

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.3.14  
星期六 庚子年二月廿一  
今日4版 第7291期

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 企业陆续复工 我们如何做好防疫？

12日,在国务院联防联控机制发布会上,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋在通报疫情情况时表示,我国疫情总体保持在较低水平,防控形势持续向好。但疫情防控任务依然艰巨繁重。在战疫较劲关键期,在大多数企业陆续复工的时候,我们该如何做好防护呢?  
□综合新华网、科技日报、北京日报

### 复工复学避免过多聚集



同济大学附属上海市肺科医院呼吸与危重症科主任徐金富表示,在复工复学过程中,家庭、个人应充分重视疫情,例如勤洗手、戴口罩,加强个人防护;同时,我们要避免聚集在人流密集的公共场所,避免不必要的串门、聚会及多人交流。在人群聚集过程中,尽量保持距离。

外出回到家应立即换掉衣物,将衣物挂在通风、干燥的地方。

### 养成用公筷好习惯



在中国人的饮食文化中,筷子有着特殊的象征意义。落座后长辈“大家动筷子吧”的招呼,再到桌上频频布菜的习俗,无不透着一股子热络劲儿。

筷来箸往,情味浓浓,但在客观上也增加病毒传播的可能性。此番新冠病毒借由飞沫传播,推行公筷、公勺、分餐的社会呼声再起。

### 购物守住“一米线”

健康饮食方面,北京市消协提醒,杜绝群体性聚餐。排队点餐、就餐或结账时保持一米间距,避免在环境不干净整洁的场所就餐。外出就餐应少交流、专心吃饭,建议一人一张饭桌,尽量缩短就餐时间,就餐后立即佩戴口罩。

出行方面,该市消协提出,外出佩戴口罩,到达目的地后一定要先洗手,不要触碰口、鼻、眼等面部区域。尽量避免乘坐厢式电梯,减少乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或私家车外出。若外出购物要自觉守住“一米线”安全距离,关注线上购物渠道,尽量减少不必要的外出。

### 心态是最好“疫苗”

心理恐慌和焦虑压力属于心理层面的问题,心病还需心药治,对患者,对公众来说,心理援助既有必要,也很重要。重庆医科大学附属第一医院精神科教授、联合干预组组长李静说得好,“病人心病解除了,治疗会更有效”。心态是“第一免疫力”,也是最好的“疫苗”,我们期待科学家研制出疫苗,在生理上保护我们;更期待自己身体内锻造出“心理疫苗”,在精神层面支撑住我们。

致敬安徽抗疫英雄!  
汇聚爱心,铭记贡献

02版



国家卫健委:  
中国已过本轮  
疫情流行高峰

03版