗套路为：以消费金融公司的名义制作伪造的消费金融APP，诱导消费者下载伪造的APP并申请借款。消费者从伪造的消费金融

APP获得授信额度。不法分子以发放贷款为诱饵，诱导消费者先缴纳一部分操作费、保证金等。对于急需用钱的消费者，通常都会按照不法分子的要求缴纳资金，以便能顺利获得更大金额的贷款。

■提示

北京银保监局提示消费者：“三不”记心头，谨防假冒金融类APP诈骗。

一是不随意下载假冒金融类APP。不点击不明链接，不随意在不明网站下载假冒金融类APP。凡是非正规金融服务都要远离，凡是有金融需求都要找正规金融机构，可通过拨打金融机构官方客服电话或前往金融机构营业网点进行咨询办理。

二是不盲目支付所谓前期费用。正规的金融机构在正式放款前是不会向借款人收取任何费用的。消费者应擦亮双眼，遇到需要提前收费的所谓金融公司，请提高警惕、及时核实、迅速远离，避免上当受骗。

三是不给不法分子可乘之机。消费者一旦发现自己被骗，切勿自乱阵脚，要保持冷静，及时留存相关证据，第一时间拨打报警电话，通过法律途径保护自身权益。