



疫情
防控期间,如何更安全地买菜做饭、外出就餐?做好下面几点,捍卫舌尖上的安全!

捍卫舌尖上的安全!

重要提醒:事关买菜、做饭、就餐

采购食品

●到具备合法经营资质的正规市场、商超等选购冷链食品,进口冷链食品可通过扫描冷链追溯码查看产品检测检验和追溯等信息。不购买来源不明的冷链食品。

●采购食品时要做好个人防护,如正确佩戴口罩、保持手卫生等,注意避免直接接触冷链食品。建议对预包装进口冷链食品外包装进行清洁消毒。

●购买和食用定型包装食品时,要查看品名、产地、厂名、厂址、生产日期、生产许可证号、保质期等,不购买和食用“三无”(无生产日期或保质期、无厂名、无厂址)食品,不购买有异色异味或来历不明的食品。不要食用过保质期的食品。

家庭烹饪

●家庭烹饪时养成良好卫生习惯

生操作习惯,处理食物前后要勤洗手,避免用不清洁的手触摸口眼鼻。食物加工前要认真清洗,清洗时注意防止水花飞溅。烹调加工完毕后及时清洗和消毒台面、厨具。

●家庭制备食物时要注意生熟分开,加工和盛放生肉、水产品、蔬菜的器具要与熟食分开,使用后要及时清洗消毒;特别是处理畜禽肉类和水产品类食品时更要注意,在冰箱储存时也要分隔存放。

●家庭烹饪菜肴要烧熟煮透。做好的食品尽快食用,常温下放置时间不超过2小时,不能及时吃的食物要冷藏或者冷冻存放。剩余食品和隔夜食品要彻底加热后再食用,少吃或不生食水产品。

●糕点、凉拌菜、熟食卤味等冷食类食品,容易因原料污染、交叉污染、未烧熟煮透、储存不当等受到沙门氏菌、金黄色葡萄球菌污染,要预防由此

些致病性微生物引发的食源性疾病。在做到上述注意事项的同时,还要注意制作冷食应少量多次,尽快食用,存放时间不宜过长。

●注意预防酵母米面食物中毒,家庭制备发酵米面食品时要勤换水,保持卫生,要保证食物无异味产生,一旦发现粉红、绿、黄绿、黑等各色霉斑,就不能食用了;磨浆后要及及时晾晒或烘干成粉;贮藏要通风、防潮、防尘。

外出就餐

●近期,疫情防控形势严峻复杂,提倡非必要不外出就餐。必须外出就餐时,要做好个人防护,戴口罩,少聚集,少扎堆,减少不必要的聚餐聚会,不举办、不参加人员较多的聚餐聚会。

●就餐前要做好预约,错峰用餐避免拥挤。如果餐厅过于拥挤,可选择打包外带的方式。

进入餐厅前要配合工作人员做好体温测量并查验健康码和行程码。如出现可疑症状不能进入餐厅,应及时就医。避开通风不良座位,如无窗户的包间。

●做好手卫生,在就餐前、如厕后洗手。用餐过程中,摘下口罩时一定要保持口罩内侧的清洁,避免污染。点餐时,优先选择无接触电子菜单或扫码点菜。按照荤素搭配、主副兼有的原则,合理有度地点餐,避免浪费,科学膳食,不食用野生动物。

●不混用餐具,夹菜用公筷,尽量分餐食。咳嗽、打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢。

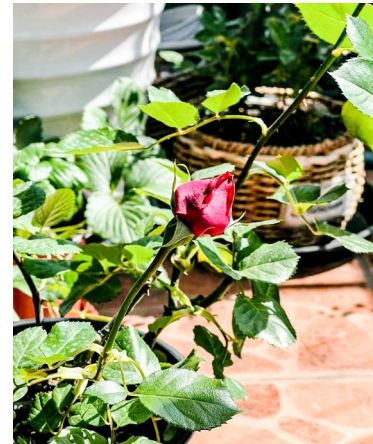
●减少在餐厅的就餐时间,用餐完毕应尽快离开餐厅,减少逗留时间。买单时,建议选择扫码付款等无接触支付方式。

■健康中国



Chunmei

静态的春天
让听觉更敏锐了



天使的翅膀

只此青绿·寻一抹春之色



“外防输入、内防反弹”仍在紧要关头——省邮政管理局发布寄递服务消费提示

4月6日下午,江苏省邮政管理局发布《关于疫情期间寄递服务消费的提示》。

《提示》指出,近期,江苏省疫情防控工作虽取得阶段性成效,但“外防输入、内防反弹”仍在紧要关头。为保障全省寄递服务安全,江苏省邮政管理局提

醒广大消费者注意以下几点:

●在疫情高发时期,尽量谨慎购买境外和中高风险地区商品。如确需购买的,建议提醒收件方在保证安全的前提下,做好内件物品消杀后封装。物品签收后,立即用消毒剂对内外包装进行全面消毒,或存放一段时间

后再拆封使用。

●开拆邮件快件包装前要做好个人防护,外包装消毒后按照生活垃圾分类处理,处理完毕后做好手部卫生和消毒。

●鉴于当前疫情防控形势严峻复杂,请广大消费者对特殊时期可能出现的服务异常(中

断、积压、延误)给予更多理解和包容。

《提示》呼吁,全省邮政快递业将毫不松懈抓好行业疫情防控工作,确保寄递渠道平稳安全运行。同时,呼吁社会各界给予快递员们更多理解和关爱。

■淮安发布

教育部通知——到2024年实现中考省级统一命题

日前,教育部办公厅发布《关于做好2022年中考命题工作的通知》,要求严格依据课程标准命题,坚决取消初中学业水平考试大纲或考试说明,不得超标命题和随意扩大、压减考试内容范围,严禁将高中课程内容、学科竞赛试题以及校外培训内容作为考试内容,确保依标命题、教考衔接。

通知要求,各地要科学合理设置试卷难度,既要防止试卷过难增加学生学业负担,也要避免试卷过易难以体现区分度。要根据不同学科特点,合理设置试卷试题结构,减少记忆性试题,增加探究性、开放性、综合性试题,坚决防止偏题怪题,促进有效考查学生综合素质。

通知提出,要积极推进省级统一命题。尚未实行省级统一命题的省份,特别是辖区内地市命题单位存在命题管理不完善、条件保障不到位、命题人员数量不足、命题质量不高等问题的省份,要积极创造条件,力争2022年实现省级统一命题,确保命题质量。不具备条件的省份,要研究提出加快推进省级统一命题的工作方案,明确时间表、路线图,到2024年实现中考省级统一命题。

在强化试题政治性审查方面,通知提出要建立试题政治性审查制度,切实加强各学科特别是语文、道德与法治、历史、地理等学科试题的政治性审查,重点审查试题选材的价值导向和材料使用的严谨性,杜绝出现国旗国徽图案使用不规范、国家地图版式不完整、不尊重民族习俗和宗教信仰等问题,确保试题政治方向正确。

此外,通知要求各地认真遴选命题人员,确保达到国家规定的“每个学科命题组原则上不少于5人(含至少2名试题审核人员)”基本要求。同时,要求各地认真做好阅卷工作,建立主观性试题“一题多评”制度和试卷抽检复核制度,确保阅卷质量和公平公正。

■新华网

淮安市主副食品民生价格公示表

| 汇总单位:淮安市价格监测中心 | | | 汇总时间:2022年4月7日 | | | 单位:元/袋、元/桶、元/500克 | | | | |
|----------------|--------|--------|----------------|--------|-------|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| 品 种 | 超 市 | | | 品 种 | 集 市 | | | | | |
| | 苏果 | 永辉 | 大润发 | | 淮海路 | 上海路 | 人民路 | 浦南路 | 珠海路 | 汕头路 |
| 苏北大米(10KG装) | 53.90 | 58.00 | 53.90 | 三级粳米 | 2.60 | 2.50 | 2.50 | 2.50 | 2.50 | / |
| 东北大米(10KG装) | 72.90 | / | 72.80 | 二级苏北粳米 | 3.00 | 3.00 | 3.00 | 2.60 | / | 2.70 |
| 压榨花生油(5L装) | 145.90 | 165.90 | 159.00 | 标准粉 | 2.50 | 2.50 | 2.80 | 2.30 | 2.50 | 2.50 |
| 大豆油(5L装) | 43.90 | 69.90 | 65.90 | 鲜猪后腿肉 | 10.00 | 16.00 | 15.00 | 13.00 | 15.00 | 14.00 |
| 色拉油(5L装) | 69.90 | 89.90 | / | 牛腱子肉 | 47.00 | 51.00 | 46.00 | 47.00 | 46.00 | 45.00 |
| 绵白糖 | 4.58 | 4.99 | 5.40 | 普通鸡蛋 | 5.30 | 5.50 | 5.00 | 5.20 | 5.30 | 5.30 |
| 豆腐 | 3.00 | 4.50 | / | 鲫鱼 | 11.00 | 13.00 | 11.00 | 13.00 | 13.00 | 12.00 |
| 猪后腿肉 | 9.98 | 13.98 | 12.98 | 花鲢 | / | 8.00 | 10.00 | 10.00 | / | 10.00 |
| 去骨牛肉 | 36.98 | 45.90 | 49.90 | 草鱼 | 8.00 | 7.00 | 8.50 | 9.00 | / | 9.00 |
| 去骨羊肉 | / | 35.80 | / | 早芹 | 3.80 | 4.00 | 4.00 | 4.00 | 2.50 | 2.50 |
| 白条鸡 | 7.98 | / | / | 大白菜 | 3.00 | 2.50 | 2.50 | 2.00 | 2.00 | 2.00 |
| 普通鸡蛋 | 5.98 | 5.39 | 4.28 | 青菜 | 2.50 | 2.00 | 2.50 | 3.00 | 1.50 | 2.50 |
| 草鸡蛋 | 6.98 | 5.99 | 6.00 | 黄瓜 | 5.50 | 4.50 | 6.00 | 5.00 | 4.00 | 3.50 |
| 鳊鱼 | 25.80 | / | / | 白萝卜 | 2.00 | 3.00 | 2.00 | 2.50 | 2.00 | 1.80 |
| 鲫鱼 | 15.80 | 13.80 | 17.90 | 茄子 | 6.00 | 6.50 | 6.00 | 5.00 | 5.00 | 5.00 |
| 花鲢 | / | 12.98 | 16.68 | 西红柿 | 6.50 | 6.00 | 6.50 | 5.00 | 5.00 | 5.00 |
| 草鱼 | / | 10.98 | / | 土豆 | 2.50 | 3.00 | 2.50 | 2.50 | 4.00 | 2.00 |
| 鲤鱼 | / | / | / | 胡萝卜 | 2.80 | 4.50 | 2.50 | 3.00 | 2.50 | 2.50 |
| 芹菜 | 3.98 | 3.58 | 2.99 | 菜椒 | 8.00 | 10.00 | 7.00 | 10.00 | / | 5.00 |
| 大白菜 | 2.98 | 3.58 | 2.99 | 包菜 | 2.50 | 2.00 | 2.50 | 3.00 | 1.50 | 2.00 |
| 青菜 | 1.98 | 2.98 | 1.99 | 豆角 | 8.00 | 8.00 | 7.00 | 6.00 | 5.00 | 7.00 |
| 黄瓜 | 4.58 | 6.98 | 4.99 | 韭菜 | 4.00 | 4.00 | 4.00 | 3.00 | 3.00 | 3.00 |
| 白萝卜 | 1.39 | 1.99 | 1.88 | 花菜 | 5.00 | 6.00 | 4.50 | 4.00 | 4.00 | 4.00 |
| 茄子 | 6.98 | 7.98 | 2.99 | 洋葱 | 3.00 | 3.50 | 2.50 | 2.50 | 2.00 | 2.50 |
| 西红柿 | 5.28 | 5.99 | 5.99 | 冬瓜 | 4.00 | 4.00 | 3.50 | 2.50 | 4.00 | 3.50 |
| 土豆 | 2.98 | 1.99 | 3.60 | 蒜头 | 6.50 | 7.00 | 6.00 | 5.50 | 6.00 | 4.00 |
| 青椒 | 7.98 | 7.99 | 7.99 | 生姜 | 5.00 | 8.00 | 5.00 | 7.00 | 5.00 | 5.00 |
| 韭菜 | 4.98 | 4.39 | / | 老豆腐 | 2.50 | 3.00 | 3.00 | 3.00 | 3.50 | 2.50 |

说明:1. 本表价格信息为相应超市或集贸市场采价当日上午零售价格。
2. 本表公布的主副食品价格除食用盐外均属市场调节价范畴,只反映价格水平,仅供参考,不作为法定或政策性的定价依据。
3. 苏果超市为淮海东路店价格。大润发为经开区公园店价格。
4. 各超市、集市蔬菜价格由于品种、等级、新鲜程度等因素,可能有较大差异。