

# 排队核酸检测时如何做好个人防护

## 核酸检测前

戴好口罩,尽量少带非必需的物品;  
建议检测前两小时内最好不要吃东西,检测前30分钟不要喝水、饮酒、吃口香糖等,避免采样时可能出现恶心、呕吐等情况。

## 排队等待时

自觉有序排队,中途不摘口罩,保持两米距离,不交谈,不打电话;  
前面的人检测结束后,不要立即上前,等医务人员示意后,再上前进行检测;

## 核酸检测时

随身物品不要放在采集工作台上,以免造成污染,带来感



### 染风险:

摘口罩的方式要正确,不能用手直接触碰口罩外面,以免造成污染,要从双耳挂绳处摘下口罩;  
检测时身体要保持放松,头稍后仰,张大嘴;  
检测中可能会出现咽部、鼻部不适,不要对着他人咳嗽、

打喷嚏,更不要随地吐痰。

## 核酸检测后

戴好口罩立即离开,不要在采样点聚集聊天、逗留;  
回家后做好手卫生,建议使用酒精对手机、身份证等物品进行消毒。



### 冬季防疫问答

## 做好防护之购物篇

### 出门购物时,如何做好防护

超市的环境相对密闭,农贸市场人员密集,戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。出门前应正确佩戴口罩,确认口罩的密闭性。

除了口罩外,还可携带免洗手消毒液和消毒湿巾。尽量避免触摸公用物品,不要用手触碰口、眼、鼻。遵守咳嗽礼仪,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。



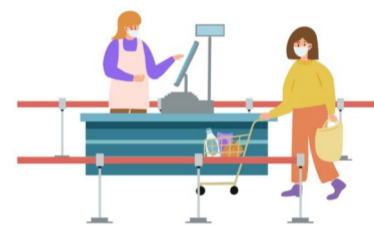
### 去超市购物时,如何做好防护

选择正规、防控措施落实好的超市、农贸市场。进门后可以观察超市是否实施通风换气,超市和农贸市场是否有人员分流、健康监测等防控措施。进入超市、农贸市场前,请主动配合工作人员进行体温检测、健康码查验,并扫描公共场所码。

购物时,尽量不要直接用手触碰食物,可将购物小袋套在手上选购。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,在超市停留时间不要过长。与他人保持一米以上社交安全距离。

购物结束后,注意手卫生,做好手消毒。推荐自助购物,使用移动支付结账。



### 去菜市场购物时,如何做好防护

进入菜市场前,一定要规范佩戴口罩。购物时与他人保持一米以上社交安全距离。

错峰采购,避免人群聚集。可自备购物袋,不仅环保,还可减少接触传播。

购买肉类、生禽时,可请摊主戴着手套拿起肉类、生禽供挑选,顾客尽量不要用手直接接触。推荐自助购物,使用移动支付结账。



### 网上购物时,取快递时如何做好防护

线上购买物品时,尽量避免通过代购、海淘等途径购买来源不明的货品。

收快递时,戴好口罩,最好佩戴一次性手套。建议使用智能快递接收箱。

取快递时,可将外包装直接扔进垃圾箱。取回快递后,注意手卫生,使用流动水和肥皂或洗手液洗手。



# 突然被通知混管初筛阳性,如何保护家人不感染

一般情况下,当出现混管初筛阳性后,所有混检人员会被通知就地隔离,等待工作人员上门复测核酸。那么在复测结果出来之前,请按以下六步操作,可以更好地保护家人的安全:

1. 全家足不出户,有条件的立即佩戴N95口罩,错开时间摘下口罩吃饭、喝水;  
2. 初筛阳性者尽量单独安排一个房间,餐饭由家人送到

房门口,确保全程无接触;

3. 初筛阳性者如厕后应盖上马桶盖后冲水,防止气溶胶传播。随后,本人将卫生间坐便器周边、冲水按键、洗手池、水龙头等手接触过的物体表面,用500mg/L的含氯消毒液或其他可用于表面消毒的消毒剂,擦拭或喷洒消毒,静置30分钟后,其他人再进入卫生间使用;

4. 关闭家中中央空调、抽风机等内循环设施,每天开窗通风2-3次,每次半小时;

5. 生活垃圾进行分类,用垃圾袋装好系紧,放在家门口,等待工作人员或志愿者收走;

6. 配合做好流调工作,静待复测核酸结果。根据结果,按照要求转运、隔离、治疗或解除管控。

# 共同防疫,做自己健康第一责任人

### 戴口罩

有发热咳嗽等症状时  
就医时 拥挤时 乘电梯时  
乘坐公共交通工具时  
在室内或者室外人员密集场所时

### 勤洗手

1. 饭前便后  
2. 接触公共物品后  
3. 去公厕、看病人后  
4. 外出购物回家时  
5. 接触快递、打快递后  
6. 接触动物、处理动物粪便后

### 少聚集

尽量不去人群密集  
空气不流通的场所  
减少聚集性活动  
不聚餐聚会  
保持安全社交距离

### 常通风

每天至少通风2-3次  
每次不少于30分钟  
家人多时,有病人时  
访客离开后,多开窗通风

### 配合核酸筛查

核酸检测时服从现场安排  
有序排队,戴口罩,不聚集  
少交谈,保持安全距离  
检测后立即离开,做好手卫生

### 测温 扫码 查验

进入公共场所  
配合扫码测温  
查验核酸阳性证明等  
各项防控措施

### 积极接种新冠疫苗

一老一小接种新冠疫苗  
护佑全家幸福健康  
请符合接种条件的人员  
尽快接种  
早一分接种 多一份安心

### 主动报告

风险人员  
落实个人防控责任  
及时主动向社区(村)  
单位、酒店报告  
配合防控工作

# 关于疫情期间生活物品价格行为的提醒告诫函

各生活物品配送经营单位:

针对当前疫情防控形势,根据价格方面有关法律法规规定,邹平市场监管局提醒告诫如下:1、不得囤积居奇、哄抬物价;2、在购进成本无明显变化的情况下,不得提高销售价格;3、生活必需品控制好进销差价率,按照滨发改价格(2022)79号文件执行,进销差价率不得超过35%对外销售。

请各经营单位严格遵守价格法律法规,规范价格行为。发现囤积居奇、哄抬物价等价格违法行为,邹平市场监管局将从严从重处理。

邹平市市场监督管理局  
2022年11月26日

# 关于规范疫情期间食品经营行为保障群众食品安全的提醒告诫书

各食品经营单位:

为进一步规范疫情期间食品经营行为,确保食品质量安全,维护群众切身利益,根据《中华人民共和国食品安全法》等有关规定,现就我市在疫情防控期间食品经营相关要求提醒告诫如下:

一、高度重视食品安全。为全市人民保障供给是政府和群众的信任,特殊时期更是义不容辞的责任和担当。各经营单位要绷紧疫情防控这根弦,杜绝侥幸心理,要落实疫情防控各项要求,做好从业人员日常健康管理,确保工作人员健康安全;要比平时更加重视食品的采购、贮存、运输、制作、配送等各个环节的规范,要保障食材的新鲜、价格的公道、送达的及时,为全市人民提供健康、安全、绿色的食品。

二、严格规范经营行为。食品流通单位要严把食品采购关,落实食品进货查验和进货记录制度,确保所采购食品安全可靠可追溯。不采购、不销售、不贮存不符合食品安全标准及无合法来源或无法追溯来源的食品。餐饮服务单位要按照《餐饮服务食品安全操作规范》做好食品清洗、加工烹饪、备餐、留样等工作,保持操作间清洁干燥,严格做到生熟分开,落实专间管理要求。进口冷链食品经营单位要严格落实“三专”“三证”要求,杜绝“八不行”。

三、保障供应担当作为。一是保障供应,不囤积居奇。广大经营者要采取有效措施,切实保障重要民生商品的供应。除生产自用外,不得超出正常的存储数量或存储周期,大量囤积市场供应紧张、价格发生

异常波动的商品。二是明码实价,不哄抬物价。杜绝不明码标价、坐地起价、哄抬价格、串通涨价等违法行为。三是诚信经营,不扰乱市场秩序。要秉承契约精神、信守承诺,向消费者提供质量合格的商品,杜绝销售假冒伪劣商品、扰乱正常市场秩序、破坏安全放心消费环境等行为。

消费者如发现所购食品有质量问题,或经营者有违法行为,可拨打12345进行投诉举报,违法行为一经查实,市场监管部门将依法从严从重处理;对于情节严重或构成犯罪的,将依法移送公安机关追究刑事责任。

邹平市市场监督管理局  
2022年11月26日