



# 众志成城 守望相助 坚决打赢疫情歼灭战

渝北时报 04

热线电话 023-67807007

2022年11月16日 星期三

责编:刘宏 编辑:汤静 美术编辑:熊国艳

## 一组日常防疫小贴士,请查收!

疫情期间,外出采购物资需要注意些什么?外卖取货如何才能更放心?孩子在家上网课有哪些注意事项?这份日常防疫小贴士快来看一看。



外出采购做好防护

### 去菜市场采购,如何做好健康防护?

#### 一、采购前

1. 做好采购计划,减少在菜市场逗留的时间。
2. 减少采购人数和采购次数。
3. 错峰采购,避开购物高峰。
4. 主动出示健康码,配合市场工作人员扫码测温。

#### 二、采购中

1. 采购过程中全程佩戴口罩。
2. 不扎堆选购生鲜食品,与他人保持一米以上安全距离。
3. 咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或肘部遮掩口鼻,旁边有人咳嗽或打喷嚏,及时离开避让。
4. 选购生食时,戴手套或套上塑料袋再接触。
5. 不接触、不购买、不食用没有明确来源信息的生鲜冷冻食品。
6. 推荐使用非接触扫码支付。

#### 三、采购后

1. 采购结束后到家后,第一时间清洁双手。
2. 做好食品外包装消毒。
3. 处理食品过程中,避免直接接触冷链冷冻食品,注意生熟食品分开,煮熟煮透。
4. 使用后的容器、工具和砧板等器具要及时高温清洗消毒。

### 疫情期间,怎样点外卖更安心?

#### 一、优选“无接触配送”

现在很多外卖平台、连锁餐饮企业都推出了“无接触配送”,点外卖时尽量选择“无接触配送”服务,减少外卖配送员与顾客面对面接触,降低感染风险。

#### 二、取外卖时做好个人防护

取外卖时要戴好口罩及一次性手套。

#### 三、回家后及时消毒、洗手

拿到外卖后可以用75%酒精喷洒、84消毒剂擦拭外卖包装盒,并将外卖的表层包装扔掉,回到家后,要第一时间洗手。

#### 四、尽量对食物再加热

点外卖尽量不要点冷食,拿到外卖食物后,尽量对食物进行再加热,新冠肺炎病毒对热敏感,高温能让病毒丧失活性。



点外卖、取外卖要注意防护



认真上网课

### 疫情期间 在家上网课的注意事项

#### 一、陪读有必要

对于年纪小、自律性差的孩子来说,父母的“陪读”十分必要,在孩子分心的时候,可以适当地提醒。很多孩子学习压力大,父母陪读也能缓解孩子压力,激发孩子的学习动力。

#### 二、笔记要记好

课堂笔记有助于巩固新知,古人云:“好记性不如烂笔头。”把笔记记在课本上,这样方便查找也不容易丢失。

#### 三、作业不能敷衍

老师布置的作业都是和课程内容紧密相关的,能够考查孩子是否有学懂、学透,家长也需要督促孩子及时完成,这样才能起到相辅相成的作用。

#### 四、适度用眼、劳逸结合

要养成良好的用眼习惯,电子设备屏幕的亮度一定要柔和。劳逸结合,控制近距离用眼时间,面对手机或电视屏幕40分钟后,要做做眼保健操,打开窗户眺望远方。

#### 五、积极乐观的心态

境由心生。面对变化,家长和学生的心理很重要,适应困难需要一定的时间,过度焦虑只会更糟,积极拥抱变化也是人生的重要一课。

本报记者 万桃利 整理

我们人体的四肢、语言、行动等都是靠大脑支配,如果大脑的血管堵了,就相当于指挥部出问题了,肢体不听使唤了,话也说不出来了,这在医学上叫做脑卒中,也是老百姓常说的中风,轻则致残,重则可能危及生命。那脑卒中有哪些常见预兆?脑卒中发生后如何治疗?记者采访了渝北区人民医院神经内科副主任陈艳秋,让她带大家认识一下这令人“卒”不及防的健康杀手。

脑卒中有何危险?陈艳秋介绍,发作时瞬间倒地昏迷,伴有极大的死亡风险,后续还会给患者落下诸多后遗症,这就是它的高死亡率、高致残。脑卒中的发病率中国排名世界第一,且以每年约8.7%的速度不断增长,号称我国国民“第一杀手”。传统观念认为,卒中多发生在中老年人身上。但实际上,受到高血压、吸烟、饮酒等危险因素的影响,卒中正趋于年轻化。

如何识别中风症状,陈艳秋介绍了一个简单易记的中风“120”口诀:1看一张脸(有无嘴角歪斜、两侧嘴角不对称);2查两只胳膊(有无单侧肢体无力下垂);3听一听(听语言有无吐词不清)。当身边人发生了脑卒中,要立刻拨打急救电话120。

据陈艳秋介绍,脑卒中分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中。在脑卒中的急救中,首选头颅CT检查,以此区分是否有脑出血,进而制定不同的救治方案。此外,血常规、凝血功能、血糖、肝功能、肾功能以及心电图检查在急救中同样重要。

患者结束急救处理后,收治卒中病房住院治疗期间,还应完成对脑血管病变的病因筛查方面检查:包括血脂、颈动脉超声、心脏彩超、动态心电图、TCD(经颅多普勒)、头颈部血管CT成像(CTA)、头颅磁共振(MRI),甚至全脑血管造影(DSA)检查。

由于卒中后神经元迅速死亡,对于占所有脑卒60%—70%的急性缺血性脑卒中,早期救治的关键就是血管再灌注。所以对于卒中患者来说,时间就是大脑。如何抢救卒中患者急救的“生死时速”?陈艳秋认为,应该从两个方面来着手:一是面向大众(包括患者、家属及健康人群)加强卒中相关知识宣传,提高大众的卒中识别能力;二是对于卒中中心来说,医务人员要熟练掌握急性脑卒中诊治流程,早期识别诊断,及时评估病情,缩短院外院内处置时间,建立畅通快速的卒中救治绿色通道,提高血管再通率。一直以来,渝北区人民医院都非常重视卒中中心的工作。早在2016年,医院就荣获脑卒中筛查与防治基地医院“网络医院”称号,并在2020年成功创建国家级防治卒中中心。为更好脑卒中的筛查与防治工作,医院卒中中心与陆军特色医学中心、重庆市急救中心等上级医疗机构及渝北区辖区十余家基层医共体医疗机构签订协议,构建卒中救治网络系统。设立卒中救治微信群,卒中急救医疗资料共享,畅通上下联动双向转诊救治绿色通道,打造“黄金1小时”卒中救治圈;还参与重庆市卒中地图建设,市民可通过网络查询卒中地图,快速找到距离自己最近的卒中中心地址、电话及。除此之外,医院卒中中心还建立网上授课、卒中患者随访微信群、网络科普小视频等,注重卒中知识宣传,从而提高脑卒中筛查和防治能力。

(本报记者 杨青)

## 「卒」不及防的健康杀手,你了解多少?



## 管控期间路内停车免费 市民遇收费问题可拨打12319

本报讯(记者 周新宇)为化解疫情临时管控期间的群众停车和挪车困难,重庆市城市管理局督促各区县城市管理部门,严格执行疫情临时

管控区域管控期间路内停车免费的政策。部分路段可能会出现因收费系统操作人员居家办公,电子计费未及

时中断的情况。因此,恢复正常上班后将人工对涉及的路内停车计费予以取消。

市民后期如有这方面的收费情况,可拨打12345或12319,也可向属地城市管理部门进行反映,经核实后符合条件的收费将予以取消。

## 延期办、容缺办、网上办

①渝北市民,疫情防控期间,公安车驾管业务可以这样办

本报记者 王彦雷

因疫情管控,居民出行受到一定影响。如果自己的爱车正好到期年检,或者需要办理其他车管业务怎么办呢?记者从区公安分局获悉,该局正在严格贯彻落实公安部交管局和市公安局关于疫情防控期间公安交管服务便民利民工作部署,最大限度减少疫情对群众和企业办事的影响,公安交警推出车驾管业务“延期办”“容缺办”“网上办”等便民利民措施,统筹推进疫情防控、经济社会发展及公安交管工作。

### 机动车检验等5项业务可“延期办”

记者了解到,自2022年11月起,对机动车逾期未检验、驾驶证逾期未换证、驾驶证逾期未审验、互联网服务平台预选号牌有效期和学习驾驶证明有效期等5项业务,统一延长2个月办理期限,2022年12月31日截止。延期办理期间,我市公安交管部门对机动车逾期未检验、驾驶证逾期未换证、未审验的不予处罚。

### 民警解读:

此政策关系到2项车辆业务、3项驾驶证业务。

按照规定,一是在我市登记的机动车,自2022年11月1日起至2022年12月31日期间,因连续三个机动车检验周期内未取得检验合格标志,即将达到报废标准的,延长2个月办理期限。在此期间,车主可自主选择合适的时间办理机动车检验业务,避免逾期未检验被强制报废。二是在此期间,车主在我市互联网交通安全综合服务管理平台预选的号牌号码有效期调整为选号后的2个月,即在选定号牌号码后的2个月内,车主到车管所办理车辆登记业务时可申请使用该号牌号码。

按照规定,3项驾驶证业务,即驾驶证逾期未换证、驾驶证逾期未审验、学习驾驶证明有效期将延期。自2022年11月1日起至2022年12月31日期间,群众持有我市核发的机动车驾驶证及学习驾驶证明存在以下情形的,统一延长2个月办理期限。

·驾驶证逾期未换证的(1)驾驶证超过有效期一年未换证应被注销的,延期2个月。延期办理期间,驾驶证不会被注销,驾驶人可通过“交管12123”APP办理期满换证业务。(2)驾驶证超过有效期一年未换证被注销,注销驾驶证后满两年的,

延期2个月。延期办理期间,驾驶人可在车管所申请恢复准驾资格业务,通过科目一考试合格恢复驾驶证。

·驾驶证逾期未审验的 驾驶证超过记分周期30日,未完成审验学习办理审验业务的,延期2个月。延期办理期间,驾驶人可在“交管12123”APP申请审验学习,办理驾驶证审验业务。

·学习驾驶证明有效期届满的 学习驾驶证明有效期满3年的,延期2个月。延期办理期间,学习驾驶证明继续有效,可继续按规定完成各科目考试,申领驾驶证。

### 驾驶证期满换证业务可“容缺办”

据了解,自2022年11月起至2022年12月31日,在全市范围内实行驾驶证期满换证容缺办理。对申请人暂时无法提供身体条件证明的,先予办理驾驶证换证,允许申请人在疫情结束后补交身体条件证明。同时开通互联网服务平台容缺办理功能,方便群众网上办理换证。

### 民警解读:

群众持有重庆核发的驾驶证,2022年11月至2022年12月31日期

间,要办理驾驶证期满换证业务的,可选择网上容缺办理。即下载“交管12123”APP,先通过手机办理驾驶证换证,驾驶证由车管所通过邮政寄到家。在疫情缓解后,群众应及时到就近的驾驶人体检医院参加体检,体检合格的医院立即向车管所补交身体条件证明,群众无需再到车管所。对未及时补交身体条件证明的,将不能办理驾驶证其他业务。

### 补换领机动车驾驶证等27项业务可“网上办”

据介绍,重庆公安正依托互联网服务平台和“交管12123”手机APP等渠道,深入推进补换领机动车驾驶证、行驶证、号牌、申领检验标志、机动车临时号牌等27项车驾管业务网上办,方便群众足不出户办理交管业务。

### 民警解读:

按照规定,群众可通过互联网交通安全综合服务管理平台(cq.122.gov.cn)或“交管12123”手机App,实现补换领机动车驾驶证、行驶证、号牌、申领检验标志、机动车临时号牌等27项车驾管业务(详见车驾管业务网上办清单)网上办理,邮寄到家。

序号	业务类型	业务内容	办理渠道	
1	机动车业务	新车注册登记预选号牌	互联网交通安全综合服务管理平台(cq.122.gov.cn)或“交管12123”手机App	
2		在用车预选号牌	同上	
3		新能源车换牌预约	同上	
4		新能源车换牌选号	同上	
5		机动车检验预约	同上	
6		补换领机动车号牌	同上	
7		补换领行驶证	同上	
8		补领检验合格标志	同上	
9		免检车申领检验标志	同上	
10		变更机动车联系方式	同上	
11	驾驶证业务	申请新车临时号牌	同上	
12		机动车转籍申请	同上	
13		核发临时号牌	同上	
14		考试预约	同上	
15		提交身体条件证明	同上	
16		期满换领驾驶证	同上	
17		遗失补领驾驶证	同上	
18		损毁换领驾驶证	同上	
19		超龄换领驾驶证	同上	
20		转入换证	同上	
21		延期提交身体条件证明	同上	
22		延期驾驶证审验	同上	
23		延期换领驾驶证	同上	
24		变更驾驶证联系方式	同上	
25		申领电子驾驶证	同上	
26		学习教育业务	满分学习考试	同上
27			驾驶人审验	同上

## “疫情要防住·文明在行动”群众性主题实践活动

# 帮困解难行动

你有难 我来帮 显担当  
克时艰 共守望 打硬仗

中共重庆市委宣传部  
重庆市文明办

中共重庆市委市委宣传部 重庆市渝北区融媒体中心 宣