

海口四个区发出倡议：不参与打牌、打麻将、扎堆聊天等活动

严格控制大规模聚餐

提倡家庭聚会聚餐控制在10人以下，原则上取消公期等活动

□记者 苏钟 钟起的

本报讯 昨日海口龙华区、秀英区、琼山区、美兰区分别发出疫情防控倡议书，倡议严格控制聚会、联谊等大规模聚餐活动，简办“红白事”等集体聚集活动。提倡家庭私人聚会聚餐控制在10人以下。原则上取消公期、慰问、联欢、民俗宗教、迎神庙会等人员聚集性活动，倡导安全健康过节新风。

倡议书提出，尽量减少外出、减少聚集，出入戴口罩、勤洗手，提高个人防护意识。不参与打牌、打麻将、扎堆聊天等活动，减少室内聚集性文娱活动。

外出务工人员 and 外出学生等返乡人员要主动向村（居）委会登记报备，按规定自觉做好居家隔离和医学观察。鼓励外地务工人员就地过节，不返乡或错峰返乡。

严格控制聚会、联谊等大规模聚餐活动，简办“红白事”等集体聚集活动。提倡家庭私人聚会，聚餐控制在10人以下。原则上取消公期、慰问、联欢、民俗宗教、迎神庙会等人员聚集性活动，倡导安全健康过节新风。

如出现发烧、咳嗽等症状，在做好个人防护前提下，请直接前往乡镇卫生院、发热门诊或市级医院就诊。

倡议书要求，村委会和村民小组要发挥哨兵作用和服务功能，第一时间协助高风险地区返乡人员及时上报信息和做好相关工作。广大村民如有发现违反疫情防控规定等可能带来疫情传播隐患的情况时，应立即向所在村或拨打“12345”热线报告。

本报讯 为全面贯彻
落实国家和我省关于“两节”
期间新冠肺炎疫情防控工作
部署，有效防范及应对疫情输入和
发生风险，积极落实“外防输入、内防
反弹”策略，海口市社保局就进一步做好
社保服务大厅及四个区社保所新冠肺炎疫情
防控工作发布通告。 记者 刘兵

海口社保局：到社保服务大厅及四个区社保所办业务

不戴口罩或咳嗽者禁止进入

事项办理随办随走、不要停留

为避免因人员聚集增加疫情传播风险，前往海口市社保服务大厅及四个区社保所窗口现场办理业务的人员，请自觉全程佩戴口罩，配合工作人员对健康码信息检查登记和体温检测。不佩戴口罩或发现有体温发热超过37.3℃、咳嗽等不适症状者和非“绿码”者，将不允许进入服务大厅及四个区社保所办理业务。

请前来现场办理业务的群众，

严格遵循“一事一人”的办事原则，无关人员请勿陪同；已成功排队取号的办事群众，请分散间隔就坐，按照叫号顺序依次办理，人与人之间保持1米以上安全距离；事项办理随办随走、不要停留，并在工作人员引导下立即离开社保服务大厅和四个区社保所。办事群众如有拒不配合疫情防控措施的人员，由工作人员劝返。

疫情防控期间，优先网上办理

海口市社保服务大厅及四个区社保所工作日服务时间为8:30-12:00, 14:00-17:30, 办事群众可根据自身安排错峰前往海口市社保服务大厅及四个区社保所办理相关社保业务，尽量避免人员聚集。

疫情防控期间，请优先选择网上办理。如您需要办理社保（医保）业务，建议您首选“海南省人力资源和社会保障网上服务大厅”。城镇职工医疗、养老保险等查询业务可登录“海口人社”或“椰城市民云”手机APP进行查询。

海口市卫健委为您支招

预防新冠肺炎“五要五不要”

本报讯 目前我国多地出现新冠肺炎散发病例，昨日，海口市卫生健康委员会提醒，预防新冠肺炎做到“五要五不要”。

“五要”：要科学佩戴口罩，出入公共场所、乘坐交通工具及电梯等要规范佩戴口罩。要及时规范洗手，外出回家、饭前便后、接触不洁物体后要及时规范洗手。要加强室内通风，住家、办公场所等要加强通风，每天至少通风3次，每次15分钟以上。要保持“1米线”，公共场所要注意

社交礼仪，保持至少1米以上的距离；咳嗽、打喷嚏要遮掩口鼻。要做好健康管理，吃富含优质蛋白的食物，多吃蔬菜和水果，多人共餐使用公筷公勺；出现咳嗽、发热等症状要及时到正规医院（发热门诊）就诊。

“五不要”：不要聚集扎堆，尽量避免聚集，不参加不必要的聚会聚餐，家庭聚餐控制在10人以内。不要随意触摸，在办公场所、公共场所不要随意触摸门把手

等公共物品，不要用未清洁的手触摸口、眼、鼻。不要进行非必要的跨境旅行，不去中高风险地区充分权衡出行时机和必要性，避免非必要的跨境旅行，提倡就地过年，尽量减少前往境内中高风险地区。不要信谣传谣，关注官方渠道发布的疫情相关信息，不信谣、不传谣。不要食用不洁食物，不食用野生动物和来源不明的食物，食物要煮熟煮透。

记者 钟起的

■相关新闻

海口琼山：省外务工人员返乡提前72小时报备

□记者 钟起的

本报讯 昨日，海口琼山区发布《致省外务工人员返乡的一封信》，信中说，为了减少旅途感染风险，建议省外务工人员返乡人员在允许的情况下留在现居住地过年，可以使用视频拜年、网络问候等方式向亲友传达您的心情和祝福。特别是现居住于境外和国内中高风险地区，非必须尽量留在居住地过年。

如确需返乡，请提前72小时向所属村（社区）、单位报备，如实说明所在地是否属于疫情中高风险地区，是否从事冷链食品等高风险行业，有无病例接触史，返回的时间、方式，以及目前健康状况等基本信息。如来自境外或来自国内中高风险地区，必须至少提前72小时，分别向所在村（社区）、单位进行报告，报告内容要具体到入琼山时间、交通路线、在琼山住址等信息，听从当地疫情防控机构安排，不要擅自返回琼山。

海口气温骤降，感冒患者增多 “御寒宝典” 请收好

本报讯 近期海口连续低温，记者走访部分医院发现，不少市民因感冒前来就诊。那么，哪些人群要特别注意防寒？又如何科学御寒呢？就此，记者采访专家为您解答。

降温天特殊人群需特殊关注

“海口这几天气温比较低，稍不注意就会感冒，上周我女儿班上就有几个同学因发烧、咽喉炎请假，今天孩子也因喉咙发炎请假了，现在来找医生看看。”昨日上午，在海口市第三人民医院，正在挂号的家长陈女士告诉记者。

在海南医学院第二附属医院，不少市民因感冒前来就诊。该院全科医生张造章介绍，冬天是心脑血管疾病、呼吸系统疾病的高发期，老年人、心脑血管疾病（高血压、脑中风、冠心病等）、呼吸系统疾病等慢病患者需要注意身体各项指标，按时吃药，如有不适及时就医。孕产妇、婴幼儿以及长时间在户外工作或活动的人群，也容易受到寒冷天气影响，需要特殊关注。

科学御寒，注意补充蛋白质

张造章介绍，降温天气要科学御寒，首先在饮食上要注意补充优质的蛋白质，保证充足的能量。当气温骤降时，还要及时添加衣物保暖御寒，特别要注意手、脸的保暖，尤其是下肢脚部的保暖更应重视，不要为了美丽，伤了身体。还有，在冬季还应该注意养成良好的生活习惯，注意休息，保证充足的睡眠。注意保持良好的个人卫生习惯，勤洗手。此外，儿童的抵抗力差，家长喜欢过度给孩子加衣服，其实应避免过度臃肿，穿舒适厚度适中的，保持背部干爽无汗，可以给孩子戴帽子，减少头部散热。

记者 钟起的