

双节长假怎么过？ “防护18问”来了

今年国庆中秋“双节同过”，面对即将来临的假期，不管外出旅行、聚会还是居家休息，如何做到放假、防护两不误？昨天，上海市健康促进中心为大家送上“防护18问”，为假期健康保驾护航！

青年报记者 顾金华

1 “十一”长假可以外出旅行吗？

答：当前仍处于新冠肺炎疫情全球大流行时期，尽量避免非必要的跨境旅行；如条件许可，可正常安排国内旅行，但要严格服从旅行目的地新冠防控工作的有关要求。

2 出行乘坐公共交通工具有哪些注意事项？

答：乘坐飞机、火车等公共交通工具时要全程佩戴口罩，并配合、遵守交通部门采取的各项防控措施和要求；尽量少触碰公共物品，勤洗手，也可使用免洗手消毒剂保持手卫生。

3 去景点游玩应如何做到科学防护？

答：提早了解景区限流、预约等资讯，准备好健康码；尽量选择线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式；游玩时应勤洗手，不用脏手触摸眼口鼻；随身携带口罩，在相对封闭的空间和人员密集场所自觉佩戴；注意与他人保持1米以上的距离。

4 若在旅行中出现发热、咳嗽等不适症状，该如何处理？

答：如旅途过程中出现发热、咳嗽等不适症状，应立即佩戴口罩并尽量避免乘坐公共交通工具，及时到就近的医疗机构发热门诊就诊。

5 旅行归来后，还需要注意什么吗？

答：保存好各类行程票据和电子消费记录以备查询、追溯；回沪后做好个人健康监测，自主健康观察时间为14天；其间一旦出现发热、咳嗽等不适症状，应及时至附近医疗机构发热门诊就医并主动告知医生自己的旅行史。

6 参加聚餐聚会需要注意哪些细节？

答：牢记个人卫生，勤洗手；注意保持社交距离，避免大声喧哗；就餐时使用公筷、公勺；避免暴饮暴食，做到饮食有度；如有发热、咳嗽等不适症状应避免参加聚集性活动。

7 在餐厅用餐，需采取哪些防护措施？

答：选择间距较大、通风较好的位置落座；二人以上合餐时应使用公筷公勺；建议采用非接触式的电子化支付方式。

8 趁着假期想来一次卫生大扫除需要注意哪些细节？

答：清理室内外各种杂物，清除各种积水和积水容器；检查地漏，确保存水弯功能正常；换洗晾晒被褥和枕头等；门把手、开关、遥控器等等常用物品可用75%酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。

9 居家时多久需要开窗通风一次？

答：开窗通风是降低新冠肺炎等呼吸道感染病感染风险的有效手段之一。温度适宜或条件允许时可保持开窗通风，建议每天至少开窗通风2次，每次30分钟以上；通风时可打开家中距离最近的窗户或门，让流动的空气穿过整个房间，确保室内外空气充分流通和交换。

10 十月份的天气，还需要防范登革热吗？

答：目前仍处于登革热的易发季节，若去东南亚等热带、亚热带地区旅行更要引起重视，做好预防蚊虫叮咬措施。

11 如何预防被蚊虫叮咬？

答：入住酒店或居室可启用纱门、纱窗或关闭门窗，睡觉可使用蚊帐，这是酒店或家庭防蚊的首选；到户外蚊子较多的地方活动时，应尽量穿长袖长裤，对外露的皮肤，可喷涂驱避剂预防蚊虫叮咬。

12 被蚊虫叮咬后，该怎么处理？

答：不要乱抓，可外用清凉油、风油精、炉甘石洗剂，均有止痒效果；如出现发热、头痛、关节痛、皮疹等症状，建议及时就医并主动告知医生自己的外出史、旅行史和蚊虫叮咬史。

13 假期里应注意哪些食品安全问题？

答：通过正规渠道采购食品，不要购买来源不明的食材；生熟要分开，接触生鲜食材前后都要洗手；海鲜水产和肉蛋类食物一定要烧熟煮透，不食用野味；水果尽量削皮，蔬菜避免生吃。

14 什么是食源性疾病？

答：食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性疾病，根据不同的致病因素可分为微生物、化学污染物、动植物天然毒素等。假期期间，一些地区气温仍较高、湿度大，适宜微生物增殖，且旅途中人们的生活规律被打破，免疫力下降等原因，易发生微生物食源性疾病。

15 旅行在外，如何预防食源性疾病？

答：选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐；注意饮食卫生，不吃未煮熟的食物，不喝生水。若出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，应及时就诊。

16 假期全程宅在家里，这样总没问题了吧？

答：居家休闲也是个不错的选择，但要“动静结合”。在这秋高气爽的天气里，不妨利用难得的假期，选择一些适合自己的运动方式和适当的运动量，出出汗，减掉小肚腩；假期中也应保持规律作息，牢记熬夜追剧伤身体，避免暴饮暴食，注意营养均衡。

17 运动应注意什么？

答：结合自己的身体状况选择运动方式，如健步走、慢跑、广播操、羽毛球、八段锦等；应穿着合适的服装鞋袜；运动前热身，运动后要拉伸，并及时补水。

18 不小心扭伤脚踝，该如何应对？

答：脚踝扭伤后应立即停止活动，尽早进行冷敷，并抬高患肢；切忌立即进行热敷、盲目揉搓或使用活血化淤药物。

交警发布国庆中秋易拥堵景点和路段

崇明方向返程最长或堵17小时

“国庆+中秋”八天豪华假期即将到来，本市多处景点也将面临“大客流”“大车流”“大堵车”。本市各级公安交警部门根据近年来国庆期间市内道路交通情况，结合今年疫情期间长假出行特点预测分析，盘点出本市最易堵车的25处景点以及路段。 青年报见习记者 陈泳均

本市25个易拥堵的景点

对于国庆中秋节不便出沪的小伙伴而言，本地游是种不错的选择。哪些景点容易堵车？记者从上海公安交警部门获悉，易拥堵的古镇类景点有闵行区七宝古镇和召稼楼古镇、金山区枫泾古镇、青浦区朱家角古镇。易拥堵的公园类景点有上海野生动物园、滨江森林公园、山廊下郊野公园、吕巷水果公园和宝山区顾村公园、嘉定区古猗园、广富林遗址公园、崇明东平国家森林公园、长兴岛郊野公园。

出程高速易拥堵趋势缓行路段

根据高德地图，交通大数据预测，十一期间上海市出城易拥堵缓行的高速主要是G1501上海绕城高速（远航路北）、S20外环高速、G2京沪高速等高速的部分路段。

预计五洲大道立交桥至沪崇苏立交，在9月30日11:00-24:00，拥堵时长可达13小时以上。而合庆服务区至沪崇苏立交桥、龙东路立交至五洲大道立交桥、杨高北路立交桥至五洲大道立交桥、武宁路至外环沪宁立交。

返程高速易拥堵趋势缓行路段

而根据预测，十一期间上海市返程易拥堵缓行的高速主要是G40沪陕高速、G2京沪高速、G50沪渝高速等高速的部分路段。其中陈海公路至G1501上海绕城高速出入口，10月6日预计将拥堵17个小时，另外崇启大桥至大新垦区附近、西泾桥至真北路立交、G50嘉松立交至G15沈海高速出入口等路段预计拥堵情况都比较严重。建议行驶到以下路段的车主，时刻注意路况，及时躲避拥堵。

[相关新闻]

长三角高速公路出行指南发布

据市交通委交通指挥中心消息，长三角区域高速公路一体化出行信息服务协作组推出《2020年国庆中秋长三角区域高速公路出行指南》，预计国庆节期间(8天)长三角区域高速公路网车流规模达7771万辆次，日均流量971万辆次，同比2019年(937万辆次)上升3.7个百分点。

指南发布了长三角区域高速公路常发性拥堵路段。上海拥堵路段包括G40沪陕高速长江隧桥及G1503上海绕城高速高东入口段，G15沈海高速朱桥段，G2京沪/G42沪蓉高速入城段、江苏方向安亭段，G50沪渝高速徐泾段，S4沪金高速入城段，G60沪昆高速入城段。

长三角区域一些热门景区周边容易出现拥堵，比如来上海，去朱家角景区的G40朱枫公路收费站、去崇明必经的G40陈海公路收费站、去上海迪士尼的S2康桥收费站等都容易拥堵。江苏的周庄、瘦西湖、常州恐龙园等10个热门景区，浙江乌镇、杭州西湖、千岛湖等5个热门景区，安徽黄山、九华山等3个热门景区周边的易拥堵收费站也被标明。

青年报记者 刘晶晶