



现代快报联手省餐饮协会,帮餐企协调上线外卖平台 南京越来越多餐饮门店提供送餐服务

受疫情影响,为避免因聚餐增加感染风险,近期很多餐饮门店暂停营业。餐企要生存要自救,很多市民、企业等也需要安全快捷的餐饮服务,如何解决呢?2月4日,江苏省餐饮行业协会发布南京市餐饮服务供餐外送企业名录,目前已有80多家门店表示可提供配送服务。为全面防控食品安全风险,同时也帮餐企增加配送渠道,现代快报与江苏省餐饮行业协会共同努力,积极协助餐饮企业对接外卖平台,帮助他们快速上线。

现代快报+ZAKER南京记者
张瑜/文 吉星/摄



近期南京很多餐饮门店暂停营业

自救

众多餐饮企业推出门店配送服务

最近,很多餐饮门店关门歇业,可永和园总经理蔡昭青的手机一直响个不停,他们刚上线了一个订餐小程序,可以为人均消费100元左右的客户提供免费送货服务,目前在几个社区群反响还不错,已经有了不少订单。

现代快报记者在采访中发现,近期很多餐饮企业也都在积极自救,推出门店配送服务。2月5日,现代快报记者从江苏省餐饮行业协会获悉,目前南京市已有80多家餐饮门店可提供配送服务。配送对象除了市民团购外,还包括南京市范围内的机关、团体、企业、事业单位,早餐、午餐和晚餐,都可以提供配送服务。

据江苏省餐饮行业协会相关人士介绍,无论是市民订餐还是单位团体订餐,可以提前以电话方式预订,配送方式包括单位派人自取、餐企送餐上门和第三方提供配送服务。为了保障食品安全,省餐饮行业协会要求,各供餐企业承诺将严格按相关要求,认真落实各项防控措施,确保用餐食品的质量和安。

协调

现代快报和协会合力帮餐企上线外卖平台

得知不少餐饮企业都有上线外卖平台的需求,现代快报与江苏省餐饮行业协会积极协调,帮助餐

饮企业对接外卖平台。2月5日当天,已经有不少企业接到了外卖平台的沟通对接电话,相关上线平台的工作已经启动。

“年夜饭退了几桌,初一到初七的家宴,30多桌也都退掉了。”南京新纪元大酒店餐饮总监罗鹏告诉记者,他们是四星级酒店,日常生意都很不错,从来没做过外卖。近期受疫情影响,他们开始考虑拓宽新业务。“怎样上线外卖平台?上线后店铺如何打理?这些我们还都要学习。”罗鹏说。

江苏省会议中心(钟山宾馆)平时会议接待比较多,餐饮主要是针对团体餐,也一直没有开通外卖服务。“现在这种特殊环境下,我们希望通过外卖方式增加销售渠道。”江苏省会议中心销售经理吴涛告诉现代快报记者,2月5日上午,已经有美团外卖相关业务人员跟他联系过,他们也着手做上线准备工作。

保障

外卖单注明厨师、骑手的姓名及体温

更多餐饮企业上线外卖平台,给大家带来更多选择。外卖能吃得放心吗?送到你手中的外卖是谁制作的?给你送餐的外卖小哥是谁?他们身体状况怎样?现代快报记者了解到,一些外卖平台近期都已上线“无接触配送”,为保障大家吃外卖更放心。

“产品制作人:李x,体温36.7℃;送餐员:张xx,体温36.6℃;骑手:上官xx,体温36.3℃。”在南京

一家餐饮店送出的一份外卖包装盒外,有着这样一张卡片。该店负责人表示,员工每天都会定时测量体温并记录,到店里取餐的骑手,也会测量体温并记录。据悉,饿了么日前在全国范围推出无接触“安心送”服务,并联合多家餐饮品牌推出外卖“安心卡”。随同餐品一起送到消费者手中的除了订单信息,还有记录着菜品制作人、打包员、饿了么骑手的姓名及体温信息的卡片。

一家平台的外卖用户可通过两种方式选择“无接触配送”,一种是直接在下单页面中备注信息,另一种是直接跟骑手沟通,告知使用该服务,从而与骑手协商一个商品放置的指定位置。

据悉,针对疫情防控期间网络订餐相对增加这一现状,为全面防控食品安全风险,2月5日,江苏省市场监管局发布疫情防控期间网络订餐食品安全消费提示。要求外卖平台严格配送管理,送餐人员要保持个人卫生、佩戴口罩,严禁有发热、咳嗽、腹泻、咽部炎症等症状的人员上岗。提倡“无接触配送”及外卖封签,尽量避免面对面送餐。加强商户管理,严禁不符合条件的餐饮服务提供者上线经营,对卫生条件差、不符合食品安全要求的及时采取下线处理,发现存在食品安全违法行为的,应及时制止,并向市场监管部门报告。

同时,提醒消费者注重自我保护,注意收餐安全,提高维权意识,注意留存消费小票、发票或页面截图等相关凭证,一旦发现食品安全问题,及时拨打投诉举报电话12315。

但是湿冷感不打折,夜里睡觉盖好被子哦。

预计2月7日雨雪就会逐渐停止。苏南地区阴有小雨并渐转多云,其他地区多云。8日到9日又是持续多云好天,太阳就出来啦!

南京三日天气

今天 多云转阴有小雨,夜里沿江以北地区有小雨或小雨夹雪,偏东风4到5级阵风6级,2~7℃
明天 雨止转阴到多云,偏东风4级左右,2~8℃
后天 多云,东南风2到3级,3~11℃

雨雪今夜到,淮北地区跌至零下 南京淮安扬州的部分地区有雪

快报讯(记者徐岑)2月6日,江苏将迎来农历新年的第一场雨雪。雪主要出现在6日夜里,沿江和江淮之间西部地区有雨夹雪或小雪,主要是南京、扬州、淮安的部分地区。不过,这次雨雪天气持续时间不长,7日全省雨雪渐止,天气转好。8日到9日,又恢复到晴好天啦!

2月5日,太阳继续当空照,但是体感明显比前两天冷了不少,南京最高气温降至10℃左右。除了长江以南地区,其他地区气温全面跌到个位数。连云港西连岛最低,仅4.7℃,徐州北部和连云港北部也都只有5℃左右。

2月6日,降温和雨雪还要一起

来。先说气温,全省最高气温将集体降至5到7℃。最低气温在0℃左右徘徊。7日和8日两天,淮北地区最低气温预计跌至零下,在-1到-2℃左右。提醒大家一定要注意防寒保暖。

再来看雨雪。6日白天淮北区多云转阴,其他地区则多云转雨。苏南地区雨最明显,预计有小到中雨。到了夜里,随着气温降低,沿江和江淮之间西部地区会逐渐转雨夹雪或小雪。具体来看,南京江北地区可能出现小雨夹雪。淮安部分地区有小雨夹雪或小雪。扬州部分地区转小雨或小雨夹雪。从预报可以看出,雪不明显,以雨为主。



“陶老师”热线

“宅”家缺少运动食欲减退? “陶老师”支招如何调整心态

这个特殊的春节,中小学生们迎来了超长假期,“宅”家的心情可能会因为疫情的影响而有些担忧、紧张和焦虑。2月3日,现代快报与南京市“陶老师”工作站共同推出心理专题“陶老师和你谈谈心”,第一篇先和家长们谈谈心,报道一出,受到广泛关注。2月4日,“陶老师”工作站将和大家聊聊如何调整心态,积极应对疫情。

现代快报+ZAKER南京记者 黄艳 舒越

烦躁、食欲减退……

别怕!这是面对疫情的正常身心反应

大多数人面对突如其来的疫情,可能会产生应激反应,应激是一种情绪状态,常常是由危险的或出乎意料的外界情况的变化所引起,常见的应激反应分为认知方面、情绪方面、行为方面、躯体方面。

“陶老师”工作站提醒,常见应激反应状态有注意力不集中,记忆力下降,决策困难等。比如你会觉得自己学习兴趣和效率较低,做很多事情都没有趣味没有意义等。还会伴有紧张、担心、焦虑、恐惧等情绪出现,对于社交、休闲活动减少感到无聊、烦闷。往日和同学朋友相约的活动不得已而取消,所以情绪易烦躁、易激惹,甚至愤怒。有些同学还会因此和父母发生一些冲突等。

有没有发现自己最近因情绪异常或者缺乏户外活动而变得食欲减退、肠胃不适?没关系,这些

都是正常的应激反应。我们还有可能会体能下降,易疲劳,或者肌肉紧张、发抖,双腿乏力,头痛、胸闷,手足无措,坐立不安睡眠变差等,都不用害怕,你的身体在疫情面前也是有自我保护的。

如何看待这些身心反应?从生理层面看,当遇到突如其来的重大变化或威胁时,生物产生有利于保护自身的行为方式,再正常不过了。如手烫了,就缩手;野外遇到老虎,就逃跑。从心理层面看,生理层面的行为与心理层面有着必然联系。当个体遇到危险或危及生命的情形时,个体的不安全感自动产生,于是自然而然产生一些负性情绪,诸如焦虑、紧张、恐惧等。如,在动物园里见到老虎,产生欣赏的心情;在野外见到老虎,产生害怕情绪并逃跑。

可见,在疫情期间产生身心反应,非常正常。

阅读、听音乐、写日记……

善待你的情绪,多感受生活正面能量

如何调适我们的心理?觉察自身状态,照顾好自己。在疫情防控期间,不少人关注太多外在的信息,忽视对自己的关注和觉察。我们要学会觉察自己此时此刻的身体状况、情绪状况、思维状况和行为状况。具体来说,看我们的吃饭、睡觉、脾气、看书学习、交流谈话等的表现。

如果发现与以前有很大的不同,那就要想想:疫情影响了我吗?我能改变吗?我能改变哪些?同时,提醒自己:改变我能改变的;接纳我能接纳的,包括负面的情绪。

“陶老师”强调,改变不合理认知,保持好心态,还要学会合理表达,管理好情绪。人在焦虑、恐惧、压抑时,可以通过多种途径表达这些情绪,目的是释放应激状态下的压力和焦虑。

不能压抑自己的情绪,但也要学会合理表达这种情绪。总的原则是:要善待自己的情绪,它也是我们自身的一部分;表达可以,要遵循“利己但不损人”原则。比如:当我们生气时,我们可以选择听音乐、做运动、找网友倾诉、做深呼吸、写日记,甚至哭泣,最好不要选择砸东西、生闷气、骂人、打架等方式。当你善待你的情绪,情绪也会善待你。

尝试改变行为,养成好习惯。这次疫情,本身是个坏事情。但我们可以借着这个不能出门的机会,正好与父母和家人增进沟通、加强情感联结,不妨趁此机会陪他们聊聊天,听听他们的故事;或者一起做做家务,整理整理房间……说不定这就是养成良好卫生习惯和愿意聆听父母教诲习惯的开始!

年级高一些的同学也可以借此机会梳理梳理自己的成长历程,试着制订自己原来不曾想过而现在可能要实现的小目标。比如,也许你会去读一本一直没读过的书、看一部想看的影片、逛逛网络3D博物馆、多感受生活的正面效应……总之,你会尝试去做一件你一直想做而没做的事情。

在网络十分发达的今天,关于疫情方面的信息非常庞杂,有些是有用的,有些没有用,甚至有害。为此,我们要从官方渠道获取相关信息,不要经常浏览手机,减少信息盲从。如果确实发现自己失眠、情绪低落、焦虑、紧张、恐惧等身心症状,又无法排解,那就可以考虑求助专业机构帮助我们,尤其是热线服务。

“陶老师”热线 025-96111 (24小时) QQ:130296111 (每天16:00-20:00)