

调集车辆储备运力 适时调整发车间隔

哈市长途客运和市内公交开启“春运模式”

本报讯(记者 刘希阳)2023年春运工作自1月7日启动,至2月15日结束,为期40天。记者从哈尔滨交通集团获悉,该集团所属公共交通有限公司、公路客运总站有限公司已全面进入春运状态。其中,客运总站公司调集各班车车辆作为储备运力以应对可能的客流高峰;公交公司对途经火车站、客运站、地铁等线路采取缩短发车间隔等方式,方便乘客出行。

长途客运
各方向客票充足,调集各班车车辆储备运力
客运总站公司结合往年春运期间各线

路客流流向、流时,研判运力需求和流量流向变化,与运输企业沟通协调,做好运力安排,重点做好春节前客流高峰期和春节假期的运力调度,逐步恢复停运班次并增加运输能力,调集各班车车辆作为储备运力。

同时,完善应急保障预案,针对有可能出现的班次大面积停发、设备故障、延误晚点等旅客滞留情况,进一步完善应急保障预案。如遇特殊情况,对实行交通管制、班次立即停止售票,利用广播、电子屏等进行宣传,引导旅客调整出行方式。建立联动机制,高效处置突发事件,与辖区的交通运输、公安部门建立协调机制,组织运力,维护进出车辆秩序。

合理调整客运站客流组织,在进站(服务区)口、售票窗口及自助售票设备、安检通道、检票口等部位引导公众有序排队。具备条件的情况下引导旅客分散候车、分散就座,降低人员聚集度。客流高峰期,及时增开进站和安检通道、售票窗口,增配服务人员和设施设备,减少乘客排队等候时间。

市内公交
途经火车站线路,根据客流适时加密发车
公交公司将发挥公交智能调度系统优势,分析各线路客流出行特征,掌握实际客流情况,实现精准调运,提高运营效率。尤其

是提前预判高客流断面,及时做好运力投入,达到“点客合一”最大化。
加强在运营时刻、组织调度、运力安排等方面与客运站、地铁站、火车站、机场等的协同衔接和应急响应,遇大客流采取缩短发车间隔、接驳公交等方式运营。针对大型商超、旅游景点、集市实行定点定时接驳,组织岗勤人员到客流密集、流动性大的区域进行现场指挥,适时反馈客流动向,有前瞻性地调整发车间隔。
春运期间,公交公司将强化对运营车辆检查监测和维修保养,及时排查和消除各类安全隐患,保障安全的前提下合理安排运输任务。

哈市今起恢复购房补贴办理

办公地址有变化

本报讯(记者 刘述波)记者从市住建局获悉,因工作需要,该局对原址位于道外区友谊东路459号的购房补贴办公场所进行搬迁,新办公场所位于道里区群力第六大道4150号(哈尔滨市住房保障中心一楼购房补贴窗口)。1月11日起,新址将正式开始办公。
受新冠病毒影响,对于2022年12月19日起已预约成功的申请时间,从1月11日起顺延办理。具体时间调整

如下:原12月19日变更为1月11日、原12月20日变更为1月12日、原12月21日变更为1月13日、原12月22日变更为1月16日、原12月23日变更为1月17日。
同时,未预约的申请人可从1月17日开始继续预约下周提交申请时间,每个身份证号码每周只可预约一次。
办公时间:每周一至周五 8:30—11:30、13:30—16:30
咨询电话:0451-88370807

有基础病的老年人“阳”了怎么办?

本报讯(记者 杨艳)对于有糖尿病、肺部慢性疾病、心血管疾病、呼吸系统疾病等基础病的老年人来说,一旦“阳”了应该怎么办?1月10日,省卫健委发布科普提醒,指导老年人如何应对。

有糖尿病的老年人感染后,怎么办?
糖尿病患者要做到科学合理饮食,多吃新鲜蔬菜,适当增加蛋白质的摄入量,清淡饮食,足量饮水,避免饮酒。此外,还要保证规律作息、适量运动,定期监测血糖。如果出现新发症状,应及时就医。

有肺部慢性疾病老年人感染后,怎么办?
对于有心脏疾病的老年人,需要了解基础的外周血氧饱和度,一旦感染,要观察基础数据的变化。另外,还要注意老年人意识状态、精神状态、大小便、进食等身体健康变化情况。

有心血管疾病的老年人感染后,怎么办?
需要关注的是心血管疾病的致病诱因和加重,要把心脏基础疾病管理好,把原有的心血管疾病治疗药物用好,增加机体的免疫力,改善睡眠质量,克服焦虑情绪。长期服用心血管疾病预防的药物不要停,停药可能诱发或者加重疾病。如果有持续性胸痛,建议去医院进一步诊断治疗。

有呼吸系统疾病的老年人如何应对感染?
呼吸系统疾病主要有慢阻肺、哮喘、支气管炎、肺纤维化等疾病。大部分老年人感染后,并不需要去住院,在家里好好休息也能康复。但感染者要密切关注自己的血压、血氧饱和度和病情变化,如果出现大波动,就要考虑去医院就诊。以血氧为例,正常的血氧饱和度应该在95以上,如果低于95,就出现了血氧下降,如果低于90或者血氧饱和度下降超过4,就比较紧急,需要及时送医院救治。家人或陪护人员也要关注患者的健康状态。首先要注重患者呼吸是否比平时更快,是否出现呼吸困难,再结合血氧数据判断。其次,要注意患者的精神状态,如果出现意识不清、不振,尤其是高龄老人,要及时送医。

黑龙江省卫生健康委员会
黑龙江省健康管理服务评价中心

办公场所如何消毒?“阳过”是否还需防护?

市疾控中心专家解答市民关注的问题

■本报记者 刘菊

办公场所如何科学消毒?阳过的人是否还需要进行个人防护?近日,记者针对市民关心的问题,采访了哈尔滨市疾病预防控制中心消毒所副所长尹光昕。

办公场所如何科学消毒?

尹光昕表示,开展办公场所科学消毒需要遵循以下几个原则与方法。

第一,遵循清洁为主、消毒为辅的原则。通常情况下做好环境清洁工作,消毒最好在完成清洁的前提下开展。

第二,遵循物理方法为主、化学方法为辅的原则。优先使用包括开窗通风、机械换气、加热煮沸、阳光暴晒等消毒方法。注意:开窗自然通风,每日至少2次,每次20分钟以上,当户外空气质量较差时,通风换气的频次和时间可适当减少或采用机械换气。

第三,做好办公场所重点区域的重点消毒。做好电梯按钮、门把手、水龙头、公用电话、公用物品等高频接触物体表面的清洁消毒,这些区域可以用75%的酒精或消毒湿巾来进行擦拭消毒,也可以用其他物体表面消毒剂,比如季铵盐类、含氯消毒剂,按照说明书上的方法来消毒。

第四,卫生间保持地面墙壁清洁,洗手池及便池无污垢和污物。公共卫生间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作,对公共台面、洗手池、卫生洁具等物体表面用500mg/L含氯消毒剂进行消毒,作用至少30分钟,再用清水洗净。保持公共区域和办公区域

环境整洁,及时清理清运生活垃圾。
第五,除了必要的消毒以外,还要注意保持安全社交距离,坚持戴好口罩、不聚集,做好个人卫生消毒。

“阳过”是否还需进行个人防护?

目前,我市正处于冬季流感频发阶段,加之元旦、春节人员流动密集,感染流感的风险较大。一旦流感和新冠病毒合并感染,不管是谁先谁后,最终对人体的损伤都是加重的,所以就算“阳过”也要注意个人防护,戴口罩、勤洗手,保持安全社交距离等都是不可或缺的。具体按照不同人群,不同的防护要求如下:

普通人群日常个人防护

一是勤洗手和保持良好的呼吸道卫生习惯。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

二是增强体质、免疫力,保持环境清洁和通风。增强体质和免疫力,均衡饮食、适量运动、作息规律,避免过度疲劳。

三是尽量减少到人群密集场所活动并且关注症状。尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就诊。

四是正确使用口罩。外出时,佩戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以

上防护等级口罩。
老年人日常个人防护
患有基础疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药,或经医生评估后开处方,减少就医开药次数,就医时做好自身防护。

呼吸道疾病流行期间,老年人应尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。每天注意开窗通风,适量运动,合理膳食,规律作息,保证睡眠。要及时关注和权威媒体发布的信息,不信谣、不传谣。陪护人员应做好自身健康监测,尽量减少外出,如需外出要做好防护。
接种疫苗是老年人最好的保护措施。新冠疫苗对预防重症、降低死亡率效果显著,符合条件的老年群体要尽快接种疫苗。

儿童日常个人防护

家长应帮助孩子正确佩戴口罩,佩戴时注意鼻梁在上方,口罩必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合,佩戴好后用双手食指按压鼻梁两侧鼻梁,确保贴合皮肤,不漏气。一定要根据孩子的脸型选择适宜的口罩,并随时关注儿童口罩佩戴情况。如果儿童在佩戴口罩时感觉呼吸困难等不适,应及时调整或停止佩戴口罩。尽量避免儿童去人群密集的场所和密闭空间。

在日常生活中,儿童的物品、玩具和餐具等,家长要定期消毒。每天室内通风次数不少于3次,每次通风时间20-30分钟。当户外空气质量较差时,通风换气的频次和时间可适当减少。

落实“乙类乙管” 科学精准防控

“阳康”怎么吃恢复快? 营养科专家来支招

本报讯(王玉 记者 刘菊)“我母亲现在是‘阳康’的第10天,身体虚弱、无力,尤其是没有食欲,在饮食上我应该怎么调理呢?”近期,如何通过科学合理饮食加速康复,成为很多“阳康”关心的问题。为此,记者采访了哈医大一院营养科副主任吕和教授,为大家进行专业解答。

吕和教授,首先要保证三餐规律,切忌暴饮暴食。要注意食物的选择,保证每餐有主食,以大米粥、面条、大米饭、馒头、花卷等精白米面为主,这些主食更有利于消化和吸收,可快速为

机体提供能量。特别是对于出现腹泻等胃肠道症状的人群,进食软烂食物更是必要的。

同时,还要注意优质蛋白质的摄入,这类食物主要包括奶、蛋、瘦肉、鱼虾和豆制品,瘦肉要做得软烂一些,利于消化和吸收,可减轻胃肠道负担,有利于胃肠道功能恢复。不可缺少的还有蔬菜和水果,它们可为机体提供丰富的矿物质、维生素、微量元素和膳食纤维。尽量做到餐餐有蔬菜,每天蔬菜摄入量不少于2两,水果作为加餐食用。

此外,要注意饮水,建议每日饮水1500-1700毫升。要限制饮酒,饮酒会降低机体免疫力,减慢恢复速度,所以不建议在康复阶段饮酒。

处于“阳康”阶段的人群,每天要保证适量运动,有利于体力恢复,可促进痰的排出。运动以散步为好,运动量根据个人恢复情况而定,循序渐进,量力而行。



冻融交替路面湿滑 控制车速注意安全

哈市将迎升温雨雪天气,交警部门发布出行提示

本报讯(张德利 记者 孙莹)据气象部门预报,1月11日,我市气温将大幅回升;12日、13日迎来雨雪天气,同时伴有大风、雾霾等天气。气温波动较大,极易出现冻融交替、路面结冰湿滑等情况。哈市交警部门提示广大交通参与者,遇恶劣天气尽量减少出行,如出行注意安全谨慎驾驶。

恶劣天气理性出行。遇雨雪恶劣天气尽量减少出行,特别是新手、无冰雪路面驾驶经验的驾驶人,不要驾车出行。如要出行,请提前了解沿途天气和道路交通状况,合理安排出行路线和时间,并提前检查雨刷、轮胎、制动情况。
减速慢行控制车距。在冰雪路面上行车要控制车速,特别是转弯或下坡时必须将车速控制在能随时停车为好;需要加速或减速时,加速踏板应缓缓踩下或松开,以防驱动轮因突然加速或减速而打滑,行车时应有意保持安全车距。

正确合理使用灯光。雾霾天气要开启雾灯、近光灯,使驾驶人对前方情况看得清楚一些。同时,开启示廓灯和前后位灯,示意自己车辆的存在,使前后行驶的车辆看到自己的具体位置及通行情况,方便他们采取相应的措施。高速公路,如果能能见度非常低,就要开启“双闪”警示灯,及时驶离高速。
杜绝违法安全出行。恶劣天气、复杂路面情况下,要杜绝争道抢行、随意停靠,减少自身人为因素对道路通行的任何不利影响。杜绝驾驶存在故障隐患车辆上路,坚决做到不超员、不超载、不超速。
注意绕行确保安全。雨雪天气,遇到“坡路”、“弯道”、“桥梁”、“限速提示”、“十字路口”、“事故多发路段”、背阴面等路段时,应尽量绕行。如必须通行,应提前缓降车速,观察瞭望,确保安全通过。
文明驾车礼让慢行。注意相邻车辆可能出现的变道,并做好避让准备。遇瓶颈路段、无灯控路口要注意观察瞭望,文明礼让。
注意防范二次事故。恶劣天气在公路上发生交通事故时,应首先注意保障自身安全,打开危险报警闪光灯,把车辆转移到紧急停车带上。如车辆无法移动,或双方存在争议的,应在确保安全的情况下,在距车辆150米以上的后置放置警示三角架,谨防发生二次事故。

突出公益性、创新性、趣味性、观赏性、全民参与性和娱乐互动性的“松花江冰雪嘉年华”,将冰雪游乐项目与北方冬季标志性景物完美融合,展现了大美松花江、浪漫哈尔滨的冰情雪韵和浪漫奇缘。通过与冰雪大世界、太阳岛雪博会的差异化发展,“松花江冰雪嘉年华”不断提升着品牌知名度与美誉度。正在一步步向世界级冰雪狂欢体验项目迈进,为哈尔滨打造“冰雪文化之都”“创新引领之都”贡献力量。

(上接第一版)
发挥龙头企业带动作用,构建产业链融通新生态

如何才能实现产业链融通创新,让更多符合新区产业需求的项目参与到赛事中来?为实现这一目的,哈尔滨新区充分发挥大企业引领支撑作用,即设置5个赛道,分别由哈光滨新光电股份有限公司、黑龙江惠达科技发展有限公司、哈尔滨凯纳科技股份有限公司、江丰电子牵头的哈尔滨龙江学子创业园、哈尔滨新区数字经济产业园5家企业牵头,由他们各自创赛道命题,并在全国范围内征集自主创新项目。
为提升参赛项目质量,提高参赛选手水平,从2022年9月,大赛正式启动以来,5家牵头企业与大赛组委会一道,陆续举办10余场赛前专项辅导,通过商业计划书撰写、路演答辩技巧、各命题方向解读、招商政策解读、“一对一”针对性辅导等培训活动,全方位辅导参赛选手,帮助选手展现企业风采,提升项目质量,助力选手在比赛中斩获佳绩,累计在线观看人数超过6万人,吸引了来自上

点燃“双创”激情 让科技成果“落地生金”

海、天津、重庆、江苏、陕西等全国多个省市的企业和团队报名参赛,最终通过审核的项目达到307个,其中高新技术企业37家。经过层层筛选,60个项目从全国选拔赛中脱颖而出入围总决赛,其中“专精特新”企业11家,博士团队17家,省外入围项目31家。

“我们以赛代招,面向全国招募落地人才。”哈尔滨新区党工委委员万炳春说,工信部联合高新区围绕大赛,同期开展人才相关工作,以全国选拔赛为契机,成功召开新区智库专家研讨会。同时,围绕大赛项目落地、企业需求、大赛承办和成果转化构建全赛制链条,实现“五配套”+“一服务”的全流程策略,即政策配套、金融配套、资金配套、产业配套、落地配套和“一对一”全流程服务策略,这一赛制流程为项目落地和人才引进提供了保障。
新区以赛招商、引智的诚意,深深打动了参赛企业。在1月10日下午签约落地的语仓科技(北京)有限公司董事长李国东告诉记者,作为哈工大学子,他有着深厚的家乡情节,准备北归,通过这次大赛的契机,他决定将公司总部北迁,落户哈尔滨新区。

料产业链条中。
创新全赛制链条,“五配套”+“一服务”增强“磁吸力”

“我们以赛代招,面向全国招募落地人才。”哈尔滨新区党工委委员万炳春说,工信部联合高新区围绕大赛,同期开展人才相关工作,以全国选拔赛为契机,成功召开新区智库专家研讨会。同时,围绕大赛项目落地、企业需求、大赛承办和成果转化构建全赛制链条,实现“五配套”+“一服务”的全流程策略,即政策配套、金融配套、资金配套、产业配套、落地配套和“一对一”全流程服务策略,这一赛制流程为项目落地和人才引进提供了保障。
新区以赛招商、引智的诚意,深深打动了参赛企业。在1月10日下午签约落地的语仓科技(北京)有限公司董事长李国东告诉记者,作为哈工大学子,他有着深厚的家乡情节,准备北归,通过这次大赛的契机,他决定将公司总部北迁,落户哈尔滨新区。

李国东说,语仓科技此次参赛项目是基于认知智能的智慧政务公务系统及新型95128平台。该平台是交通运输部作为重点督办推广的,由交通运输部直属事业单位国交信息股份承办的全国约车平台。语仓科技与国交信息签订了利用人工智能技术共同打造新型95128平台,并向全国推广的战略合作协议,负责95128的平台建设和协助国交信息运营全国95128服务。落地新区后,将把语仓的研发中心迁移过来,旨在将哈尔滨作为全国新型95128新平台新模式试点,并推广全国。
语仓科技技术源于哈工大,在外创业成长后,将技术和业务带回哈尔滨,除了有家乡的情怀,也是看到了家乡的飞速发展带来的机遇。”李国东说,作为大赛一等奖获得者,项目落地后将获得哈尔滨新区100万元的项目资助,以及提供相应的办公研发场地等支持,这将加速企业的成长,希望企业在实现自身成长的同时帮助家乡留住人才,发展经济,再现昔日辉煌。

(上接第一版)