

浦东机场严格执行“外防输入、内防反弹”策略和“人物同防”“客货分离”要求

“不一样的春运”：防疫更严格，服务更细致

■本报记者 张晓鸣

2021年春运拉开帷幕，疫情防控常态化下，如何让旅客来去安心、放心、温馨和舒心，浦东机场做足了功课。昨天上午，记者来到浦东机场T2候机楼。相较往年，今年进出港客流有明显下降。浦东机场严格执行“外防输入、内防反弹”防控策略和“人物同防”“客货分离”的防控要求，

科学、精准、规范落实消毒、分离和员工防护工作，同时改进服务细节，提高旅客满意度。

疫情防控全闭环

进入航站楼区域人员100%红外测温、100%佩戴口罩，出发旅客进入安检待检区还需进行一次红外测温，在登机口登机前航司100%查验登机旅客健康

码。乘坐国内航班抵沪旅客都将进行红外测温并查验健康码，机场还设有主动申报点。旅客如遇到健康码信息或红外测温异常，将被引导至附近医学观察点作进一步检查，根据查验情况分门别类处置。

机场安检旅检六科副科长孙军介绍，出发旅客在过检时均采取一检一消毒举措，对直接接触旅客的检查设备每次查验后均消毒，对安检通道和置物筐

定时消杀，还为需要脱鞋检查的旅客提供相关一次性用品。

机场对候机楼内手推车、值机柜台、洗手间、座椅、捷运列车等旅客进出动线和密切接触的设施以及空间环境保持高频次、常态化消毒全覆盖。T2出发层已增设消毒机器人，T1、T2国内到达区域增设手推车紫外线消毒设备。楼内空调系统已加装紫外线消毒灯，供暖同时开启全新风模式。

贴心服务全流程

目前，机场临时乘机证明系统(自助机)共设立39个点位，覆盖了主楼及卫星厅所有安检通道、办票柜台，忘带身份证的旅客通过手机微信小程序按照提示步骤，就可在机器上快速完成申请，并在值机柜台和安检通道中刷脸通过。据航站区现场运行值班长史志英

介绍，浦东机场对60岁以上无人陪伴老人以及孕妇、残障人士等特殊旅客，免费提供出发全流程手推车服务，提前拨打服务热线，即可全程提供优先办票、优先通关、优先安检、优先登机等服务。

机场T2安检南区还试点推出了特殊检查室，为残疾人及其他行动不便的旅客提供独立、私密的安全检查空间。同时，浦东机场已全面实施进出港旅客健康码查验措施。

■本报记者 李晨琰

2月3日零时至24时，上海报告3例本地新冠肺炎确诊病例。2月4日18时起，将昭通路居民区(福州路以南区域)由中风险地区调整为低风险地区，上海市其他区域风险等级不变。在昨天举行的市新冠肺炎疫情联防联控新闻发布会上，市疫情防控公共卫生专家组副组长、复旦大学上海医学院副院长吴凡介绍，目前与新发病例相关人员均在隔离管理中，1月21日昭通路居民区(福州路以南区域)发现确诊病例后，居民区内的居民已全部运送到隔离点进行集中隔离管理，现在隔离期满，因此将该地区调整为低风险，符合国家相关规定。

市卫生健康委主任邬惊雷介绍，新增3例病例中，病例1常住黄浦区，

系确诊病例的密接者，1月21日已被集中隔离观察，其间出现症状；病例2常住宝山区，系确诊病例的密接者，1月22日已被集中隔离观察，其间出现症状；病例3常住黄浦区，与确诊病例同住一小区，与其有可疑接触史，1月21日已被集中隔离观察，其间出现症状。综合流行病学史、临床症状、实验室检测和影像学检查结果等，经专家组会诊，诊断为确诊病例。这3例病例相关接触人员均已落实集中隔离医学观察。对病例曾活动过的场所已进行终末消毒。

目前，上海共有21例本地确诊病例，均已在市公卫中心接受隔离治疗。吴凡表示，就病例本身而言，这3例病例均在原先划定的重点管控人群中，且是在隔离期间经过主动检测发现的，“这些病例发生于原先的高风险人群中，仍在原传播链上，没有突破这条传播链”。这意味着，目前疫情总体风险是可控的。

目前，与新发病例相关人员均在隔离管理中。吴凡表示，相关部门已对这些重点人群再次确定人群分类管理的后续措施。按照规范要求，对病例涉及的相关

人员按照规定继续隔离管控和排查。其他人员隔离期满后，如果核酸检测结果阴性且没有异常表现，便可解除隔离。

根据疫情防控相关规定，上海交通大学医学院附属仁济医院(西院区)和复旦大学附属肿瘤医院(徐汇院区)均已具备恢复日常医疗服务条件。仁济医院(西院区)将从2月8日起恢复日常医疗服务，肿瘤医院(徐汇院区)将从2月9日起恢复日常的医疗服务。2月6日起，两个院区开始恢复预约服务。邬惊雷介绍，目前两个院区正在为恢复正常医疗服务进行一系列准备。

新增三病例仍在原传播链上

牢记“三件套”“五还要”

本报讯(记者李晨琰)春节期间人员流动增加，此时风险比较大。“我建议大家把这几句话背出来，脑子里过一遍就知道自己该怎么办。”在昨天举行的市新冠肺炎疫情联防联控新闻发布会上，市疫情防控公共卫生专家组副组长、复旦大学上海医学院副院长吴凡提醒大家，要牢记戴口罩、勤洗手、保持社交距离等防疫“三件套”和口罩还要戴、咳嗽喷嚏还要遮、社交距离还要留、双手还要经常洗、门窗还要尽量开等防护“五还要”。

春节出行，如果乘坐公共交通，在遵循“三件套、五还要”的基础上，大家记住务必戴口罩，最好能够戴手套。在出行排队、等候的过程中，尽量保持社

交距离，不要拥挤。到了目的地后，最重要的是养成洗手习惯。“记住放下东西第一件事就是去洗手。”吴凡提醒，出行前，别忘了防疫加“码”——健康码，尤其是老年人，出行前不妨先将绿码截屏保存，以备不时之需。

在外出购物时，一定要规范佩戴口罩，不要因为觉得闷，将口罩拉到鼻子下面，这相当于没戴。在购物过程中，可以戴副手套，挑东西时尽量不要上手，如果确定需要，可以请服务员拿过来。市民不妨随身携带一瓶免洗手消毒液，随时做好手卫生。有些商场有自动扶梯，市民上下搭乘难免扶一把，吴凡建议，大家还是尽量戴上手套。

就地过年 暖在身边

今年春节，部分留沪过年人员将继续坚守在各自岗位上——

“愿我的留守，能为城市多添一分暖意”

■本报首席记者 徐晶卉 实习生 傅吉婧

家政服务、餐饮配送、汽车养护，这些是生活中的日常，也是城市呼吸吐纳的必需。今年春节，留沪过年的外来务工人员明显增多，对城市运行最基本的要素也提出了更多需求。部分留沪人员将留守在各自的岗位上，为这座城市的有序运行尽一分力。他们虽不相识，却都抱着同一个朴素的想法——愿我的留守，能为这座城市多添一分暖意。

家政服务员钱玉荣 工作之余好好看看这座城市

春节前两周，是家政服务最繁忙的节点。“悦姐”钱玉荣每天的日程都排满了，一天三到四户人家，从早忙到晚。最近，客户都会抛出同一个问题：“阿姨你今年春节回老家吗？”钱玉荣摇摇头：“今年不回去啦，留在上海过年。”听到这句话，客户总是面带喜色：“阿姨你能在，太好了！”一句“你能在，太好了！”让钱玉荣有一种被需要的感觉，也扫走了就地过年的一点不惬意。钱玉荣说，这是她在上海工作的第五个年头，但留沪过年是头一回。往年，她和丈夫总会在节前一周回安徽老家，与家人团聚吃年夜饭是家乡传统。去年回家后，疫情让返工不顺畅，她在家里一待就是三四个多月，“格外想念上海”。

今年春节，响应“就地过年”号召，钱玉荣夫妇俩几经考量，决定留在上海。“我服务的家庭今年大都在上海过年，春节期间都有定期打扫卫生的需求，还有很多新单子进来。”钱玉荣说，今年她会一直工作到年夜饭，然后稍稍休息几天，从正月初四开始继续工作。难得的春节假期，钱玉荣已为自己排



图左为：家政服务员钱玉荣打扫卫生。图右为：高长陆在麦当劳间隙给家人发信息。(均受访者供图) 制图：冯晓瑜

好了“节目表”，其中，大年夜和共同留沪的亲戚一起吃年夜饭。在上海工作多年，她一直忙忙碌碌，不曾好好看看这座她为之贡献的城市，这次希望能了却一下心愿。

快餐外送员高长陆 做一颗发光发热的螺丝钉

快餐连锁巨头麦当劳在上海约有270家餐厅，其中打浦桥门店因为保持多个外送单量纪录而声名在外。该店共有27名外送员，来自全国各地，往年大半员工回家过年，但今年基本上都选择了留沪。春节期间，门店不打烊，外卖服务一如平日。

高长陆是打浦桥店外送组组长，独自一人来沪打拼。他的父母、妻子和两个孩子都在河南老家，平日里沟通全靠微信和视频，因为工作繁忙，高长陆每年只能回家一两次，其中一次就是春节。经历了2020年，很多人都格外看中家庭团聚的

意义，他今年本来已盘算好早点回乡，但最后还是选择留在上海。

留沪过年，高长陆更准备坚守岗位，做一颗发光发热的螺丝钉，守护这座城市的有序运行。根据门店预测，今年上海等一线城市“就地过年”的人数明显增多，加上减少人员聚集，餐饮外卖需求肯定有所上升。高长陆已准备好大年夜继续上班，“如果我的留守，能为更多人送去暖意服务，那就值得”。

外送员留了下来，门店也做好了准备。“今年餐厅已为我们留沪的外送员准备了年夜饭，大家一块吃个饭，抢个新年红包，我还挺期待的。”高长陆说。

汽车养护平台IT经理刘超 往年“云值班”，今年在岗位

在“云工作”这件事上，刘超觉得自己和别人是反的。往年春节期间，汽

车保养需求降至一年最低水平，作为途虎养车的IT经理，他只需远程“云值班”监控即可；但今年，他的不少朋友春节都“云值班”，他却留沪过年，同时坚守岗位，成了春节值班组组长。

从在老家“云值班”到在沪“到岗值班”，背后是上海消费市场需求模型的变化。刘超解释，往年汽车保养业务春节前后是高峰，中间时段则是低谷。而从目前趋势看，节前汽车保养未出现高峰，意味着保养需求可能在节中释放。因此，最近他忙着做应急预案、调参数，通过系统优化帮助技师快速为用户提供合适的保养服务。

刘超说，他的父母、孩子都在上海，往年春节前，一大家子都返回家乡徐州，今年就准备五个人一起吃顿团圆饭，“现在科技发达了，大年夜准备和老家的亲戚视频拜年，等春节过完了，再抽空回去探亲”。

中通快递税务负责人朱菊梅说：“要真正做到‘春节不打烊’，除了做好资源协调工作之外，人员成本上的投入也不小。多亏了减税降费来‘撑腰’，去年我们享受为居民提供必需生活物资快递收派服务取得的收入免征增值税这一政策，免交增值税5900余万元。现在正是我们把这份政策红利回馈给社会大众的时机。”

“就地过年”减少了城际间的人员流动，而市内公共交通也将面临考验，上海强生出租汽车有限公司为春节假期市民出行做好了准备。“为了确保司乘安全，我们通过智能车载终端检视司机口罩佩戴情况，提醒司乘做好安全防护，并按照‘应种尽种’原则组织驾驶员进行疫苗接种。”上海强生出租汽车财务负责人徐晖说，“去年疫情对公司的现金流造成巨大压力。好在今年我们免增值税652万元，获得困难企业稳岗就业补贴319万元，还享受社保减免929万元，这一揽子优惠扶持是我们渡过难关的坚强后盾。”

减税降费“红包”暖心 留沪过年“菜单”贴心

■本报记者 祝越

为服务好就地过年的留沪工作者，上海各大商家积极推出多项暖心举措，税务部门也主动发挥税收职能作用，为各行各业送上减税降费“红包”，税金合力，让留沪过年的外来务工人员在上海度过一个健康祥和的新春佳节。

国家税务总局上海市税务局有关负责人表示，税务部门将进一步落实落细税费优惠政策，创新“非接触式”纳税服务新举措，把一笔笔减税“红包”精准送到企业，助力广大人民群众健康祥和过好年。

餐饮企业经营有底气，“宅生活”选择更多

双宝牛腩、清炒虾仁、鲍汁山珍、清蒸

大黄鱼，再配上福祿八宝饭……这可不是饭店里的大餐，而是在家里就可以轻松搞定的年夜饭。上海老饭店今年推出三款年夜饭半成品套餐，让厨房“小白”也能烧出极具仪式感的年夜饭。

上海老饭店财务负责人陈海燕说：“去年的疫情使我们餐饮企业陷入前所未有的困境，特别感谢国家及时出台了多项税收优惠政策，税务部门主动上门进行申报和开票辅导，帮助我们正确开具免税发票。全年下来，共有超过3900万元的销售免税额，大大减轻了经营压力。”

单身打工者在上海的春节“宅生活”也同样不会冷清。哔哩哔哩(B站)计划推出“bilibili拜年纪”，邀请众多Up主共同参与，把一年的创作能量和潮流精华凝聚在拜年纪目中。B站税务负责人余小菁说：“2020年营业收入稳步增长，但税负

没有上升。旗下多家企业分别享受到加计抵减优惠政策2274万元、留抵退税292万元、研发费用加计扣除3.57亿元，手握减税红利，趁着‘宅经济’东风，我们将大力发展线上文化产业。”

享受贴心服务，市民过节更有获得感

随着越来越多市民和外来务工人员选择“就地过年”，春节期间网购需求将大大提升，中通快递1月12日就发布了“春节不打烊”的服务公告。“从往年来看，春节业务量会有所下降，但今年受到疫情和过节方式影响，业务量应该会有大幅度变化。”中通快递青浦区练塘镇网点的快递小哥周仕林表示，今年和他一样主动放弃回乡团聚、选择坚守岗位的同事还有很多。

■本报记者 唐闻佳

今年过节不回家，很多小伙伴已经摩拳擦掌，开始准备丰富的食材，展现厨神风范。那么在这个传统的节日里，我们如何营养健康地吃喝喝，提高免疫力，抵御病毒侵袭？上海市卫健委食品处营养专家教你几招，让你的春节菜谱好吃又健康。

吃对蛋白质塑形又健康

春节期间“硬菜”少不了，但并非所有的大鱼大肉都是优质蛋白质，不注意选择很可能就会“每逢佳节胖三斤”！哪些食物中含有优质蛋白质呢？

一般来说，鱼虾类、瘦禽畜肉(鸡鸭猪肉)、蛋、奶和豆类中的蛋白质属于优质蛋白。2020年中国营养学会专家工作组列出了排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”，分别是鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆。

在春节这个重要的传统节日，鸡鸭鱼肉虽好，但也要适量。《中国居民膳食指南(2016)》建议：成年人每天吃鱼虾、畜肉类总共40-75克，大概一个手掌的大小；鸡蛋一个，鲜牛奶一杯；再加豆制品。可通过适当多吃点鱼虾类和禽类，这样可以控制脂肪的摄入。

注重补充这几种微量营养素

春节守岁熬夜，睡眠不规律难免会降低抵抗力，维生素A、维生素E、维生素C、锌等是微量营养素中的“免疫力先锋”，一定要注重补充，家庭年货清单里不妨先备足这些食物：

■富含维生素A及维生素A原的食物：肝脏、红黄色和深绿色的蔬菜和水果(如胡萝卜、西兰花、菠菜、甜椒、南瓜、柑橘类、芒果等)。

■富含维生素E的食物：植物油、坚果、种子类、豆类等。

■富含维生素C的食物：新鲜的蔬菜水果，如辣椒、番茄、油菜、卷心菜、芥菜、枣、樱桃、石榴、柑橘、柚子、草莓等。

■富含锌的食物：牡蛎、蛭干、扇贝等贝壳、海鱼等海产品；牛肉、羊肉及其内脏；蛋类、豆类、谷类胚芽、花生等。

琳琅满目的零食，一定要学会选择

这个春节走亲访友和聚会少了，宅在家难免会想吃零食。但别忘了，零食还得“零着吃”，别让零食当主食。在零食界，还有一个“健康吃”的序列：

■推荐吃的零食：新鲜水果、可生吃的蔬菜、原味坚果；

■适当吃的零食：加工坚果、饼干；

■限量吃的零食：各种糕点、糖果类、蜜饯、膨化食品等。

饮料酒水不能少，能喝多少要知道

逢年过节，饮料酒水也是餐桌上必不可少的元素。关于餐桌上的酒水，知道他们的“前世今生”，掌握摄入尺寸。碳酸饮料、果汁饮料主要成分就是水、糖、色素及香料，维生素和矿物质匮乏，不属于健康食品，建议少量饮用。

鲜榨果汁虽然比果汁饮料的营养价值要高，但榨汁过程去除了水果纤维，加之高速旋转的刀片会把细胞全部破坏，导致水果中部分膳食纤维、维生素和矿物质等营养成分大打折扣。所以，建议适量饮用。

奶制品里，牛奶、酸奶的营养价值很高，建议经常饮用。

中国人的酒文化源远流长，酒能助兴也能伤人，节日亲朋相聚，饮酒还须适度。高度白酒成年男性每天少于1两，女性少于半两！

避免节后“胖三斤”，适量运动不能少

春节期间不仅容易吃多，还会因为看电视、玩手机电脑等减少活动量。为此，还要主动增加活动量。建议节日期间可以通过快走1小时、太极拳40-60分钟、瑜伽40-60分钟、骑车40分钟等活动让自己“有效动起来”，并持之以恒，把天天运动变为健康好习惯。

春节不回家，营养专家教你好好吃饭