

外出采购需要注意啥？ 网购取货如何更放心？ ——国家卫健委采购防护小贴士来了

疫情防控期间，买菜成为很多人的“心头事”。外出采购需要注意什么？网购取货如何才能更放心？来自国家卫生健康委员会的疫情期间安心采购防护小贴士，一起来看。

外出采购防护好 速战速决别聚集

到超市、菜市场采购的人们，出发前请牢记：装备齐全，速战速决。

出门前应正确佩戴口罩，确认口罩的密闭性后再动身。超市的环境相对密闭，戴口罩是防止飞沫传播的较好防护措施。

做好手卫生，可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。

尽量避免触摸公用物品，不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽、打喷嚏礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

选择正规、防控措施落实好的商超，如可以观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒等。

购物时，不要直接用手触碰食物表面，可以将购物小袋套在手上来选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，尽量减少在超市、菜市场停留的时间。

买菜购物时请与人保持1米以上距离，尽量不要闲聊，更不能拉下口罩交谈、进食等。

网购取货戴口罩 注意做好手卫生

线上购物，要选择正规网店，避免购买不明来源的货品。

收快递时，优选无接触方式，例如用智能快递接收箱。

取快递时，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。

取完快递，可将外包装袋直接扔进垃圾箱，尽量不带入室内，确要带入时可采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

拆除外包装后，一定要做好手卫生，包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

食物储存要得当 冰箱不是保险箱

合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。

储存粮食时，注意干燥、避光、低温和通风。

储存蔬果时可采用冷藏的方式，时间不宜过长。

动物肉类和水产品等可冷冻储存，不要反复冻融，以免增加食品安全风险。

冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时，要与熟食分层存放。

烹调、食用冷冻冰鲜食品时，应做到烧熟、煮透。

剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐，尽量现做现吃。

（新华社北京5月9日电）

世上再无“芳林嫂” 天上多颗“传奇星” ——百岁秦怡辞世



秦怡（资料照片）。 新华社发

新华社上海5月9日电 “人民艺术家”国家荣誉称号获得者、著名电影表演艺术家秦怡9日在上海逝世，享年100岁。

1922年1月，秦怡出生于上海。她16岁开启舞台生涯，随后走上大银幕。秦怡是我国文艺界公认的德艺双馨艺术家，在她充满传奇色彩的80余载艺术生涯中，塑造了众多栩栩如生的艺术形象。特别是新中国成立后，她先后出演《农家乐》《铁道游击队》《女篮五号》《青春之歌》《摩雅傣》《海外赤子》等数十部影片，在新中国电影艺术长廊留下浓墨重彩。美丽、优雅、坚韧、富有正义感，是她特有的银幕“标识”，其中她在《铁道游击队》中扮演的芳林嫂，成为银幕经典。

秦怡一生经历坎坷，但始终乐观坚强。早期她从封建大家庭出走，踏上抗日救亡之路，积极投身抗战进步演艺事业。在重庆时，她亲历日军大轰炸，是战争幸存者之一。20世纪60年代，她罹患癌症，所幸治疗及时，逐步康复。她常说，自己是从“鬼门关”几度“走回来”的人，更懂幸福来之不易。

改革开放后，她仍执着于影视创作。2014年，年过9旬的秦怡登上青藏高原，拍摄自编自演的电影《青海湖畔》。片中塑造的气象科学工作者梅欣怡的艺术形象，寄托了她对工作、对生活、对祖国的无比热爱。

2019年9月29日，中华人民共和国国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式在北京举行。因身体原因，秦怡无法赴京参加仪式。97岁的她，当天在病房观看了电视直播。“国家给这么高的荣誉，很激动，感受很多，很想流泪……”被授予“人民艺术家”国家荣誉称号的她感慨万千。

近年来，秦怡因患晚期肿瘤一直住院治疗。2022年1月31日，在医护人员和家属陪伴下，秦怡度过了百岁寿诞。身边工作人员回忆，谈及表演艺术，老人仍然充满激情。

5月9日，秦怡病情突变，经全力抢救无效，于凌晨逝世。据了解，遵照家属意愿，秦怡丧事从简。

2022年前4个月我国外贸增长7.9%

据新华社北京5月9日电 海关总署9日发布的数据显示，今年前4个月，我国货物贸易进出口总值12.58万亿元，同比增长7.9%，其中4月份增速放缓明显，凸显外贸下行压力。

对外经济贸易大学国家对外开放研究院教授庄芮认为，当前外贸发展环境严峻复杂，外贸增速回落一方面有基数高等不利因素，另一方面也受疫情和俄乌冲突等超预期因素影响。

具体来看，前4个月累计，我国出口6.97万亿元，增长10.3%；进口5.61万亿元，增长5%；贸易顺差1.36万亿元，增加39.2%。

尽管外贸增速回落，但仍不乏亮点。

前4个月，我国对主要贸易伙伴进出口依旧保持增长。得益于区域全面经济伙伴关系协定（RCEP）生效实施，东盟继续保持我国第一大贸易伙

伴地位，欧盟、美国和韩国分别为第二、第三和第四大贸易伙伴。我国对这四大主要贸易伙伴出口分别增长8.7%、17%、12.6%和12.4%。

此外，我国与“一带一路”沿线国家的贸易往来依然紧密：合计进出口3.97万亿元，增长15.4%。

从贸易主体来看，民营企业继续担当外贸“主力军”，保持较快增长。前4个月，民营企业进出口6.1万亿元，增长11%，占我国外贸总值的48.5%，比去年同期提升1.4个百分点。

数据还显示，前4个月，我国高新技术产品出口增势良好：出口机电产品4.04万亿元，增长6.7%，占出口总值的57.9%。出口劳动密集型产品1.21万亿元，增长9.2%，占17.3%。进口方面，除了铁矿砂进口量价齐跌，原油、煤炭、天然气和大豆等商品均呈现量减价扬的特点。