

在外工作的常州人注意！

常州溧阳市发布

最新来常返常通知！

致溧阳春节返乡朋友的一封信

亲爱的朋友们：

你们好！过去的一年，你们背负亲人的期待，怀着对美好生活的向往，远赴他乡，创业务工就学。春节临近，家人团圆是我们共同的美好愿望。但当前国外新冠肺炎疫情仍呈蔓延趋势，国内多地陆续出现散发病例和局部聚集性疫情，疫情防控形势严峻复杂。为了您和家人的健康，请配合做好新冠肺炎疫情防控工作。

### 一、劝您留在当地过年

返乡路途遥远，所接触的人群复杂，乘坐飞机、高铁、公共汽车等各种交通工具会增加感染病毒的风险。建议非必要不返乡，尽量留在当地过年，减少流动，提倡通过微信、网络、电话等方式拜年。

### 二、请您返乡提前报备

倘若您有特殊原因确需返乡，建议您提前做好行程，错峰返乡，并提前72小时在“自在溧阳”APP中的“来溧申报”模块申报或致电您所在的镇区（街道）咨询电话报备您的出发地点、出行方式和到溧时间等相关信息。

### 三、盼您做好个人防护

乘坐公共交通工具返乡的，要严格按照要求做好个人防护，全程规范佩戴口罩、保持安全社交距离，妥善保存票据以便查询。到家后对随身物品表面进行消毒。

### 四、望您落实防控措施

1、1月28日至3月8日的返乡人员，必须持有核酸检测证明。返乡朋友可在出发地或者目的地的任意一家有核酸检测资质的医疗机构、疾控机构或第三方检测机构进行核酸检测，凭7天内核酸检测阴性证明或包含7天内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”返乡。

2、为了方便群众，减少聚集，防止交叉感染，我们为您专门开发了溧阳市核酸检测在线预约和查询系统。具体流程为：下载安装“自在溧阳”APP，进行实名制注册。登录APP后，打开“核酸预约”模块，根据页面提示，按照就近原则，选择相关地点进行预约登记。并按预约时间前往采样地点，带好身份证、戴好口罩。排队等候时，请与他人保持1米以上的社交距离。目前全市17个乡镇卫生院以及人民医院、中医医院均可预约采样。采样结束后24小时内，可在APP上查询检测结果。

3、返乡人员持核酸检测阴性证明返溧后不需要隔离，但需要进行14天居家健康监测，做好体温、症状监测，非必要不外出、不聚集，必须外出时做好个人防护，并在返溧后第7天和第14天分别再做一次核酸检测。返溧不满14天的，以实际返溧时间落实居家健康监测和核酸检测要求。

4、上级如出台新的相关文件，按上级文件执行。

(返乡人员：一是跨省份返乡人员；二是来自本省内中高风险区域所在地市的返乡人员；三是本省内的进口冷链食品从业人员、口岸直接接触进口货物从业人员、隔离场所工作人员、交通运输工具从业人员等重点人群。)

值此新春佳节来临之际，衷心祝愿您及家人身体健康，阖家幸福!

溧阳新型冠状病毒感染的

肺炎疫情应急防控指挥部

2021年1月25日

镇区(街道)咨询电话

	单位	24小时值班电话
序号		
1	昆仑街道	18961460385 18961410153
2	天目湖镇	87983280
3	上兴镇	87730003
4	社渚镇	87521001
5	溧城街道	87282189
6	埭头镇	87362888

7	戴埠镇	15861126763
8	南渡镇	87620160
9	竹箐镇	87700102
10	上黄镇	87390101
11	别桥镇	87871003
12	古县街道	18961105606

是不是有网友要问

常州市区和金坛的情况了？

[点这里](#)

区域	在院治疗确诊病例	
境外输入人员 (按输入地分)	美国	26
	意大利	7
	加拿大	6
	英国	4
	德国	4
	阿联酋	4
	以色列	3
	日本	3
	瑞士	3
	巴西	3
	墨西哥	3
	尼日利亚	2
	黑山	2
	法国	2
	捷克	1
	哥伦比亚	1
	罗马尼亚	1
	马里	1
	埃及	1
	亚美尼亚	1
	塞尔维亚	1
	斯里兰卡	1
	加蓬	1
	马来西亚	1
	乌兹别克斯坦	1
	奥地利	1
	芬兰	1
	新加坡	1
	布基纳法索	1
	玻利维亚	1
	印度	1
香港特别行政区	1	
本市居住地或工作地	黄浦	13
	宝山	2
	长宁	1
合计	106	

1月26日

教育部网站发布

《2021年寒假中小学生和幼儿健康生活提示要诀》

《2021年寒假高校大学生健康生活提示要诀》



2021年寒假高校大学生

健康生活提示要诀

2021年寒假和春节临近，大部分高校大学生离校返乡，探亲访友增加流动和聚集，疫情防控面临新压力。近日，教育部组织全国高校健康教育教学指导委员会专家提出《2021年寒假高校大学生健康生活提示要诀》，引导大学生增强“健康第一责任人”意识，在寒假期间合理安排生活和学习，积极参与新冠疫情联防联控，保持健康生活。

一、公共场所戴口罩，严防新冠是头条。疫情期间为防范病毒侵入，出门要戴好口罩，尤其是在乘坐公共交通工具时和超市、商场、影院等人员密集场所，要全程佩戴口罩，不要长时间逗留。

二、勤洗手来讲卫生，减少接触眼口鼻。洗手要坚持“七步洗手法”。外出返回、饭前便后要勤洗手，不要随意触碰口鼻，不要乱揉眼睛。

三、走亲访友尽量少，预防传染要记牢。寒假和春节期间，尽量减少或避免不必要的探亲访友和同学聚会，提倡用电话、视频互致问候或拜年。

四、生活作息要规律，睡眠锻炼不能少。保持健康规律生活。按时作息少熬夜，每天保证8小时睡眠时间。在疫情低风险地区，坚持参加多种形式的户外活动和体育

锻炼，尽量做到每天锻炼一小时。居家锻炼可以进行俯卧撑、仰卧起坐等简便易行的身体练习。

五、饮食营养要均衡，多浴阳光强身体。饮食要注意营养均衡，避免暴饮暴食，不挑食偏食，少吃零食和油炸食品，少喝饮料（品）。在中高风险地区，居家健康监测或隔离，要通过阳台、窗边、庭院等多接触阳光。

六、线上学习不能长，爱眼护眼记心上。避免长时间使用手机和电脑，使用电脑时眼睛距离屏幕应不少于50厘米。注意保护视力，遇线上学习、视频会议，要尽量选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品，根据环境调整亮度。

七、心理健康很重要，休闲放松要做好。利用寒假时间充分休息，调整好情绪，放松心情。多与家人沟通和交流，建立和谐温暖的家庭氛围。

八、留校过年勤登记，发热上报莫忘记。寒假留校学生要遵守学校疫情防控规定，进出校门要登记，离校返校要申请。如有发热、干咳等症状须在第一时间报告，严防疫情。

九、争当防疫志愿者，多帮社区解忧烦。自觉遵守家庭所在地对返乡人员的管理规定。积极参与所在社区和乡村的疫情防控，争当防疫志愿者，帮助基层干部群众落实防控措施，展现新时代大学生精神风貌。

来源：融溧阳、教育部官网、上海发布、健康中国、健康江苏

来源：常州网