居家如何下单买菜？这份生活指南请你查收

本报记者 万桃利

疫情防控期间，网上买菜成为很多人的头等大事。哪些渠道可以网上买菜，网上买菜需要注意些什么？在取货的时候如何做好防护？如何保存及保鲜蔬菜、水果等食材？这份安心买菜指南送给您！

我区物资供应充足，市民无需囤货 区商务委供图

市民网上下单，工作人员根据订单备货

线上买菜，无需接触更放心

广大市民可通过线上平台购买生活必需品，无接触配送，不出小区也能采购新鲜的食材。据介绍，渝北区商务委积极发动各大电商平台，全力做好生活物资备货和配送保障工作。这些电商平台包括：永辉生活、重百新世纪网上平台“多点”、京东到家、美团外卖、美团优选、饿了么、多多买菜、叮咚到家、淘菜菜、沃尔玛网上超市等。

“网购蔬菜、水果、生鲜食品时，尽量选择口碑好、品质相对稳定的网店，同时询问生产日期、保质期，避免因冲动购买了大量暂不需要的商品。购买时还应详细了解发货时间和大致的物流时间，快递务必‘先验货再签收’。遇到商品破损、腐烂、图文不符等情况时，要依法维护自身权益。”区市场监管局工作人员提醒，市民网上购物时务必关注网店是否证照齐全、合法有效；注意查验货物，并保留相关凭证；发生消费争议时可以向商家、交易平台交涉，必要时可以向相关部门投诉。

特别提醒：线上购物时，一定要选择正规渠道，不要轻信微信团购群、买菜群消息，避免购买不明来源的货品而上当受骗。

取菜戴口罩，注意做好手卫生

购买的蔬菜到达收取点后，市民需要自行前往领取，途中要时刻戴好口罩，特别需要注意以下几点：

1.取菜前，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触外包装。

2.取菜时，请快递员放在快递柜等代存点，减少面对面接触。如果需当面签收，请与派送人员保持一米以上的距离。建议自备签字笔签收。快递柜取货尽量采用扫描二维码的无接触方式。

3.取菜后，先使用75%医用酒精对内、外包装进行喷洒消毒，或用消毒湿巾擦拭。同时，货品外包装尽量就地拆封，按照生活垃圾分类要求，将外包装袋直接扔进垃圾箱，不带回家。

4、到家后，及时摘下手套，认真进行手部消毒或清洗双手。避免用不清洁的手触碰口、眼、鼻。

特别提醒：外卖下单时建议选择“无接触配送”服务，请配送员放在指定位置，再自行收取。

储存要得当，冰箱不是保险箱

不少市民习惯把冰箱当作食物的“保险箱”，以为放进冰箱就会“安全”。事实上，食物即使放在冰箱里也有保质期，如果储存不当或食用存放过久的食物，可能会引起胃肠不适，严重时甚至会引起食物中毒。一定要注意，合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。

1.储存粮食时，注意干燥、避光、低温和通风。

2.储存蔬果时，可采用冷藏的方式，但时间不宜过长。

3.动物肉类和水产品等可分成小份冷冻储存，食用时按需解冻，不要反复冻融，以免增加食品安全风险。

4.熟食放冰箱保存时，要与生食分层存放。

5.饭菜尽量现做现吃，剩菜剩饭及时放冰箱保存，食用时要彻底加热。

6、经常检查冰箱，发现食物有变质腐败的迹象要马上清理，定期给冰箱做全面清洁，保证饮食安全。

果蔬这样放，让你一直“尝鲜”

1.生鲜肉：洗净后根据一次吃的量来切块，用保鲜袋分别包装冷冻。

2.熟食肉：尽量1—2天吃完，感觉吃不完的部分，切下来分装冷冻。

3.蔬菜类：耐储存的土豆、萝卜、白菜、洋葱等蔬菜，可以用软纸包一下后放入保鲜袋，存放在阴凉通风处。角瓜、番茄、黄瓜、豆角等蔬菜可以用保鲜袋分装放在阴凉处食用，想延长储存期则可以放入冰箱保鲜。绿叶菜如菠菜、小白菜、生菜、苦苣、香菜等更娇嫩一些，则需单独放在保鲜盒中冷藏，并与其他菜尽快搭配吃掉。

4.蛋奶：鸡蛋，要冷藏保存，在室温下的鸡蛋不如冰箱内保鲜的鸡蛋新鲜，室温放一天相当于冰箱放一周；鲜奶、酸奶和奶酪要冷藏保存，其他盒装、袋装纯牛奶、奶粉，则需要按照包装说明进行储藏。

5.主食类：大米、白面、谷类、豆类，这些室温存放即可，因为它们的水分含量较低，可放在凉爽干燥处。

成品主食如馒头、包子、面条，前两种建议将其分一半，马上吃的部分放入冷藏，另一半放冷冻，而半成品的面条则放入冷冻即可。

6.豆制品：豆类粮食可以与大米等主食放在阴凉干燥通风处。豆腐、豆皮等豆制品，需冷藏处理，尽快食用。

7.水果类：常温储存的水果如芒果、香蕉等可以放在室温凉爽处，放冰箱是防止它们“冻伤”；苹果、橙子、橘子、梨则可以放在室温下存储；蓝莓、葡萄、草莓这类水果，则需放在冰箱冷藏，并且尽快吃完。

公安户政业务可网上申办

本报记者 王彦雪

为最大限度减少疫情对群众办事的影响，重庆公安治安管理部门推出户政业务“预约办”“急事特办”“网上办”“寄递办”“延期办”等便民措施，统筹推进疫情防控、服务群众和公安户政工作。

记者从区公安分局了解到，户政业务实行“预约办”。户口事项咨询、预约办理可以通过全市公安派出所公布户籍窗口的户口、居民身份证、居住证等办理咨询、预约电话和微信预约平台预约办理。24小时“急事特办”，对群众急需办理的户口、居民身份证、居住证等事项，依托派出所值班电话或户口预约电话实行24小时“急事特办”服务。65项业务“网上办”，群众通过关注“平安重庆”公众号，在“警快办”中选择“户政业务”，网上申报出生入户、收养落户、直系亲属投靠入户、购房入户、人才入户、学生入户、务工经商入户、户口项目变更更正以及申报暂住登记、出租房屋登记等65项户政业务。户口证件“寄递办”，提倡群众选择邮递送达领取以居民身份证为主的户口证件，减少群众往返和人员接触。疫情期间“延期办”，对持有居住证和户口迁移证件在疫情期间到期的，有效期自动顺延，可至疫情解除后30天内前往公安机关办理；疫情期间至补办手续之间的居住时限连续计算；如本市签发的户口迁移证件因过期，市外公安机关不予办理户口的，可回原签发单位申请换发新证。

相关链接>>>

满足这些条件 可在家补领身份证

本报记者 王彦雪

人的一生中会拥有很多证件，但居民身份证无疑是其中使用最广泛、最重要的证件，疫情期间，如果身份证过期或者遗失，应该怎么办呢？近日，区公安分局民警接受记者采访时表示，只要满足以下条件，便可以在家补领身份证。

·哪些区县可以补领？

民警：目前重庆有33个区县可以在线补领，其中就包括渝北。

·在线补领有什么条件？

民警：在线补领分为两大类：70周岁以上在重庆市公安派出所户籍窗口录入过指纹的重庆市居民；70周岁以下两年内在重庆市公安派出所窗口录入过指纹的重庆居民。

·网上如何申办？

民警：打开微信，进入重庆公安治安总队微信号并关注，在对话框输入并发送“身份证补领”，获取登录链接，在“警快办”实名注册认证，并根据系统提示进行实人认证，系统判定符合在线受理条件的，申请人填写证件挂失信息、补领信息和收件地址信息即可。

民警提醒：居民申请成功后不得中途取消。丢失补领的身份证工本费为40元，缴纳方式按系统操作提示进行。领证时间为网上申办成功之日起15个工作日以后。居民若想通过电话咨询，可以拨打电话023—63750094了解详情。

做好这几点 孩子上网课保护视力两不误

本报记者 周新宇

因疫情原因，学生都居家上网课，上网课就离不开电子产品，很多家长担心孩子的视力受到影响。那么，应该怎么做才能合理用眼，保证上好网课、保护视力“两不误”？一起来看看眼科专家给出的建议。

上网课的同时，也要注意保护视力 区教委供图

避免长时间使用电子产品

通过网络学习30到40分钟后，应该休息或者远眺10分钟，使眼睛得到充分休息，或者闭眼休息5到10分钟。

多在窗户前晒一晒，沐浴阳光。特别是6岁以下的学龄前儿童应该避免使用手机和电脑，家长也应该起到表率作用，尽量少使用电子产品。

保持正确的读写姿势

家中的书桌椅应该调整好高度，读书写字的时候保持“三个一”，手离笔尖一寸、眼离书本一尺、胸距书桌一拳。

改掉不良的用眼习惯

不要在吃饭、卧床的时候看书或者使用电子产品；不要在光线过暗或者阳光直射的情况下看书写字；读写的过程中应同时打开房间大灯和台灯，台灯要有足够和均匀的亮度。

保证充足睡眠和营养

充足睡眠和合理营养是保证眼部健康的基础。建议小学生每天睡眠时间达到10小时，初中生达到9小时、高中生达到8小时。

青少年儿童需要均衡的营养，不挑食、不偏食、不暴饮暴食，少吃糖，多吃蔬菜、水果，每天饮水不少于1500毫升。

选择合适的室内运动

青少年儿童可以选择原地跑、广播操、仰卧起坐等体育活动。

中小学生也可以帮助家长做一些力所能及的家务劳动，通过运动缓解眼部疲劳。室内活动应该注意选择软底鞋，注意运动幅度和噪音，避免给邻居带来困扰。

注意手卫生

注意饭前便后洗手，不揉眼睛，不吃手、不啃指甲，掌握正确的洗手方法，洗手时要注意指缝的清洁，要用流动水清洗。

坚持做眼保健操

坚持一天两次眼保健操，上下午各一次。最好在持续用眼后认真做眼保健操，让眼睛得到充分的休息，做眼保健操前要洗手。

27家医疗机构开通线上用药咨询 为市民居家用药提供指导

本报讯（记者 周新宇）近日，市卫健委发布消息，中心城区27家医疗机构全面开通线上用药咨询渠道。市民居家用药如需指导，可详细咨询各医疗机构。

用药咨询是药师利用药学专业知识和工具向公众提供药物信息，宣传用药知识，交流用药问题的专业药学技术服务。

市卫健委要求，此次重庆27家医疗机构提供用药咨询的药师，必须是具有丰富经验的临床药师或主管药师以上职称药师。

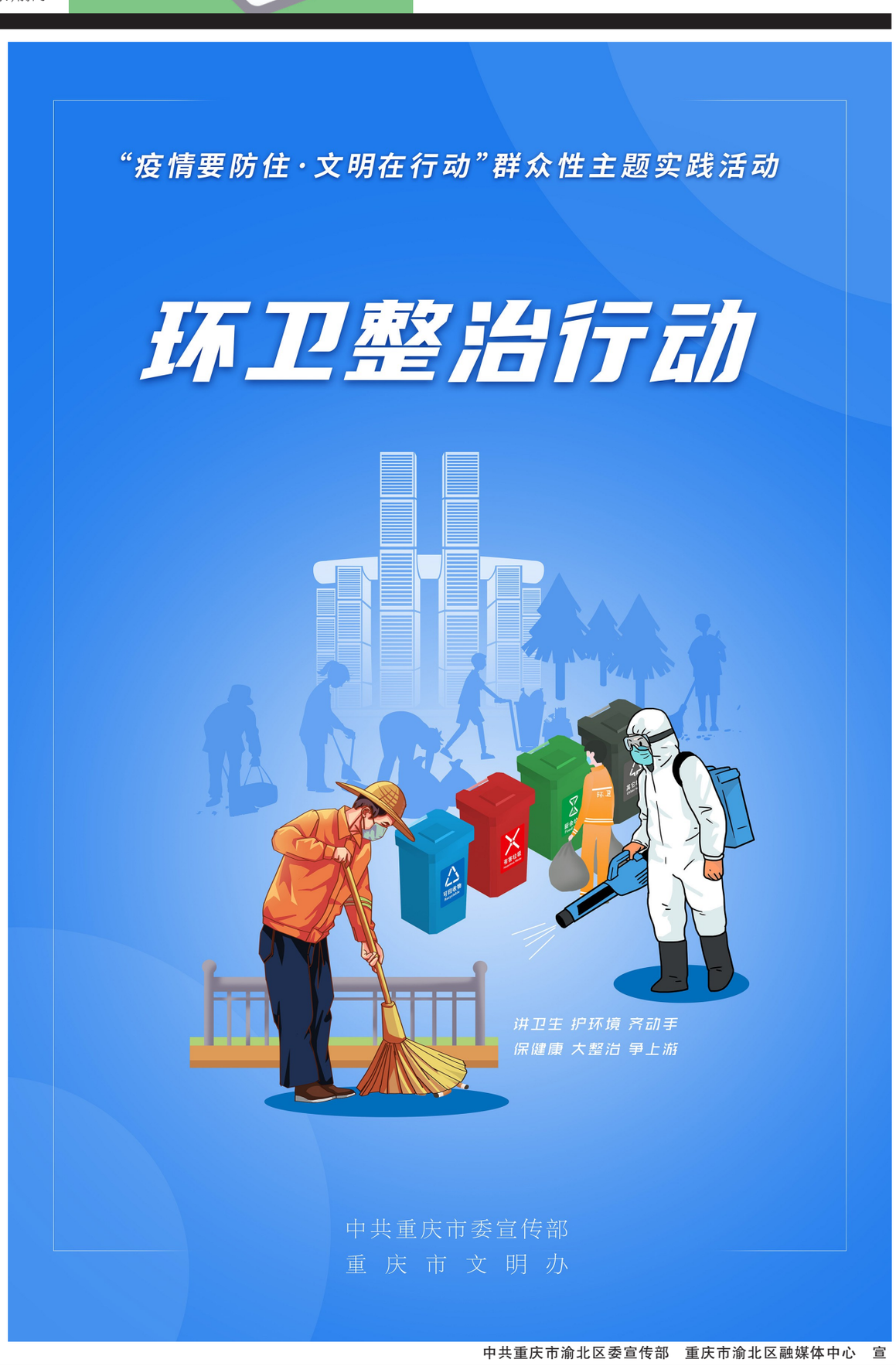
市民咨询的内容，可包括药品的用法用量、用药疗程、适应证、禁忌症、用药注意事项、贮存方法、药品有效期识别、药物疗效、药物不良反应识别及处置、个体化用药建议、特殊剂型装置的用药指导、特殊人群用药指导、医院药品供应保障情况等。

本次开通线上用药咨询的中心城区27家医疗机构，既涵盖所有市级和部队综合性医院，也包括各区级人民医院，还纳入了儿童、妇幼、肿瘤、精神卫生等专科医疗机构。此外，部分医疗机构还可以通过互联网医院开展复诊续方和药品配送服务。

27家医疗机构名单：

重庆医科大学附属第一医院
重庆医科大学附属第二医院
陆军军医大学第一附属医院（西南医院）
陆军军医大学附属第二医院（新桥医院）
陆军特色医学中心（大坪医院）
重庆医科大学附属儿童医院
重庆市人民医院
重庆市中医院
重庆医科大学附属口腔医院
重庆医科大学附属大学城医院
重庆市急救医疗中心
重庆医药高等专科学校附属第一医院
重庆市第十三人民医院
重庆大学附属肿瘤医院
重庆市妇幼保健院
重庆市公共卫生医疗救治中心
重庆市精神卫生中心
陆军第九五八医院
大渡口区人民医院
重庆市红十字会医院（江北区人民医院）
重庆市沙坪坝区人民医院
重庆市第五人民医院
重庆市第九人民医院
渝北区人民医院
重庆医科大学附属第三医院
巴南区人民医院
两江新区第一人民医院

（市民可关注各医院微信公众号了解相关信息）



中共重庆市渝北区委宣传部 重庆市渝北区融媒体中心 宣