

培养文明用餐习惯从这件事做起

添把公筷公勺 一起筷乐用餐

本报记者 苏茜茜 通讯员 岳营

安全用餐非小事，一筷一勺见文明。如今，戴口罩、勤洗手、勤通风、不聚集已经成为许多人的好习惯。与此同时，就餐习惯也应引起重视。市疾控部门提醒您：践行分餐制，养成使用公筷公勺的良好习惯。



为什么要推行公筷公勺

- 分餐能避免很多消化道（粪口途径）传播疾病，比如甲肝、手足口病、痢疾等。
- 如果就餐者口腔、胃等消化道黏膜出现破溃，合餐时易增加感染梅毒、艾滋病、乙肝、丙肝等非消化道传播的传染病的感染风险。使用公筷公勺有利于杜绝唾液、飞沫在餐桌上传播，防止“病从口入”，有效阻隔疾病口口传染，实现疫情的科学防治、有效防控。
- 有利于弘扬科学健康、绿色节俭的生活理念，降低公共卫生安全风险。

使用公筷公勺的好处

- 干净卫生 预防疾病**
围桌共食、不用公筷，这种看似亲密无间的就餐方式，增加了疾病在人与人之间的传播风险。使用公筷公勺、分餐进食的最大好处就是降低“病从口入”的风险。
- 减少浪费 文明餐饮**
使用公筷公勺可帮助大家养成定量取餐、按需进食的习惯。如有剩菜剩饭就餐者可放心打包回家。既能减少浪费，又能培养环保节约意识。

如何使用公筷公勺

- 在外聚餐时**
- 公筷公勺应与个人使用的餐具有所区分。
 - 上桌的每道菜、汤都应配备分餐餐具，做到一菜一勺或一菜一筷。
 - 火锅或必须在餐桌熟制的菜品，应提供“生料专用公筷”。
 - 对尚未推行公筷制的餐馆，顾客可主动要求在每个菜盘、盆、锅等盛食物的容器上配备公筷公勺，或带上自己的筷子和勺子，把餐馆的餐具作为公筷公勺。
- 家庭用餐时**
- 固定餐具：**每个家庭成员都应有自己的碗、筷子、勺子、水杯，且外形或颜色上容易辨别。
 - 公筷公勺：**每个人使用自己的碗、筷子和勺子吃饭，在每个菜盘、盆、锅等盛食物的容器上，放上公筷公勺，每个人都用公勺公筷夹、盛食物。
 - 儿童喂养：**鼓励孩子尽早独立进食。对无法自己进食的婴幼儿，家长或监护人一定要用适当的方式感觉孩子食物的温度，尽量不要采用帮助孩子咀嚼食物、口对口喂食以及与孩子共用餐具等做法。

使用公筷公勺 注意以下几点

- 使用公筷公勺后应放回原处。
- 取菜宜适量，不将多余的菜返回菜盘。
- 夹取盛器中靠近自己的菜，不随意翻菜。
- 不将公筷公勺插入菜或饭中。
- 使用公勺舀汤应避免汤汁溢出。
- 餐后剩余食物收集，应使用公筷公勺。

推广使用公筷公勺，大家的健康安全就多了一重保障。分餐不代表分感情，使用公勺公筷不仅仅保护了自己和家人的健康，更是公民的社会责任。倡导健康文明生活方式、提高公民健康素养，从我做起，从文明就餐做起。

宣传医保基金监管 打击欺诈骗保行为



4月24日，任城区医疗保障局在任城区商务中心南门广场组织开展“宣传贯彻《条例》加强医保基金监管”集中宣传活动，现场邀请了10余家定点医疗机构与定点药店参加并开展义诊活动。

活动现场，医务人员就医保政策进行了宣传，并开展义诊、健康咨询指导、免费口腔检查、测血压等活动，详细解答了居民提出的健康问题。区医保局宣传人员向来往群众发放问答手册及宣传折页，面对面政策解读，宣传医保基金监管相关法律、法规和政策规定，介绍欺诈骗取医保基金行为举报投诉渠道与举报奖励办法，鼓励群众积极参与到打击欺诈骗保的行动中来。

“原来不懂医保电子凭证的重要性，经过医保局工作人员的耐心解答，我才了解到电子凭证不再依托实体卡，应用场景丰富，十分方便快捷，我回家还要向家人普及医保电子凭证的重要性。”市民刘女士说。

（本报记者 贾凤鑫 通讯员 秦世伟）

乒出精彩 释放激情

4月25日，济阳街道在鲁抗家园文化活动室组织开展了第二届乒乓球比赛。此次活动得到了辖区居民和乒乓球爱好者的踊跃参与，50余人报名参赛。

比赛本着“公平、公正”的原则，发扬“友谊第一、比赛第二”的竞技精神，分为男子单打、女子单打两组进行，为乒乓球爱好者提供了展示自己的舞台。来自辖区内的乒乓球选手们通过抽签的方式选择比赛对手和出场顺序。小组赛采取五局三胜制进行淘汰，随后再进行循环比赛积分制。比赛现场，参赛选手们发球、进攻、快攻、扣杀，高潮迭起，扣人心弦，充分展现了辖区乒乓球爱好者扎实的技术功底和良好的精神风貌。

（通讯员 任向阳）

越界树枝扰民 众人合力修剪

近日，家住京杭社区鲁抗家园小区11号楼的居民王大娘找到该楼楼长王兆立求助：由于劳教所宿舍居民家院子里的银杏树枝太高，枝叶茂盛，遮住了王大娘家的窗户，不仅影响采光，还存在一定安全隐患。

王兆立了解情况后，第一时间联系社区，社区工作人员跟随王楼长来到劳教所宿舍进行现场查看。经过询问，树主由于身体状况不好，无法自行处理解决，王兆立楼长和自管会主任李玉河主动承担起了修剪树枝和清理树叶的工作。鲁抗家园公益团队“八一服务团”成员在得知这一情况后也加入进来，众人合力将树枝修剪清理，问题得到了妥善的解决。

（本报记者 刘菲 通讯员 丁少华）