

接到“流调”电话，民警教你如何辨别真假！

“您好，我们正在进行流行病学调查，请问您是否乘坐XX列车？请再尝试回忆一下，之后还去哪了？”

近期，有不少市民接到公安机关开展流调工作的来电，你可能会心里产生疑虑：“流调是干嘛的？”“是不是诈骗电话呀？”“为什么不是110打来？”……往往不敢接或者不敢说。那么什么是“流调”，如何甄别流调电话来真假，8月10日记者联系了公安部门，对这些问题进行了一一解答。

什么是“流调”？流调，全称是流行病学调查，是指对病例暴露接触情况、活动轨迹、就医情况等展开调查，能够为判定密切接触者、采取隔离措施及划定消毒范围等提供依据。直白地说，流调就是要搞明白：在过去每一个重要时间里，你走过的路、遇到的人和发生的那些事儿。

疫情吃紧，流行病学调查（简称流调）是传染病防控中非常重要的一个环节，公安机关承担的任务艰巨繁重。不到疫情防控专班，你就不知道流调工作有多难。每天下发的流调数据，少则几百人，多则上千人。每个调查对象，都要问明个人信息、健康状况、疫区旅行史、疫区居住史、病例密切接触史、交通工具等情况。这些流调对象，有汝州市常住人口、有入汝人员、还有匆匆过客。每完成一条流调工作，平均要打五次电话。

最令民警头疼的是那些不配合的市民，有的不讲真实情况，有的敷衍塞责，还有的破口大骂：你是骗子！流调工作要求日日清零，数据核查不过夜。因此，疫情防控专班夜晚的灯光常亮着，晚上十点以后下班是常有的事。专班民警说：我们不怕苦不怕累，就怕群众不配合，就怕这道防线上出漏子，一个人影响一座城！

如何甄别流调电话来真假？流调工作人员在表明身份后会询问详细的个人信息，但是不会询问财产等与疾病传播不相关的问题，所有的流调工作均不涉及“抗疫药品”推销等内容，不涉及钱，接听到的电话只要涉及到产品推销、收取费用等情况，均可以判定为诈骗，要直接挂断，并向公安机关提供线索。市民接到电话后如果仍在疑虑，可以第一时间拨打110进行核实确认。

为何有的流调电话不是辖区派出所打的？汝州公安



图片来源于网络

结合流调工作的实际需要，将调查的任务交给群众所在户籍地、工作地、居住地、活动地派出所开展。因此，就可能出现个别市民接到当前居住地、活动地辖区派出所，甚至其他公安机关派出所的电话。如遇到这种情况，请首先对流调工作来电号码进行仔细甄别，当确认为“防疫专线”电话后，请主动认真配合开展流调工作。

流调来电会问些啥？公安机关通过致电流调对象进行相关情况确认，主要内容包括活动去向、停留场所、现时住址、接触人员等，与诈骗分子来电设法套取验证码、要求私聊转账等有明显区别。可能询问的问题：1、个人信息：姓名、年龄、家住哪里、家里有几人、现在位置。2、健康状况：近期可有不适？近期是否就医？是否有发烧咳嗽等异常情况，是否做过核酸检测。3、疫区旅行史：是否去疫区旅行过、经停过，走过的路，到过的地方。4、疫区居住史：你的老家在哪？回去住了没？5、病例密切接触史：同乘旅客、近距离交流、居家成员、同事同学、围观群众（密接会由公共卫生专业技术人员进行科学判定）。6、

交通工具：是否乘坐飞机、火车、汽车、轮船。7、其它必要信息：对疾病防控有用的信息。需要提醒的是：流调工作人员在表明身份后会询问以上信息，但是不会询问财产等与疾病传播不相关的问题。如有以下情况，均可以判定为诈骗，请及时拨打110报警：1、不会以任何理由发送二维码让流调对象扫描；2、不会以任何理由要求获取流调对象的短信验证码；3、不会以任何理由发送链接让流调对象点击；4、不会推销任何产品或以任何理由要求流调对象付费；5、不会以任何理由要求流调人员加入QQ群、微信群；6、不会以任何理由让流调对象转账和进行所谓的“资金核查”。

市民接听流调电话时，请耐心与工作人员核对信息，主动积极提供准确关键信息。

流调工作的重要性。它是疫情控制的关键，流调收集的信息能够起到有效遏制疫情的关键作用。流调的必要性和重要性：1、追踪传染源，发现潜在的病例密切接触者；2、流调信息是开展医学隔离、医学观察的基础；3、描述性/分析性流行病学重要的基础数据来源；4、挖掘信息、发现疾病传播规律、控制疫情扩散的基础；5、卫生部门科学决策的重要信息来源等。更直白地说，流调就是要搞明白：在过去每一个重要时间里，你走过的路、遇到的人和发生的那些事儿。

流调会保护隐私吗？隐私保护是绝对的！流调获得的所有信息都是严格保密的，保护个人隐私是医学伦理和职业道德的要求，也是法律的明确规定，更是开展一切医疗活动的前提。

跟临床医生一样，只有获得准确疾病信息，才能给出正确的诊断和诊疗方案；流调人员获得真实、有效的人群信息，才能科学评估疫情动态，采取正确的防控措施！所以，如遇流调人员登门或电话流调，请一定要配合！

汝州公安民警再次提醒：非常时期，务必配合，提供准确的信息，故意隐瞒情况不止害了自己和他人，造成疫情传播的还会被依法依规惩处。遇到流调，请您理解！配合！支持！

融媒体中心记者 宋乐义

这些小动作 让口罩戴了个寂寞



图片来源于网络

近期，国内多地发生多点散发疫情，输入风险、防控压力持续增大。加之三伏天，戴口罩难免闷热，不少人戴口罩的动作开始变得“潦草”。科学正确佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施之一，这个好习惯一定要保持住。特别是大家不经意的一些习惯性小动作，可能让你的口罩失去防护效果，相当于戴了个寂寞。

这些情况口罩要武装到位

要随身携带口罩，从事冷链、快递外卖、出租车（网约车）、公共交通、医疗卫生等重点行业从业人员应该佩戴口罩；前往医院就诊、住院人员、陪护探视人员应该佩戴口罩；有发热或患呼吸道感染疾病的患者，在接触其他人员，以及外出时应佩戴口罩；在人员密集、封闭拥挤的场所，例如乘坐公共交通工具、电梯等，应佩戴口罩；年老及体弱者、有慢性疾病患者外出时，尤其建议佩戴口罩。

再复习下戴口罩的正确步骤

口罩戴得不正确，效果会大打折扣。口罩佩戴时最重要的是保证密封性，这就要选择适合自己的型号，比如儿童，要使用针对不同年龄段及脸部大小相匹配的儿童型口罩才好。

- 1.佩戴口罩前应洗手保持手卫生。
- 2.先将耳挂挂于双耳，再上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌，将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间向两边慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。还要注意一次性口罩有里外之分，浅色面有吸湿功能，应该贴着嘴鼻，深色面朝外。
- 3.适当调整口罩，使口罩与面部紧密贴合，口罩要覆盖口、鼻、下颌，鼻梁金属条要紧贴鼻梁，使口罩与面部紧密贴合，关键要全部遮盖口鼻处。佩戴口罩之后，尽量不要触摸口罩。如果必须触摸，则在触摸前和触摸后都要记得洗手。

几个小动作让防护效果大打折扣

不要为了说话、饮食方便，将口罩拉至下颌、脖颈等位置，也不要将口罩挂在手臂上，使口罩内层受到污染，失去防护效果。

此外，天气炎热，口罩被汗水润湿后防护作用下降，因此要随身携带备用口罩，及时更换。

当必须摘口罩时，可直接摘下整个口罩，对折后妥善保存，需要时及时佩戴。注意，摘口罩的时候，尽量不要触摸口罩的外侧，摘下口罩后记得立即洗手。

针对使用后口罩的处理，普通人群在正常活动时佩戴过的口罩，如乘坐公共交通工具、超市买菜等日常活动佩戴的口罩，携带新型冠状病毒的几率很小，使用后不需要消毒；出现乏力、发热等疑似病人戴过的口罩，则须按医疗废物收集、处理。

来源：北京青年报

吃素也能吃出脂肪肝 长期节食、素食不可取



图片来源于网络

随着生活水平的不断提高，高热量、高代谢的食物正在成为餐桌上的主角。近年来，我国脂肪肝越发常见，其发病率也逐渐增高。

北京地坛医院肝病中心副主任医师刘如玉介绍，脂肪肝可以发展成肝炎，进而有可能导致肝癌，大致分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化或肝硬化、肝细胞癌4

个阶段。

“第一个阶段为单纯性脂肪肝，单纯脂肪肝是由于人体摄入或自身合成了过多脂肪，聚集到了肝细胞中，让肝细胞变“胖”了。”刘如玉说，随着生活水平的提高和饮食习惯的改变，目前大部分患者都处于这一阶段。而当肝细胞变“胖”到超过能够承受的范围，就会破裂坏死，发生肝损害导致肝功能异常，此时就发展为脂肪性肝炎了。

专家介绍，当脂肪肝患者肝功化验中的谷丙转氨酶、谷草转氨酶和γ-谷氨酰转肽酶中的一项或几项处于长期升高状态，可能就属于脂肪性肝炎了。刘如玉说，脂肪性肝炎患者如不及时治疗，长期的炎症会使肝脏出现类似疤痕的纤维组织，发生纤维化，使肝脏变硬变脆，甚者发生肝硬化。

长期肝纤维化会导致肝硬化。刘如玉介绍，研究显示，非酒精性脂肪性肝炎导致的肝硬化患者5年内患肝癌的风险高达11.3%。

专家介绍，相比于病毒性肝炎而言，脂肪肝患者其大部分是可通过饮食、运动逆转的。需要避免长期饮酒等伤肝行为，同时，要注意控糖、多吃膳食纤维、多运动。

要避免长期节食、吃素。专家表示，如果靠节食、或长期严格吃素减肥，会导致营养不良，并且体内载脂蛋白减少，反而会促进脂肪堆积在肝脏。

此外，要避免乱吃药和保健品。如今，许多人对健康越来越重视，于是把期望寄托在了保健药品身上。“长期乱吃药和保健品会给肝脏带来巨大的负担，进而可能导致药物性肝损伤。”首都医科大学附属北京佑安医院门诊部副主任于红卫说。

专家提示，日常饮食要控制糖分的摄入。“糖和脂质在体内是可以互相转化的。脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物，而不注意限糖，一样会加重脂肪肝。”刘如玉说，要多吃膳食纤维，多运动。

来源：科技日报

健康知识

取土别随意，这些常识你要知道！

生产建设、土地整治、矿山生态修复等离不开取土，但如果规划和审批、监管、复垦、治理等不到位，就会形成拆东墙补西墙。在耕地、林地、草原擅自取土，是破坏农用地行为，严重的触犯刑法。擅自在山体、丘陵地区取土，对地形地貌、自然生态也会造成损坏。近几年，各地政府和自然资源等部门对违法用地、非法采砂管得紧、查得严，但对非法取土，却还没有引起足够的重视。那么到哪儿取土，谁来批准，如何报批，怎么查？面对这些问题，记者咨询了市自然资源和规划局。

据了解，取土涉及多部法律法规，自然资源部门、林业和草原部门、水利部门、公安部门、自然保护区管理机构、风景名胜区管理机构等都有监管职责。而且法律法规还划定了不少禁区，如在永久基本农田、林地、水工程保护范围、水库大坝管理和保护范围、防洪工程设施保护范围、崩塌、滑坡危险区和泥石流易发区、自然保护区、风景名胜区等是禁止取土的。目前相关法律法规对取土规定比较原则和笼统，需要市、县制订具体规定，比如划定指定集中取土区，明确取土范围和深度，实行剥离耕作层，实施复垦或恢复地貌，规范审批要件和程序等。但目前不少地方还缺少

具体操作性规定，一些地方只堵不疏，具体执法难度也非常大。

什么情形可以取土？

耕地上经批准可以。《土地管理法》第三十七条规定：禁止占用耕地建窑、建坟或者擅自在耕地上建房、挖砂、采石、采矿、取土等。也就说，在耕地上是可以取土的，但不能“擅自”，必须经过批准。但如何批准，由谁批准，在《土地管理法》、现行《土地管理法实施条例》以及新《土地管理法实施条例》（修订草案）中都没有做出具体规定，需要地方制订相关规定。

草原上经批准可以。《草原法》第五十条规定：在草原上从事采土、采砂、采石等作业活动，应当报经县级人民政府草原行政主管部门批准。

河道内经批准可以。《河道管理条例》第二十五条规定：在河道管理范围内进行下列活动，必须报经河道主管机关批准；涉及其他部门的，由河道主管机关会同有关部门批准：（一）采砂、取土、淘金、弃置砂石或者淤泥。

禁止取土地类和区域

永久基本农田上禁止。《基本农田保

护条例》第十七条规定：禁止任何单位和个人在基本农田保护区内建窑、建房、建坟、挖砂、采石、采矿、取土、堆放固体废弃物或者进行其他破坏基本农田的活动。

林地上禁止。《森林法》第三十九条规定：禁止毁林开垦、采石、采砂、采土以及其他毁坏林木和林地的行为。

水工程保护范围禁止。《水法》第四十三条规定：在水工程保护范围内，禁止从事影响水工程运行和危害水工程安全的爆破、打井、采石、取土等活动。

水库大坝管理和保护范围禁止。《水库大坝安全管理条例》第十三条规定：禁止在大坝管理和保护范围内进行爆破、打井、采石、采矿、挖沙、取土、修坟等危害大坝安全的活动。

地质灾害危险区禁止。《水土保持法》第十七条规定：禁止在崩塌、滑坡危险区和泥石流易发区从事取土、挖砂、采石等可能造成水土流失的活动。

防洪工程设施保护范围禁止。《防洪法》第三十五条规定：在防洪工程设施保护范围内，禁止进行爆破、打井、采石、取土等危害防洪工程设施安全的活动。

自然保护区禁止。《自然保护区条例》第二十六条规定：禁止在自然保护区内进行砍伐、放牧、狩猎、捕捞、采药、开垦、烧荒、开矿、采石、挖沙等活动；但是，法律、

行政法规另有规定的除外。这个“等”，应包括取土。

风景名胜区禁止。《风景名胜区条例》第二十六条规定：在风景名胜区内禁止进行下列活动：（一）开山、采石、开矿、开荒、修坟立碑等破坏景观、植被和地形地貌的活动。这个“等”，应包括取土。

特殊政策

矿山生态修复产生的废弃土石料可销售。自然资源部《关于探索利用市场化方式推进矿山生态修复的意见》（自然资源〔2019〕6号）规定：对地方政府组织实施的历史遗留露天开采类矿山的修复，因削坡减荷、消除地质灾害隐患等修复工程新产生的土石料及原地遗留的土石料，可以无偿用于本修复工程；确有剩余的，可对外进行销售，由县级人民政府纳入公共资源交易平台，销售收益全部用于本地区生态修复，涉及社会投资主体承担修复工程的，应保障其合理收益。土石料利用方案和矿山生态修复方案要在科学评估论证基础上，按“一矿一策”原则同步编制，经县级自然资源主管部门报市级自然资源主管部门审查同意后实施。

融媒体中心记者 宋乐义

冬瓜苦瓜脊骨汤



材料：脊骨500克，冬瓜300克，苦瓜200克，蜜枣15克，食盐适量。

做法：

- 1.脊骨洗净，剁成大块，洗净，飞水。
- 2.冬瓜、苦瓜洗净，去瓤，均切成大块；蜜枣洗净。
- 3.锅中加入清水烧沸，放入以上材料，猛火煲滚后转慢火煲2小时，加入食盐调味即可。

功效：清热消暑、生津除烦、祛湿利水。

汤品点评：冬瓜有“夏季第一瓜”的美誉。冬瓜味甘、性寒，有消暑、利水、消肿的功效。冬瓜含钠量较低，对动脉硬化症、肝硬化腹水、冠心病、高血压、肾炎、水肿等疾病有良好的辅助治疗作用。冬瓜皮又硬又厚，但仍建议煲冬瓜汤时连皮一起煮，因其含多种对人体有益的维生素和矿物质，还有多种挥发性成分，可以起到很好的健脾消暑和除湿的作用。

在三伏天的三伏天气里，如果觉得食欲不振、口渴心烦，不妨搭配苦瓜一起入膳。苦瓜清热，解毒，明目，尤其适合春夏去火，辅助治疗中暑、牙痛、便血、疮肿、痱子等病症。

来源：广州日报

