

市疾控中心发布春节假期节后健康提示

本报讯(记者 刘菊)2月7日,哈尔滨市疾控中心发布春节假期节后健康提示。目前,全球疫情仍处于高位,国内多地也出现散发病例,尽管哈尔滨市疫情防控形势稳定,但仍需慎终如始,保持警惕,坚持各项防控措施,做好个人防护和生活工作环境清洁消毒,进入公共场所、密闭空间、人员密集、风险不确定的场所请规范佩戴口罩,保持安全的社交距离,做到勤洗手。全市公共场所,严格落实佩戴口罩、测体温、查验健康码和行程码等疫情防控措施。节后市民朋友将投入到紧张的工作学习中,在此重点提醒大家

要做好健康防护。
一是做好健康监测。要密切关注自身及家人的身体状况,如出现发热、乏力、嗅觉减退、味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等新冠肺炎相关表现,不要参加社会活动、不乘坐公共交通工具、不打网约车等,戴好口罩,及早到附近医院发热门诊按规定就医,不自行购药、服药,以免延误诊疗,同时,要主动向单位报告健康状况,并按照单位的各项防疫要求返岗工作。
二是把防护措施融入日常生活。要提高防护意识,养成戴口罩、勤洗手、常通

风、“一米线”等好习惯。接收邮件包裹时要正确佩戴口罩和一次性手套,减少直接接触,对邮件包裹也可用消毒剂、热力消毒等方式进行消毒,处理完邮件包裹后及时进行手消毒或清洗双手,避免用不清洁的手触碰口、眼、鼻。
三是保证充足睡眠。合理安排作息时间,早睡早起,保证充足睡眠。良好的睡眠,可以提高机体免疫力,调节情绪,恢复精力状态,提高学习或者工作效率。
四是适度运动锻炼。节后选择适合自身的运动方式,适度增加锻炼,多做有氧

运动,避免高强度对抗性剧烈的锻炼。运动场所尽量选择家中或室外空旷的环境,与他人保持适当距离。
五是注意饮食调节。节后逐渐调整饮食习惯,合理膳食,荤素搭配,尽量少吃油腻的食物,多吃些粗杂粮、新鲜的蔬菜和水果,以及富含蛋白质和维生素的食物,避免暴饮暴食及睡前进食。
六是保持良好的心理状态。上班上学前需要做好情绪调整,防止“节后综合征”,要早收心,让心情恢复平静。可以选择听些舒缓的音乐,或阅读书籍,晒太阳,保持身心愉悦。

免收滞纳金 稳生产保经营

哈市出台中小微企业和个体工商户延期缴纳医疗保险费政策

本报讯(记者 于勇)根据《哈尔滨市关于应对疫情影响进一步支持中小微企业和个体工商户稳定生产经营若干政策》(哈政规〔2021〕14号)精神,哈市对受疫情影响的中小微企业和个体工商户实行延期缴纳医疗保险费政策。
一、缓缴政策实施范围和期限
 未能按时缴纳医疗保险费的中小微企业和个体工商户,2022年6月30日前完成补办补缴。

期间发生的医疗费按规定给予报销,个人账户按规定给予补划;税务部门对缓缴的医疗保险费免收滞纳金。
三、缓缴政策操作办法
 未能按时办理缴费业务的中小微企业和个体工商户,无需申办医疗保险费延期缴纳手续,2022年6月30日前完成补办补缴的,缓缴期间个人账户资金由经办机构按政策规定予以补划,无需办理个人账户补划申

办手续。
二、缓缴政策主要内容
 延期缴纳医疗保险费的中小微企业和个体工商户,在规定期限内完成补办补缴医疗保险费后,医保部门对缓缴

期间发生的医疗费按规定给予报销,个人账户按规定给予补划;税务部门对缓缴的医疗保险费免收滞纳金。
 延期缴纳医疗保险费是市政府应对疫情影响,支持和稳定中小微企业和个体工商户生产经营的有力举措,对缓解中小微企业和个体工商户缴费负担起到积极作用。

13个市场主体被责令停业整顿

哈市曝光第四批落实市指挥部第50号公告“扫码、测温、戴口罩”不到位市场主体

本报讯 为深入贯彻落实市指挥部第50号公告要求,市场监管组认真组织相关成员单位和各区县(市)指挥部对各类市场主体“扫码、测温、戴口罩”执行情况开展不间断的监督检查。现将2月7日“扫码、测温、戴口罩”落实不到位的13个市场主体进行通报,责令停业整顿。
 全市各市场主体应进一步强化疫情防控主体责任意识,自觉履行社会义务,严格执行各项防疫措施,共同筑牢疫情防控屏障。



扫码上报详细信息

市疾控中心疫情防控提醒

2022年2月6日上午,广东省广州市番禺区1名从省外返回人员核酸检测阳性。

2022年2月6日,广西壮族自治区南宁市江南区在对外地返乡人员的检测中发现1名新冠病毒核酸检测阳性人员。

为精准落实“外防输入、内防反弹”的防控策略,有效控制和阻断新冠疫情传播风险,哈尔滨市疾病预防控制中心特发布疫情防控提醒如下:

一、请2022年2月5日以来到过广东省广州市,2022年2月5日以来到过广西壮族自治区南宁市以及有过其他中高风险地区旅居史或者与最近公布的病例行程轨迹有过交集,特别是同时间去过相同地点或乘坐过同航班、同车次的来哈返哈的所有人员,在做好个人防护的前提下,立即向所在社区(村屯)、工作单位、居住的宾馆报备,并配合执行疫情排查、核酸检测、医学观察等防控措施。

二、提醒市民近期不要前往疫情风险

地区,如必须前往,务必提前向所在社区(村屯)、工作单位报备,并注意查询目的地的疫情进展及防控措施要求,自备充足的个人防护用品及必要的消毒用品,做好防护,返哈后,要按照我市相关疫情防控政策执行。如与确诊病例或无症状感染者轨迹交集,或近期接触过上述地区相关人员,应主动向所在社区(村屯)、工作单位、居住的宾馆报备。

三、如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,请勿自行服药,需佩戴口罩尽快到就近的医疗机构发热门诊排查和就诊,就诊过程中避免乘坐公共交通工具,并主动告知旅居史、接触史。

四、请广大市民充分认识当前疫情复杂形势,继续绷紧疫情防控这根弦,为建立免疫屏障积极接种新冠疫苗,特别是还没有接种新冠疫苗的人员(禁忌症除外),包括3-11岁儿童、没有完成新冠疫苗全程接种的人员、完成全程免疫满6个月尚未进行加强免疫的人员,均要到附近接种点接

种新冠疫苗;要做好个人防护,科学规范佩戴口罩,尤其是乘坐公共交通工具时以及在人群聚集场所活动时佩戴口罩,乘飞机等公共交通工具时还应尽量避免接触公共用品,减少进食和饮水次数,并在日常生活中继续遵守保持安全社交距离,不扎堆、不聚集、勤洗手、常通风、少聚餐、分餐制、使用公勺公筷,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡,进出公共场所等应积极配合体温测量、健康码(行程码)查验等卫生习惯和生活方式。

哈尔滨市及各区县(市)疾控中心咨询电话

哈尔滨市疾控中心 51012320	
道里区疾控中心 51669665	依兰县疾控中心 57222573
道外区疾控中心 57672096	巴彦县疾控中心 57502636
南岗区疾控中心 86243577	宾县疾控中心 57914255
香坊区疾控中心 55694618	方正县疾控中心 57112343
平房区疾控中心 86520920	木兰县疾控中心 57083497
阿城区疾控中心 53722510	尚志市疾控中心 53324184
松北区疾控中心 88105166	通河县疾控中心 57435030
呼兰区疾控中心 57321893	五常市疾控中心 55802434
双城区疾控中心 53163181	延寿县疾控中心 53067333

有力有效推进常态化疫情防控



市民节日消费踊跃。本报记者 毕博摄

22户商超宾馆酒店春节消费超4亿元

第二轮第二批政府消费券发放有力拉动节日消费

本报讯(记者 悦悦)2月7日,记者从市商务局获悉,据对22户大型商场、超市、餐饮、住宿等重点企业监测数据显示,春节期间实现商品销售总额46989.3万元,同比增长8.22%。

春节期间,哈尔滨市重要生活必需品市场货源充足、品种丰富、价格稳定。市商务局督促商贸流通企业严格执行疫情防控相关规定,根据节日消费特点,加大货源组织力度,丰富节日市场供给,满足人民群众多样化消费需求。同时开展助企纾困活动,扶持小微企

业发展。1月28日,哈尔滨市启动第二轮第一批助企纾困政府消费券发放活动,截至1月30日,通过云闪付和微信平台发放2000万元资金,使用资金1600万元,实现交易金额10.25亿元,拉动消费64.1倍。

2月3日,启动第二批第二批政府消费券发放活动,正值春节假期购物消费高峰,不仅让市民享受实惠,也为商家赢商机、聚财气、得人气,消费市场十分活跃,得到广大市民的一致好评。结合大型商场的促销活动,食品等基本生活消费需求平稳增长,应季服装、家电数码、金银珠

宝等商品深受消费者青睐,市场销售较好。节日期间,各种款式新颖、价格适中的服装鞋帽类商品成为销售亮点,虎年品牌黄金挂件和饰品类持续热销,食品饮料类依旧是节日消费的重头戏。据监测,中央商城销售额同比增长13.47%,远大购物中心南岗店销售额同比增长7.82%。

春节期间,服务消费回暖,餐饮消费增多,同时,周边休闲游、电影演出等休闲娱乐方式深受追捧。春节期间,华梅西餐厅营业额同比增长135.09%,马迭尔宾馆营业额同比增长257.88%。

保市场价格稳定 节日监管不间断

市市场监管局开展重要民生商品价格维稳等五大行动

本报讯(记者 李佳琪)为保障节日市场价格稳定,春节期间,市市场监管局开展疫情防控、食品安全、特种设备安全、质量安全以及重要民生商品价格维稳五大行动,全覆盖、全领域、全时段进行节日市场检查。

节日期间,市场监管部门对主城区春节市场秩序进行专项检查,省、市、区联合检查组深入大型商超、生鲜超市、停车场等经营场所,重点检查米、面、油、肉、蛋、菜、奶等重要民生商品价格执行情况,对经营者开展节日促销行为进行现场规范指导,提醒和告诫相关经营者应按规定明码标价,不要触碰监管底线。市市场监管局共检查单位8972家,节日期间哈市重要民生商品货源充足、品种丰富、价格平稳,未发现囤积居奇、哄抬价格、价格欺诈及抢购等情况。

本报讯(黄昕茹 记者 节永志)“本来担心春节返程车票不好买,没想到还可以包车厢。这样乘车的都是老乡,出门还能有个照应……”2月6日16时,来自方正县的53名务工人员乘坐哈铁春节节后定制的首趟“包车”前往苏州,踏上返岗旅途。

铁路部门积极推动春节期间“春暖农民工”服务行动,根据客流情况动态调整运输方案,适时组织召开“点对点”专车、专列运输服务。哈铁方正站站站长于洪岩介绍,1月30日,在接到方正县就业服务中心包车需求时,方正站经哈尔滨至苏州客票已全部售罄。



节日市场 物丰价稳

春节期间,哈市主要副食品市场货源充足、运行秩序良好、品种丰富、价格总体稳定。图为市民在超市随心选购商品。 本报记者 毕博摄影报道

哈站年后首趟返岗“包车”出发

方正县53名务工人员乘坐专车赶赴苏州复工

车站马上按务工人员需求时间段,作出动车重联、直通车挂硬座车等方案,并立即向上级申报。经过各部门努力,顺利为该务工团体旅客办理好购票手续,全面助力务工人员安全、顺利、及时踏上复工路。

为做好务工人员节后返程工作,哈尔滨站专门设立“务工售票窗口”,为

同日期、同车次、同席别20人以上务工出行旅客提供包车服务,帮助务工人员出家门、上车门、进厂门,实现顺畅返岗,安全外出。截至目前,哈铁已为前往上海、无锡、嘉兴等多个方向的返岗务工人员提供团体购票服务。

图为车站为务工人员开辟候车专区。



亚布力熊猫馆: 大熊猫憨态可掬



馆内憨态可掬的大熊猫。

本报讯(记者 王铁军)一觉睡到大天亮,只等饭点起床“干饭”,住在亚布力熊猫馆的国宝大熊猫过年也爱“赖床”,为了防止它们出现“节日综合征”,熊猫馆的“奶爸”们费尽心思。

“睡醒了宝贝,过来吧……”太阳晒屁股了还不想起来的大熊猫,起了床还在那发愣,听到“奶爸”的招呼,它慢悠悠走了过来。切好的胡萝卜,去了核的苹果一一递到面前,伴着“嘎巴嘎巴”的声响脆响,大熊猫高兴

地吃了起来。
 春节期间,亚布力熊猫馆内挂起了大红灯笼和喜庆的中国结,为住在这里的国宝大熊猫营造温馨的节日气氛。大熊猫的“节日餐”除日常主食之外,还搭配新鲜的蔬果,保证其每日所需的膳食纤维,促进消化,且要确保卫生。
 为了防止大熊猫假期“赖床”不爱活动,“奶爸”们春节不休息,还给大熊猫们准备了超大号的布口袋当“大玩具”。

哈尔滨极地公园: 企鹅逗萌可爱



极地公园精彩的企鹅表演。

本报讯(记者 孙岩 文/摄)冬奥在京张,冬游来龙江!2月的每个周末,哈尔滨极地公园的“逃学企鹅”都将和游客一起上冰雪,共享龙江冰雪乐趣。

这群素有“海洋之舟”美称的“极地企鹅”将上演精彩的“逃学企鹅秀”,可爱的“极地企

鹅”背起小书包出来嗨了,它们在冰天雪地里抬腿儿就跑的模样,活脱脱就像放假后撒欢儿的小学生,逗萌可爱。
 同时,极地公园的白鲸秀、水舞秀两大秀中将融入冬奥元素,与游客一起共贺北京冬奥会,为中国冬奥健儿加油喝彩。