

预约方能入园 严控园内人数

# 今年北京清明祭扫需要注意啥?

□本报记者 盛丽

清明节即将到来,日前,记者从2022年北京市清明节群众祭扫服务工作新闻发布会上获悉,为期23天的清明祭扫服务接待日将自3月19日开始,至4月10日结束;今年将继续施行网络祭扫、代为祭扫和现场祭扫三种祭扫模式。三类祭扫模式如何预约?市民群众需要注意什么?本场发布会均给出了答案。

## 三种祭扫模式 满足市民需求

据介绍,本市继续施行网络祭扫、代为祭扫和现场祭扫三种祭扫模式。在首都之窗、市民政局官方网站上设置了“北京市2022年清明网上祭扫服务”专题,并链接到各区人民政府官方网站,为群众提供寄语、献花等网上祭奠服务。服务专题3月15日零时上线运行,公众登录首都之窗、北京市民政局及各区人民政府官方网站,点击“2022年清明节网上祭扫服务”专题,即可通过网络追思先人。

对于不能到现场祭扫且有祭扫需求的群众,提供代为祭扫服务。代为祭扫需要在网上提前预约,或拨打预约电话申请由公墓代为祭扫的服务方式代行祭奠先人。

对于确需到现场进行祭扫的,全市殡仪馆骨灰堂、经营性公墓和规模较大的公益性公墓,今年将继续严格实行分时预约祭扫。主要采取网络和电话两种预约方式,两种方式已于3月15日零时开通。值得注意的是,八宝山革命公墓今年首次实行人员车辆双预约机制进行限流。殡葬机构提醒市民群众,预约人在入口处设立的专用通道进行信息核验后方可入园祭扫,没有预约的原则上不安排祭扫。

## 多种便民举措 提供暖心保障

据了解,各殡葬服务机构和主管部门出台了多种多样的便民和惠民暖心举措。开通预约电话,开设绿色便捷通道和提供轮椅

椅服务,便利老年人和残障人士祭扫预约和顺利完成祭扫。市属墓园清明期间为祭扫群众提供免费祭祀一支鲜花服务。向祭扫群众免费提供描碑毛笔、金粉、油漆和水桶、刷子、扫帚等各类祭扫用品和用具服务。各殡葬服务机构准备了应急药箱、药包、胶布等,八宝山革命公墓和八宝山人民公墓提供“120”急救协调服务。

市气象局及时通报清明节天气情况,市公交集团向市区部分较大墓园和骨灰堂开设了多条祭扫公交专线,部分大型墓园也免费向祭扫群众提供园内摆渡、墓

穴位置导航等服务。一些殡葬服务机构还创意了风铃许愿墙、时空邮箱、时空信笺、追思祈福卡、插花追思等许多新式祭奠方式免费向祭扫群众提供服务。此外,各陵园、骨灰堂还向祭扫群众提供延时祭扫、免费停车、问题咨询、手推车、饮用水、手机充电、消毒洗手液和防疫口罩等各类便民服务。

为节约有限的土地资源、保护生态环境,造福子孙后代,本市大力倡导广大市民积极选择骨灰撒海、自然葬、立体格位葬、花坛葬、草坪葬、树葬、景观葬等节地生态安葬方式安葬亡故亲人,对选择立体格位安葬的本市户籍亡故居民,实行骨灰格位费用减免政策。

## 健全应急预案 文明安全祭扫

清明祭扫指挥部各成员单位联合向市民发出文明祭扫倡议。

在疫情防控方面:市区殡葬主管部门和各殡葬机构根据市疫情防控部署要求,制定了完善的防控措施。健全了防控应急预案,购置了防护服、口罩、消毒液、测温仪等防疫物品,细化了入园测温、扫码、排队“一米线”、全程佩戴口罩入园等具体流程,采取分流引导举措,防止墓园人员过度聚集。

同时,强化殡葬环境设备消毒,各殡葬服务机构在主动做好员工健康监测基础上,对殡仪馆、骨灰堂等相对密闭空间,实行全方位消毒,使用频率较高的公共场所和设施,实行多频次消毒,以确保疫情“零感染”“零传播”。

在环境安全方面,发出了“五严禁”祭扫倡议,引导祭扫市民遵守文明行为规范:严禁使用明火、严禁吸烟、严禁点燃香烛、严禁烧纸、严禁燃放鞭炮,不在街边和公共区域焚香烧纸,确保清明祭扫安全。

## 相关新闻:

## 公交集团开通10条清明扫墓专线

2022年清明节期间,北京公交集团将开通10条由市区直达5处陵园墓地的清明扫墓专线。其中长椿街开往太子峪陵园的清明扫墓专线于3月19日开通,其他9条专线将于3月26日起开通运营。

据了解,3月19日至4月10日,北京公交集团将陆续开通由

市区直达温泉墓园、太子峪陵园、八达岭人民公墓、通惠陵园和天德公墓5处陵园墓地的10条清明扫墓专线。其中,长椿街开往太子峪陵园的清明扫墓专线已于3月19日起开通运营;安定门开往温泉墓园,老山开往太子峪陵园,老山、德胜门、宣武门开

往八达岭人民公墓,东大桥、崇文门、光明楼开往通惠陵园,陶然桥开往天德公墓的9条线路将于3月26日起开通运营。前往上述墓地陵园进行扫墓祭奠活动的市民可就近选择乘车地点。

此外,在3月26日、27日、4月3至5日的清明祭扫服务高峰日期间,交管部门将在八宝山区采取交通管制措施。为方便市民前往八宝山人民公墓地区进行祭扫活动,1路将在3月26日、27日、4月3至5日的清明祭扫服务高峰日期间的7时至11时30分增加地铁八宝山北行临时站。

同时,途经八宝山西行站位的1路、76路、337路、373路及941路5条线路首车至当日交通管制结束期间采取甩站措施;途经鲁谷东街南行方向辅路(八宝山路西南角)的574路、951路、961路及专111路的4条线路,每日早7时至管制结束,采取主路停车临时上下客措施。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

一个抗阻动作预防颈椎病



长时间低头是导致年轻人颈椎病的重要原因之一。抗阻伸颈锻炼可以预防颈椎病。具体操作:双手交叉抱住小脑,在头部向后使劲的同时,手掌向前用劲,形成对抗的状态,每次坚持15秒,放松10秒,每组15分钟,每天3组。这种静止对抗锻炼有助于强健颈部肌肉,且不会因活动过度造成颈椎结构不稳。

### 吃蛋黄改善记忆力



记忆力的好坏与神经元的兴奋程度有关,而乙酰胆碱能促进神经元兴奋。鸡蛋、动物肝脏和豆类等富含胆碱类物质的食物,能促进乙酰胆碱的合成,从而帮助你提高记忆力。鸡蛋中的胆碱主要集中在蛋黄,健康人每天可吃1-2个鸡蛋,高血脂患者则应隔天吃一个。

### 红灯

压力大老得快



一项研究显示,压力会加速生物钟,让人老得快。那些在慢性压力相关指标上得分较高的人,会表现出加速衰老的生理变化。但压力对每个人的影响程度不一样,在“情绪调节”和“自我控制”这两项指标上得分较高的人,能更好地从压力影响中恢复过来。

### 看3D电影尽量别选前排座位



3D电影除了大量实焦画面外,还有元素丰富的虚焦布景图,会让眼球重新聚焦,且容易屡屡聚焦失败,导致眩晕感;经常观看3D电影,部分成年人的眼睛睫状肌易痉挛,产生视疲劳。建议看3D电影选后排座位,如果感觉眼睛不舒服或头晕、恶心,应立即停止观看、闭眼休息一下。

·广告·

丰台区市场监管局

## “四个全面”加强冷库经营主体防疫落实

为进一步加强食品冷库监管,督促冷库经营单位严格落实食品安全主体责任,丰台区市场监管局东高地街道市场所“四个全面”加强冷库经营主体防疫落实。

**全面登记造册** 通过全面摸排,分类整理底数台账,实行冷库主体“一库一档”,及时动态掌握辖区现有冷库数量、所属单

位、冷库类型、冷库面积、库容量以及冷库直接、间接接触人员核酸检测情况等。

**全面压实主体责任** 建立冷库经营主体微信群,督促相关主体履行主体责任,严格落实冷链食品经营各项管理措施;对冷库经营单位分别展开行政约谈17次、签订防疫责任承诺书30余份,并要求通过微信群每日进行

冷链人员核酸检测、环境核酸检测等防疫自查汇报。

**全面推行冷库信息公示栏** 要求冷库经营单位制作冷库信息公示栏,在库房入口处张贴公示,公示栏内容包含入库前产品包装消毒记录、冷库消杀记录、冷库从业人员信息、冷库设备温度记录、冷库人员体温记录、冷库责任人。现辖区11家冷库经营

单位均已完成冷库信息公示。

**全面强化长效防疫机制** 强化长效管理,要求冷库经营单位与第三方核酸检测机构建立送检制度,落实冷库人员“一日一检”和环境物品定期检测;联合街道、社区开展防疫联合督导检查,对防疫薄弱的经营单位开展“回头看”“重点看”9次,开出责令改正通知书4份。(钟苑)