

外出采购需要注意啥？ 网购取货如何更放心？

——国家卫健委采购防护小贴士来了

疫情防控期间，买菜成为很多人的“心头事”。外出采购需要注意什么？网购取货如何才能更放心？来自国家卫生健康委员会的疫情期间安心采购防护小贴士，一起来看。

外出采购防护好 速战速决别聚集

到超市、菜市场采购的人们，出发前请牢记：装备齐全，速战速决。

出门前应正确佩戴口罩，确认口罩的密闭性后再动身。超市的环境相对密闭，戴口罩是防止飞沫传播的较好防护措施。

做好手卫生，可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。

尽量避免触摸公用物品，不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽、打喷嚏礼仪，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。

选择正规、防控措施落实好的商

超，如可以观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒等。

购物时，不要直接用手触碰食物表面，可以将购物小袋套在手上来选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，尽量减少在超市、菜市场停留的时间。

买菜购物时请与人保持1米以上距离，尽量不要闲聊，更不能拉下口罩交谈、进食等。

网购取货戴口罩 注意做好手卫生

线上购物，要选择正规网店，避免购买不明来源的货品。

收快递时，优选无接触方式，例如用智能快递接收箱。

取快递时，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。

取完快递，可将外包装直接扔进垃圾箱，尽量不带入室内，确要带入时可采用消毒湿巾擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

拆除外包装后，一定要做好手卫生，包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

食物储存要得当 冰箱不是保险箱

合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。

储存粮食时，注意干燥、避光、低温和通风。

储存蔬果时可采用冷藏的方式，时间不宜过长。

动物肉类和水产品等可冷冻储存，不要反复冻融，以免增加食品安全风险。

冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时，要与熟食分层存放。

烹调、食用冷冻冰鲜食品时，应做到烧熟、煮透。

剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐，尽量现做现吃。 据新华社

国家卫健委： 5月8日新增新冠肺炎本土确诊病例401例

国家卫生健康委员会5月9日通报，5月8日0时~24时，31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例415例。其中境外输入病例14例(广东7例，福建4例，上海2例，广西1例)，含2例由无症状感染者转为确诊病例(福建1例，广东1例)；本土病例401例(上海322例，北京33例，广东28例，河南14例，青海2例，浙江1例，湖南1例)，含236例由无症状感染者转为确诊病例(上海230例，北京5例，广东1例)。新增死亡病例11例，均为本土病例，均在上海；无新增疑似病例。

当日新增治愈出院病例849例，其中境外输入病例16例，本土病例833例(上海645例，吉林57例，黑龙江26例，江西23例，浙江16例，北京12例，辽宁10例，内蒙古8例，四川8例，广东7例，河南6例，福建4例，湖南3例，江苏2例，重庆2例，青海2例，安徽1例，山东1例)，解除医学观察的密切接触者44163人，重症病例较前一日减少4例。 据新华社

全国高等学校 英语专业四级考试延期

5月9日，记者从高校外语专业教学测试办公室获悉，根据近期全国疫情防控形势，原定于2022年6月18日举行的全国高等学校英语专业四级考试(TEM4)延期举行，具体考试时间及安排将另行通知。 据新华社

上海取消今年上半年 大学英语四、六级口语考试

上海市教育考试院发布公告，鉴于上海市新冠肺炎疫情防控最新情况，为确保广大考生和涉考工作人员身体健康，上海市原定于5月21日至22日举行的全国大学英语四、六级口语考试(CET-SET)取消。本次考试报名费将按原缴费渠道全额退回，考生无需提出申请。 据新华网

上海此轮疫情 共收到各类援助生活物资18915吨

在5月9日举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，上海市商务委总经济师罗志松介绍，此轮疫情发生以来，上海市商务委和上海市合作交流办成立了援助生活物资的工作专班。截至5月8日，工作专班共收到各类援助生活物资18915吨，包括蔬菜、水果、肉、大米、方便食品和水等，此外，还有各个区对接地区援助的各类生活物资。目前，这些援助的生活物资全部发放给了上海市封控时间较长的街镇居民、重点人群和抗疫一线的人员等。

近期，上海各级医疗机构在做好疫情防控工作的同时，正在逐步恢复日常医疗服务：门诊、住院以及互联网医院“应开尽开”，急诊服务不间断；近七成社区卫生服务中心已实现每周5天开诊服务。此外，上海持续推进零售药店恢复经营并向社会公布名单。截至5月8日，上海已有超过2600家药品零售门店恢复经营。 据新华网

混检最高3.4元！ 5月8日起 陕西新冠病毒核酸检测再降价

记者从陕西省医保局获悉，陕西将再次降低公立医疗机构新型冠状病毒核酸检测项目价格，混检每人最高限价为3.4元。

记者了解到，自2022年5月7日24时起，陕西公立医疗机构按照卫生健康部门诊疗规范开展的新型冠状病病毒核酸检测单人单检价格，

每人最高限价为19.7元(含扩增试剂)；多人混检不分样本数量，每人最高限价为3.4元。

记者 王怡纯

北京5地升级中风险 中小学等暂停返校 10日起提供“分区单双日”核酸检测服务

5月9日下午，北京市召开新冠肺炎疫情防控第329场新闻发布会，介绍疫情防控最新情况。

相关负责人介绍，为满足5月12日起公共场所查验48小时核酸阴性证明要求，北京市自5月10日起提供“分区单双日”核酸检测服务。

东城、西城、朝阳、海淀、丰台、石景山6个区，单日开展检测服务；门头沟、房山、通州、顺义、昌平、大兴、平谷、怀柔、密云、延庆、经开区11个区，双日开展检测服务。

上述地区列入重点筛查区域的，按照重点区域核酸筛查措施执行；未

列入重点筛查区域的，群众可根据需求自愿参加检测。同时，北京市各区24小时核酸检测点正常运行，以满足部分群众的特殊检测需求。对于封控区和管控区等重点区域以及密接、高风险人群等重点人群，按照原有规定的检测频次开展核酸检测。

北京市疾控中心副主任、全国新型冠状病毒肺炎专家组成员庞星火介绍，截至2022年5月8日24时，朝阳区南磨房乡双龙西社区，房山区窦店镇窦店产业园、阎村镇小紫草坞村、阎村镇张庄村、阎村镇乐活雅苑小区由低风险地区升级为中风险地区。

苑小区近14天累计报告3例本土确诊病例。经北京市疾控中心评估，按照《北京市新冠肺炎疫情风险分级标准》，本市即日起将朝阳区南磨房乡双龙西社区，房山区窦店镇窦店产业园、阎村镇小紫草坞村、阎村镇张庄村、阎村镇乐活雅苑小区由低风险地区升级为中风险地区。

相关负责人介绍，北京全市中小学、幼儿园、中等职业学校暂停返校，组织线上教学。北京市有关部门将视疫情情况适时公布后续返校安排。餐饮经营单位继续暂停堂食服务。

据新华网