

五一出行 请收好这份健康提示

假期人员流动性增加,越是人多的地方,越不能忽视健康防护!

提前规划行程

外出游玩提前做好行程规划,做好预约,错峰出行;关注有关专业部门的旅行提示,了解目的地国家和地区疾病流行现状。

若有身体不适,尤其是老人、孕产妇和有慢性病等特殊人群,建议请专业医生进行健康状况评估后再决定是否出行。若自驾游需提前做好出行攻略,避免疲劳驾驶,切勿酒后驾驶。



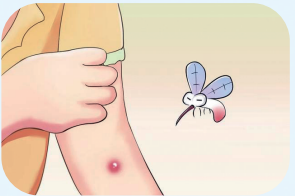
建议佩戴口罩

新型冠状病毒抗原或核酸检测阳性期间;出现发热、咽痛、咳嗽、流涕、肌肉酸痛、乏力等疑似新型冠状病毒感染症状期间;前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时;外来人员进入养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所时;乘坐公共交通工具时,进入环境密闭、人员密集场所时建议佩戴口罩。



避免蚊虫叮咬

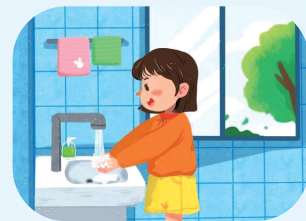
旅途途中应注意防昆虫叮咬,预防虫媒传染病的发生;应尽量避免在昆虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。如需进入,应当注意做好个人防护,穿长袖衣服;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里。



注意个人卫生

养成良好的个人卫生习惯;注意手卫生,关注天气变化,随时增减衣物;如遇恶劣天气,尽量减少出行。

建议老人、体弱人群及孩子更要注意个人防护,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。



外出注意饮食安全

旅途中饮食需谨慎,注意饮食卫生、饮水卫生;应到有食品经营许可证的正规餐馆就餐;倡导“公勺公筷”“分餐制”等健康生活方式。野外就餐最好携带有密封包装的食品;打开包装后的食品应尽快吃完,不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。



不要与动物密切接触

不招惹流浪犬等陌生宠物,一旦被咬伤,应该及时到狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗,必要时注射抗狂犬病免疫球蛋白。尽量避免进入野禽栖息地,避免接触病死禽畜。



身体不适及时就医

出现发热、咳嗽、腹泻、出现皮疹等症状时应密切关注,当症状加重时应及时前往正规医院就诊。就诊时,戴好口罩,要告知医生外出史,以帮助医生诊断。
(本报记者综合报道)

