手把手教您自助核酸采样

新用户注册

新用户扫描小程序码或微信搜索“声智健康”小程序

点击“确定” 录入个人信息完成注册

添加家庭成员

点击“我的”，选择“成员管理”

填写家庭成员信息

点击“添加人员”

进入核酸自采

声智健康小程序首页 点击“核酸自采”

扫描上传

扫描框对准试管条码

点击“扫描试管码”

仔细核对试管码、居住地址是否一致

1管多人

点击“添加成员”

选中需自采的家庭成员并上传数据，支持混采

自采信息上传等待检测结果

结果查询

点击“我的”，进入核酸结果查询

点击“我的核酸”

结果查询

点击“核酸检测记录” 查看个人及家庭成员核酸结果，该结果同步北京健康宝

“三一”工作法

■ 名词解释

“三一”工作法是指“三发”“一装”“一拍照”。

■ 基层案例

东高地街道创新“三一”工作法，扎实落实人员管控。面对口径变化多、管控难度大等现实问题，为了确保人员管控到位，最大限度地降低疫情传播风险，东高地街道结合社区防控组下发的《重点居家隔离人员管理服务工作要求》《社区防控明白纸汇编》《居家隔离医学观察告知书(模板)》等指导性文件，制定了本辖区居家隔离人员管控方案，制作并下发了“居家隔离告知书”“居家隔离防控要求”“就医告知书”“健康监测告知书”“承诺书”等18个疫情防控相关模板。同时指导各社区给每名居家隔离人员发放“居家隔离告知书”“居家隔离防控要求”“就医告知书”(三发)，安装门磁(一装)，并将安装好门磁和封条的情况拍照留存(一拍照)，通过“三发”“一装”“一拍照”的方式落实居家隔离人员管控要求。

政策解读

24日起进入公共场所 查验48小时内核酸证明

本报讯 11月22日，在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作第421场新闻发布会上，市委宣传部副部长、市政府新闻办主任、市政府新闻发言人徐和建介绍，当前变异病毒潜伏期更短、传播更快，国内疫情点多、面广、频发，我市疫情新增病例数持续高位增长，社会面病例数持续上升，防控工作正处于最关键、最吃紧的时刻。为进一步做好首都疫情防控，最大限度做到早发现、早处置，首都严格进京管理联防联控协调机制、北京新冠肺炎疫情防控工作领导小组决定：

一是从11月24日起，进入党政机关、企事业单位及其他社会单位、商务楼宇、商场超市、宾馆酒店、餐饮饭店、景区景点等公共场所，乘坐公共交通工具，查验48小时内核酸检测阴性证明。

二是从严控线下大型活动和全国性会议培训、会展论坛及考试等聚集性活动，确需举办的，严格查验48小时内核酸检测阴性证明，落实首都防控要求。

三是环京地区通勤人员每次进出京需持48小时内核酸检测阴性证明。

四是各行业主管部门、各区继续落实好重点行业、重点人群核酸检测要求，确保按规定频次“应检尽检”。

“上述防控措施，将根据疫情形势及时研判调整。我们将进一步优化点位布局，保障市民群众就近就便检测。请大家及时进行核酸检测，保证工作、生活、出行顺畅。疫情防控人人有责，感谢大家的支持和配合。” 来源：北京日报

进返京人员 实行落地“三天三检”

本报讯 为进一步做好首都疫情防控，最大限度做到早发现、早处置，在11月21日举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上，市委宣传部副部长、市政府新闻办主任、市政府新闻发言人徐和建发布首都严格进京管理联防联控协调机制、北京新冠肺炎疫情防控工作领导小组的决定：从22日起，对所有进返京人员实行落地“三天三检”。

徐和建介绍，进返京人员抵京后前3天每天需完成1次核酸检测，阴性结果未出前居家不外出。抵京24小时内未完成第一次检测、抵京满3天未完成第三次检测的，北京健康宝将弹窗提示：“请尽快进行核酸检测，完成检测后即可解除。”本市将根据进返京客流情况，适当增设24小时核酸采样点，优化核酸采样点选址，方便大家进行检测。“请大家配合落实首都疫情防控措施，切实做好落地‘三天三检’，7天内不聚餐、不聚会，不前往人员密集场所。未落实防疫措施引发疫情传播的，将承担法律责任。” 来源：北京日报

温馨提示

区政务服务中心 邀您线上办理

为严格落实防疫措施，减少聚集性活动，减少人员流动，减少您的等候时间，更好地保障您的健康安全，丰台区政务服务中心建议您优先选择“零见面”“网上办”“掌上办”等线上办理方式，如必须到大厅现场办理，建议您提前登录“丰政通”公众号进行线上预约，预约后优先办理，线上办理具体方式如下：

■ 零见面

您可拨打电话63397070或在线导办(您可登录首都之窗，进入政务服务，点选部门服务或选择事项，点击办事指南后点击在线导办)选择“零见面”的办理方式，需要提交纸质材料或证件送达等情况，会通过邮政EMS双向寄递服务实现申请人与审批部门“零见面”办理，邮寄地址为丰台区政务服务中心(丰台区南苑路7号)。

■ 网上办

您可以进入北京市政务服务网，北京市政务服务网汇集了市、区、街镇、村居四级各部门各类办理事项，可查阅每个事项的详细办事指南信息，包括事项名称、是否可网上办理、办理流程、咨询电话等，提供一键到达申办页面的链接地址。网址：<http://banshi.beijing.gov.cn/>

■ 掌上办

您可进入“丰政通”微信公众号或小程序，通过微信搜索“丰政通”微信公众号，点击“我要办事”，选择“掌上大厅”，或搜索“丰政通”小程序进行高频政务服务事项业务办理。

丰台区政务服务中心

抗疫心理课

为防疫筑起一道“心”防线

本报讯 当前，丰台区疫情呈现多点发展态势，疫情防控形势仍然严峻，学会自我调节、保持心理健康状态，才能更好地应对疫情。为此，团区委再次推出抗疫心理咨询志愿服务项目，为居民以及一线抗疫工作人员提供心理健康咨询和心理疏导服务，献上心理咨询大礼包。

■ 服务对象

有咨询需求的患者、居家隔离人员及其家属，参与疫情防控工作的人员、医护人员及其家属，其他社会群体。

■ 专业志愿服务团队

急需“一对一”心理援助者可拨打心理咨询师热线电话，专业心理危机干预的老师将倾听您的心声，为您解惑，提供免费咨询服务。

苏水琴

国家二级心理咨询师、全国妇联驻最高人民法院诉讼服务中心妇女儿童心理专家、上饶市第三人民医院特邀心理咨询师、北京市12345未成年人保护热线危机干预专家。

擅长领域：婚姻情感咨询、恋爱婚姻危机、青少年干预、亲密关系、家庭成员沟通障碍、婆媳关系处理、人际交往、各种压力下的情绪调整等。

电话：13801061181
时间：9:00-18:00

李浩敬

国家二级心理咨询师、北京市家庭教育指导师、积极心理学培训学员。

擅长领域：青少年干预、亲密关系、家庭成员沟通障碍、人际交往、各种压力下的情绪调整等。

电话：13641114733
时间：9:00-18:00

苏锋

国家二级心理咨询师、中鼎社会工作事务所主任。

擅长领域：心理压力缓解、家庭教育关系、亲子关系、教育关系。

电话：18610023209
时间：9:00-18:00

丛金红

国家二级心理咨询师。

擅长领域：家庭成员沟通障碍、亲密关系、人际交往、各种压力下的情绪调整等。

电话：13911946822
时间：9:00-18:00

黄岚

国家二级心理咨询师、沙盘游戏咨询师、OH卡牌咨询师、绘画心理分析。

擅长领域：家庭、亲子、夫妻关系、情感婚恋咨询、职场压力人际关系、抑郁焦虑等情绪管理。

电话：13146684490
时间：9:00-18:00

王玉

社会心理指导员。

擅长领域：亲子关系、人际交往、压力下的情绪调整。

电话：18614078176
时间：9:00-18:00

张鹏飞

国家二级心理咨询师。

擅长领域：心理压力缓解、家庭教育关系、亲子关系、教育关系。

育关系。

电话：18611440619
时间：9:00-18:00

张敏芹

国家二级心理咨询师、国家中级社工师、催眠治疗师。

擅长领域：婚姻家庭、情感咨询、亲子关系。

电话：15718877618
时间：9:00-18:00

■ 线上服务群

建立心理咨询志愿服务工作群，有需求者可在群内选择心理咨询师一对一私聊或群内留言交流。群内定期开展心理健康检测评、心理健康知识讲座等活动。

扫码添加 丰台区志愿者小助手

有需求者可添加丰台区志愿者小助手，小助手将根据需求匹配相应专业心理咨询师。专业社会心理咨询志愿者团队将为广大居民提供菜单式服务，咨询领域涵盖心理焦虑、学习压力、人际关系、亲子教育、婚姻关系、家庭矛盾、工作压力等。

良好的社会心态是打赢疫情防控阻击战的稳压器，团区委将从“心”开始，助力筑牢疫情防控的良好社会心态，增强居民、抗疫人员的心理免疫力，为防疫筑起一道“心”防线。