

长假期间 请收好这份“健康防护10问”

2020年国庆中秋“双节”同过，相信大家都已早早做好了休闲度假计划。目前正处于常态化疫情防控阶段，“外防输入、内防反弹”的防控压力仍然存在。同时，夏秋之交的季节特点，既面临着新冠肺炎疫情与常见呼吸道传染病叠加流行的风险，又存在食源性疾病等的威胁。因此，不管外出旅行、聚会还是居家休息，都要做到放假、防护两不误。

下面送上“健康防护10问”，为您的假期健康保驾护航。

1. “十一”长假可以外出旅行吗？

答：当前仍处于新冠肺炎疫情全球大流行时期，尽量避免不必要的跨境旅行。如条件许可，可正常安排国内旅行，但要严格服从旅行目的地疫情防控工作的有关要求。

2. 出行乘坐公共交通工具有哪些注意事项？

答：乘坐飞机、火车等公共交通工具时要全程佩戴口罩，并配合、遵守交通部门采取的各项防控措施和要求。尽量少触碰公共物品，勤洗手，也可使用免洗消毒剂保持手卫生。

3. 去景点游玩应如何做到科学防护？

答：提早了解景区限流、预

约等资讯，准备好“健康码”；尽量选择线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式；游玩时应勤洗手，不用脏手触摸眼、口、鼻；随身携带口罩，在相对封闭的空间和人员密集场所自觉佩戴；注意与他人保持1米以上的距离。

4. 若在旅行中出现发热、咳嗽等不适症状，该如何处理？

答：如旅途过程中出现发热、咳嗽等不适症状，应立即佩戴口罩并尽量避免乘坐公共交通工具，及时到就近的医疗机构发热门诊就诊。

5. 旅行归来后需要注意什么？

答：保存好各类行程票据和电子消费记录以备查询、追溯；回家后做好个人健康监测，自主健康观察时间为14天；在此期间一旦出现发热、咳嗽等不适症状，应及时到附近医疗机构发热门诊就医，并主动告知医生自己的旅行史。

6. 参加聚餐聚会需要注意哪些细节？

答：牢记个人卫生，勤洗手；注意保持社交距离，避免大声喧哗；就餐时使用公筷公勺；避免暴饮暴食，做到饮食有度；如有发热、咳嗽等症状应避免参加聚集性活动。

7. 在餐厅用餐需采取哪些防

护措施？

答：选择间距较大、通风较好的位置落座；二人以上合餐时应使用公筷公勺；建议采用非接触式的电子化支付方式。

8. 假期里应注意哪些食品安全问题？

答：通过正规渠道采购食品，不要购买来源不明的食材；生熟要分开，接触生鲜食材前后都要洗手；海鲜水产和肉蛋类食物一定要烧熟煮透，不食用野味；水果尽量削皮，蔬菜避免生吃。

9. 旅行在外，如何预防食源性疾病？

答：选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐；注意饮食卫生，不吃未煮熟的食物，不喝生水。若出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，应及时就诊。

10. 假期全程宅在家里，这样总没问题了吧？

答：居家休闲也是个不错的选择，但要“动静结合”。在秋高气爽的天气里，不妨利用难得的假期，选择一些适合自己的运动方式和适当的运动量，出出汗，减掉小肚腩。假期中也要保持规律作息，牢记熬夜追剧伤身体，避免暴饮暴食，注意营养均衡。

健康小知识（五十五）

系安全带（或戴头盔）、不超速、不酒后驾车，能有效减少道路交通事故伤害。

道路交通事故是全球第10位死亡原因，已经成为日益严重的公共卫生问题，随着车辆的增多，近年来在中国呈现急速升高的现象。不遵守交通法规是主要原因。虽说意外，但它却是完全可以预防和控制的。开车或乘车时，一定要遵守交通法规，不超速、不飙车，不酒后驾驶，不开疲劳车、赌气车，不使用手持移动电话，以及系上安全带或戴头盔，可以最大限度降低伤害。

典型误区

一、不系安全带，不戴头盔。

许多人没有系安全带、戴头盔的习惯，觉得累赘不舒服，只有遇到交警检查时才不情愿地装样子。当车辆在高速行驶时发生碰撞或紧急制动时，巨大的惯性会使人向方向盘、挡风玻璃等发生二次碰撞，或者被甩出车去，造成严重伤害。安全带和头盔的缓冲作用会吸收大量动能，极大地减轻受伤程度。记住，这是为自己的生命健康负责，而不是为了应付检查。

二、飙车很酷，技术好就没问题。

漂移、飙车对一些年轻人来说有着莫大的吸引力，更有甚者将城市道路当作F1赛道。十次事故九次快，这是因为神经与肌肉系统反应的特点，从发现危险到踩下刹车需要一定的时间，加上车辆本身的惯性，在高速行驶过程中一旦发现异常往往措手不及。不仅容易引发交通事故，更危害公共安全。

三、酒后驾车。

有些司机有贪杯的习惯，觉得稍微喝点酒神经反而会兴奋，开车没问题，或者开慢点就可以了。而事实上，我国每年数万例造成死亡的严重交通事故中，一半以上源于酒后驾车。酒精会抑制大脑中枢神经系统，由此产生一种兴奋的幻觉，此时驾车反而会导致注意力不集中以及反应迟钝，尤其是血液中酒精浓度过高时，肌肉的协调也会下降。

师生齐动手 自制柚子茶



近日，洋安幼儿园内的柚子成熟了，孩子们在老师的带领下共同制作了蜂蜜柚子茶。在采摘、清洗、熬煮、品尝的过程中，孩子们体验了秋天第一杯蜂蜜柚子茶带来的快乐。（通讯员 饶学文）

招标公告

根据公款竞争性存放文件有关规定，本着公开、公平、公正的原则，决定开展对杭州两山建设开发有限公司关于专项资金（定期）竞争性存放公开招标工作。现就本次竞争性存放招标投标有关事项公告如下：

一、招标项目：标项1：存款7000万元（定期6个月）；标项2：存款6000万元（定期3个月）；标项3：存款4000万元（定期3个月）。

二、招标方与地址：杭州两山建设开发有限公司，滨江中路199号汇金大厦1幢9楼。

三、投标与开标地点：杭州两山建设开发有限公司会议室。

四、投标时间：2020年10月23日（星期五）下午13:00时至13:30时。逾期投标不予受理。

五、开标时间：2020年10月23日下午13:40时。

六、招标方式：公开招标。采用按照各竞标银行综合得分高低来确定中标银行。评分指标包括以下几个方面：经营状况、服务水平和利率水平等内容，具体评分见“评分办法和评分标准”。

七、中标原则：按照各竞标银行综合得分高低来确定中标银行，以综合评分前三名为中标银行。（注：按照排名先后顺序得标项一、二、三。）在投标截止期限内竞标银行少于3家的，取消本次招标工作，延后择日重新举行。

八、签约期限：账户签约期限按各标项定期期限。九、投标人资格条件：本次投标人的资格条件应符合我市公款存放相关文件规定。

（一）在建德市设有分支机构。（二）依法开展经营活动，近3年内在经营活动中无重大违法违规记录及重大违约事件；（三）纳入监管评级的银行，人民银行上年度综合评价应达到B级及以上。

十、投标保证金及中标服务费：本次招标不收投标保证金，中标服务费壹万元由中标银行承担。（其中标一：5000元；标二：3000元；标三：2000元），中标方在领取中标通知书前向代理公司交纳该费用。

十一、招标文件的获取。相关本招标文件资料均为免费提供，有投标意向的银行，请于2020年 月 日至 月 日（公休日、节假日除外）工作时间内，派代表持委托书或单位介绍信及本人身份证到杭州广厦建筑咨询有限公司报名投标并领取招标文件，未到招标方处报名领取招标文件的，招标方将拒绝接收投标文件。地址：建德市新安江街道半岛国际大厦1315室，联系人：应坚，联系电话：15990080063。

特此公告。

杭州两山建设开发有限公司
2020年9月30日

全国性股份制商业银行
95527 czbank.com

CZBANK 浙商银行
先行 见心 见未来

永乐理财业绩比较基准高至4.20%

大众客户专项款 1年期 3.98% 1万元起售，上线2000万元 9月30日-10月14日	大众新客户专属款 6月型 4.15% 1万元起售，上线2000万元 9月30日-10月14日	高净值客户专项款 1年期 4.05% 5万元起售，上线5000万元 9月30日-10月14日	高净值新客户专属款 6月型 4.20% 5万元起售，上线5000万元 9月30日-10月14日
---	--	--	---

浙商善理财，稳健赢未来！

理财非存款，产品有风险，投资需谨慎
滚动发行，以上产品信息每日更新



地址：建德市新安东路427号（新安书城1楼） 业务垂询电话：0571-64718326