

# 西安市消协发出“五一”消费提示

## 外出旅游建议采取分餐模式



根据国务院办公厅2020年节假日安排,劳动节放假时间为5月1日至5日,共5天。早在4月13日,文化和旅游部、国家卫生健康委联合印发通知,要求疫情防控期间,旅游景区只开放室外区域,室内场所暂不开放,接待游客量不得超过核定最大承载量的30%。

随着“五一”假期临近,近日西安市消费者协会提醒广大消费者,“五一”出游需注意以下四点。

谨慎选择目的地。目前,国内疫情已得到控制,各地景区正在恢复正常营业。消费者应根据自身健康情况合理安排出行,消费者在选择目的地时应通过关注短

信、网络和微信公众号等官方渠道发布的准确疫情信息,精准掌握出发地、途经地和目的地疫情情况,选择旅游景点时,应提前了解景点的相关规定,是否需要预约、是否限流、有无其他特殊规定,保证出行的顺利,以免到达景区后,由于没有了解相关内容,导致不能游玩。

谨慎选择旅行社。为了拉动消费,有的旅行社开展各种低价游活动,对此,选择旅行社不能单纯只看报价,对于旅行社的报价,应弄清报价中包含的项目、内容并签订正规旅游合同,合同中要明确双方责任,线路、行程、交通工具、景点、食宿安排及住宿标准、购物次数、自费项目及停留时间、转团、拼团、双方的权利义务、违约责任、争议解决办法等基本内容。

谨慎参加旅游购物。在旅游时,消费者或被强制购买一些不可心的商品;或因听从宣传,图便宜购买了假货;或因无购物

凭证,在商品出现问题时很难退货。《旅游法》明确规定:旅行社不得以不合理的低价组织旅游活动,诱骗旅游者,并通过安排购物或者另行付费旅游项目获取回扣等不正当利益。旅行社组织、接待旅游者,不得指定具体购物场所,不得安排另行付费旅游项目。

要有较强的安全防护意识。外出旅游,无论是自驾游还是跟团游,要避免人员拥挤,要遵循疫情防控措施,进入景区和购物场所配合商家做好“一码通”的扫码、测温、佩戴口罩等工作。购物时应尽快购买自己所需商品,不要长时间呆在室内。严格按照“戴口罩、勤洗手、保距离”的要求进行,结账时建议电子支付方式。用餐时建议采取分餐的模式,与其他桌隔桌而坐或保持一定距离,避免聚集,选择煮熟的食物,切忌食用生冷食物,杜绝食用野生动物及制品。要照顾好老人和小孩的安全,特别要

注意保证人身、财物、交通、住宿的安全。消费者与经营者发生纠纷时可以通过双方协商,向消费者协会、有关行政部门进行投诉,根据与经营者达成的仲裁协议提请仲裁、向人民法院提起诉讼等途径来解决纠纷。

除此之外,旅行期间住宿要注意什么?提前到目的地酒店官网预定房间,并咨询入住酒店疫情防控要求,提前申领“健康码”。以北京为例,4月12日起,进京人员入住酒店,应持有7日内经当地核酸检测呈阴性的健康证明,且全国健康通行码或北京健康宝认证为“未见异常”状态;办理入住时要佩戴口罩,与其他人保持一米以上距离;乘坐酒店电梯时尽量不要用手直接接触电梯按钮;入住后要开窗通风,虽然现在的酒店都是一客一消毒,但尽量自备水杯、毛巾等物品;勤洗手,保持生活用品卫生清洁。

(综合)



### 陕西省脱贫攻坚取得决定性胜利

本报讯(记者 赵院刚)4月24日,省政府新闻办公室举办“五个扎实谱新篇 追赶超越再出发”系列新闻发布会。省政府党组成员、省扶贫办主任文引学介绍,当前脱贫攻坚取得了决定性胜利,全省区域性整体贫困基本解决,贫困地区发展能力持续提升,“两不愁三保障”基本实现。

据介绍,目前全省56个贫困县已经全部实现脱贫摘帽,6462个建档立卡贫困村全部出列,贫困人口由2015年初的350万人减少到目前的18.34万人。全省所有建制村都通了沥青(水泥)路,具备条件的建制村100%通了客运车,所有贫困村建成了标准化卫生室,实现生活用电和动力电、通讯光纤和宽带全覆盖,99.8%的贫困村接通4G信号,长期制约贫困地区发展的基础设施短板已基本补齐。

### 全省已建成2200多个疫苗接种门诊

本报讯(李琳)4月25日,是第34个“全国儿童预防接种日”。目前,陕西省已建立2200余家乡级规范预防接种门诊,并实现地图在线查询,方便群众就近接种。

同时,加快预防接种信息化进程,筹建了陕西省免疫规划信息管理平台,实现异地儿童个案信息共享。筹建疫苗追溯和冷链监测管理系统,实现了全省免疫规划疫苗储运温度24小时自动监测和末端至接种对象的流向管理等功能,确保疫苗运输、储存安全和规范管理。

据悉,自1978年我国开始实施计划免疫以来,我省形成目前12种疫苗预防12种传染病的免疫策略,近年来各疫苗报告接种率均保持在95%以上,已累计为1740多万儿童提供疫苗保护。流行性腮腺炎、乙脑、新生儿破伤风、甲肝等传染病发病率也降至历史最低水平。

### 西安交大二附院 实施全预约接诊制

本报讯(记者 王何军)4月26日,为准确落实“外防输入,内防反弹”的防控策略,切实保障每位患者和院内医务工作者的身体健康及生命安全,西安交通大学第二附属医院自即日起实施全预约接诊制度,患者可提前7天通过多途径预约挂号。

门诊患者: 实名全预约分时段接诊制。该院门诊实行实名、全预约、分时段接诊制,所有患者务必预约就诊,预约成功后持身份证按时到院取号、就诊。

所有预约号源提前7天开放,每日17时之后可预约一周以内的号源。初诊或号源紧张科室患者,可先预约普通医师,相关检查、检验结果出来后,再预约专家号。

所有患者和陪同人员均需扫描“西安一码通”交大二院专属二维码,经过预检分诊处测温、问询后进入医院。

诊室实行“一诊一患”制度,患者按照叫号系统指示进入诊室。到院就诊时最多限1位陪同人员,60岁以下生活可以自理的成人患者不建议家属陪同。

该院在广场西侧设置新冠肺炎筛查抽血点,做到对重点人群应检尽检,对有需求人群愿检尽检。

住院患者: 需要做到“院前四清” 所有患者和陪护人员进入住院部前,必须查清体温、问清流行病学史、查清血常规、查清新冠病毒抗体或核酸的“院前四清”。

住院病区实行严格24小时出入管控,60岁以下生活可以自理的成人患者不建议亲友陪护,其他患者限1人且人员固定。与此同时,该院病房谢绝探视。

患者可通过医院网站、微信公众号、公共电话平台、院内自助机、手机WAP、诊间、院内人工电话等方式提前预约挂号。



4月25日,在渭南市蒲城县原任乡富王村,一望无际的麦田上空,90后小伙刘伟(右)正在操纵无人机对农作物进行杀虫、杀菌,以及喷洒叶面肥的作业。

出生于农村的刘伟,3年前在家人的帮助下贷款创业,从事无人机组控新职业。目前他拥有8台植保无人机,主要用于施肥和喷洒农药作业。据了解,他的团队共有9人,每一名飞手都经过严格培训,在取得相关资质后,才能上岗。截至目前,刘伟和他的团队已累计在陕西、宁夏银川、甘肃、新疆等地区喷洒作业面积达9万余亩。

陈飞波 摄



### 国网榆林供电公司 力保春灌用电无忧

本报讯(张晶)4月以来,陕北地区农业进入春耕备耕的关键时期。为保证疫情期间不误农时灌溉,国网榆林供电公司及早入手,落实多项措施,全面做好春灌保电工作。

该公司主动加强与辖区居民群众沟通协调,了解春耕动向,成立春灌保电共产党员服务小分队,对多个农作物灌溉的线路和配电台区进行摸底、检查,切实形成春灌春耕保电工作的闭环管理。建立临时用电档案,为春耕生产提供高效、便捷、优质的供电服务。

截至目前,已对3个灌溉井的电力设施进行隐患排查和设备维护,消除安全隐患6处。



近日,陕建九建集团组织员工利用闲暇时间,开展“你读我听”主题图书分享活动,进一步丰富职工文体生活。

(上接第一版) 西安市总工会常务副主席王军说,习近平总书记到毗邻大雁塔的大唐不夜城步行街,考察复市和生活秩序恢复情况,让西安市的干部职工备受鼓舞。我们一定要牢记总书记的关怀,按照市委市政府的要求,充分发挥工会广泛联系职工群众的优势,竭诚服务职工群众,以实际行动解决企业特别是小微企业面临的实际问题,助力抓好疫情防控,毫不放松地助推企业复工复产和市场复市,在夺取疫情防控和西安经济社会发展“双胜利”中再立新功。

习近平总书记在陕西汽车控股集团有限公司考察调研时强调,制造业是国家经济命脉所系。国有大型企业要发挥主力军作用,在抓好常态化疫情防控的前提下,带动上下游产业和中小企业全面复工复产。省劳模模范、三秦工匠、陕汽控股汽车装备制造厂铣工席小军激动地说:“作为劳模和工匠,要牢记总书记的嘱托,用汗水浇灌事业,用创新成就梦想,扎根基层一线,以技能强企,敢做善为,在谱写我省装备制造业创新发展新篇章中,做新时期的最美奋斗者。”正在西安地铁五号线建设工地协调施工的全国五一劳动奖章获得者、中铁一局集团城轨分公司副总工程师梁西军说,观看了习近平总书记到陕西考察调研的新闻,让我们广大建设者激动不已。在复工复产中,我们项目部克服疫情影响,在西安建设工地率先开工,要一如既往发挥央企敢打硬仗的优势,始终走在前干在先,精益求精,抓好安全质量,再为西安人民奉献一个精品工程。

习近平总书到西安交通大

学考察和看望慰问西迁老教授时,给予“西迁精神”高度赞扬,勉励大家要把西安交大办好。总书记的重要讲话和亲切勉励在广大师生和海内外校友中产生了广泛影响。西安交通大学工会主席朱正威说,要认真学习贯彻落实总书记的重要讲话和亲切勉励精神,不忘初心、牢记使命,传承“西迁精神”,主动作为、抢抓机遇,开拓进取、全力投入,开创学校事业发展的新局面。要探索新时期全国模范“职工之家”建设内涵,力争在交大西迁博物馆设立“全国(全省)职工爱国主义教育基地”,在中国西部科技创新港创建全国模范“职工之家”,更好地弘扬“西迁精神”,引导教育教职工听党话、跟党走。

习近平总书强调,陕西生态环境保护,不仅关系自身发展质量和可持续发展,而且关系全国生态环境大局。商洛市柞水县秦岭牛背梁国家级自然保护区秦道公司职工刘炜说,保护秦岭生态环境,我们每名职工都不能置身事外,一定要深刻吸取秦岭违建别墅问题的教训,当好秦岭生态卫士,保护好秦岭生态环境,把景区建设得更加美丽,为陕西经济社会可持续发展贡献智慧和力量。

春光明媚春色好,创新实干正当时。全省广大工会干部和职工群众纷纷表示,要领会吃透习近平总书记重要讲话重要指示精神实质,把握思想精髓,努力克服新冠肺炎疫情带来的不利影响,选准题、做对题,走在前、干在先,不负春光,只争朝夕,在谱写新时代陕西追赶超越和高质量发展中交出工会“新答卷”。

本报记者 阎瑞先

### 陕西2020届高校毕业生专场招聘会今日开始

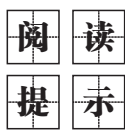
本报讯(郝云菲)4月24日,陕西省人力资源和社会保障厅发布消息,“百日千万行动陕西高校毕业生系列——2020届高校毕业生专场网络视频招聘会”将于4月27日至5月1日举行。

据了解,此次招聘会以服务业、能源、矿产、环保、文体教育、工艺美术、医疗卫生、生物制药等十几个行业。

近期我省还将陆续举办针对离校未就业高校毕业生、艺术类高校毕业生及民办高校联盟等3场公益性网络视频招聘会。

2020届高校毕业生为重点,面向各类求职者,预计参会用人单位200余家,提供岗位10000余个。参会企业包括中铁十一局集团第四工程有限公司、国核电力规划设计研究院、陕汽集团商用车有限公司等,涉及IT、互联网、通信、电子、房地产、建筑

## 疫情下职场女性如何呵护心理健康



4月25日至5月1日是第18个职业病防治法宣传周。随着经济社会的快速转型和生活节奏的加快,心理健康问题日益凸显,也越来越成为人们关注的公共卫生问题。

近年来,我国职场女性心理问题呈普遍化和年轻化趋势,工作、经济压力、外貌身材是影响职场女性心理健康的三大主因。约85%的职场女性在过去一年中曾出现过焦虑或抑郁的症状。

新冠疫情暴发之后,行业从业者的流动轨迹发生变化,经历了停工、复工、返乡、甚至失业。这其中职场女性,遭遇的冲击很大,却较少受到关注。更多的女性在家庭和工作的双重负担下挣扎,变成了双重困境。

本报记者 阎瑞先

们被解雇和拒绝的理由。譬如,顾琪在试图寻找新工作的时候,处处碰壁,人们同样会以家庭责任为借口拒绝她,告诉她:“你就在家好好带孩子吧。”

约九成的职场女性均出现过一些不同程度的“负面”情感、心理和躯体症状。例如,近半数的职场女性表示自己在最近三个月中易怒、易着急,或者是感到烦躁或害怕;四成左右的职场女性则感觉自己有衰弱和疲惫感,或者闷闷不乐、情绪低沉;此外,还有超过三分之一的职场女性因头痛、颈痛、背痛而苦恼。

女性在重大事件中创伤后应激障碍发生率是男性的2.5倍,加之防疫期间足不出户带孩子,家务活是平时的好几倍,既要担心家人的安全,又要与窝在家里的孩子斗智斗勇,难免身心俱疲,失眠焦虑。

顶着多重角色的压力

最近,全国加速复工复产。由于学校尚未复学,有未成年子女的从业者面临照料子女和复工的两难选择。截至3月上旬,全国复工率为77%,总体工作量恢复率为去年同期的58%。研究发现,有未成年子女的从业者工作量恢复明显不充分;特别是“职场妈妈”的复工概率更低且更多地选择在家办公;在工作与照顾子女的双重压力下,她们过得并不快乐。

目前职场女性,选择毕业后早早结婚生育,要面临回归职场后从零开始的尴尬,而家庭的负担又使她们无法与未婚未育的青年们一样加班;选择事业有成后再生育,要面对高龄产妇的风险,还随时可能被鄙视耽耽的90后取代,高不成低不就的境况,也增加了跳槽的难度;选择全职带娃,要面对来自社会观念和家庭经济方面的压力,以及

着压力、心理健康水平最差。

馨苑在微信群里无奈地表示,“孩子不开学,我只能辞职了。”当她要专心工作时,孩子在旁边不断地打扰:“妈妈,你看我这幅画画得怎么样?”“妈妈,我要小便。”“妈妈,我饿了。”搞得她工作效率低,经常出错,两个不同的频道随时切换让她一天下来脑仁都疼。

近日,北京大学国家发展研究院院长聘副教授张丹丹研究团队发布了《防疫期间,需关注“职场妈妈”的心理压力》调查论文,在论文中,一系列有关职场妈妈在疫情期间的的生活及心理状态被“曝光”。

“相比而言,职场妈妈们这段时间还是比较艰难的。一方面,她们急切地想要回单位工作;另一方面,为了更好地照顾不能上学的孩子,只能选择在家工作或不工作。”调查数据客观地反映了职场妈妈的实情,张丹丹说,“在工作与照顾子女的双重压力下,她们过得并不快乐。”

不得不自行承担养育过程中的艰辛。

“做你该做的事”

这段时间,各地相关机构也开通了心理热线,以缓解疫情带给民众的焦虑和压力。张丹丹认为,心理热线的增加肯定是好事,但关键是要让大家及时知道和了解怎样参与心理热线的咨询和回答。她建议,可以通过电视节目、网站、微信公众号等,告知大家心理热线咨询的渠道。

保证良好心理健康的基础就是拥有良好的生理健康。职场女性可以从均衡膳食合理补充营养,保持适量的运动,以及规律生活,保证充足的睡眠三个方面来保持健康的体魄。

专家建议,焦虑可从改变主观认识、调整人际关系、利用特殊的放松方式和保持健康的生活方式等方面入手调整。自我调节非常重要,遇到事情时要主动应对,面对现实,“带着症状做你该做的事”,任何事情若发生不愉快或不好的结果,应积极面对处理,别在寻找原因上焦虑,因为已经成为结果的事实无法改变。

针对职场女性面对的各类精神健康问题,运动是最好的发泄方式,可选择挥拍运动,如网球、羽毛球、乒乓球等,这些运动在运动过程中需要与人沟通,产生交流,对缓解压力和焦虑有利。

(黄榆)



4月25日,西安市中心新城广场街心花园绿植茂密,信鸽自由飞翔,吸引市民驻足停歇,小朋友在家长的陪伴下开心玩耍,一幅都市春色画卷映入眼帘。

