

# 双节长假怎么过？ 收好“防护18问”

## 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全程佩戴口罩，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、遥控器等常用物品可用75%酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒。

## 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传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，还要防范登革热吗？

答：登革热是由登革病毒引起，主要经伊蚊叮咬传播的一种以发热、皮疹、全身关节疼痛为主要症状的急性传染病，通常在夏秋季高发。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以预防蚊虫叮咬。

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。

## 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。假期一些地区气温仍较高、湿度大，适宜微生物增殖，且旅途中生活规律被打破，免疫力下降等原因易引发微生物食源性疾病。

## 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 | 假期全程宅在家里总没问题了吧？

答：居家休闲也是不错的选择，但要“动静结合”。在秋高气爽的天气里，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，出汗，减掉小肚腩；假期也要保持规律作息，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运动，尽早冷敷并抬高患肢；切忌立即热敷、盲目揉搓或使用活血化淤药物。 本报记者 左妍

## 交警预测：国庆中秋长假多条高速路将堵车

# 崇明返程预计将拥堵17个小时

日、10月6日为返程拥堵高峰，拥堵高峰均为下午2时至晚上7时。

### 这些路段出城拥堵

据交通大数据预测，十一期间上海市出城易拥堵缓行的高速路主要是G1501上海绕城高速（远航路北）、S20外环高速、G2京沪高速等部分路段。其中，五洲大道立交桥至沪崇苏立交，在9月30日11时-24

时，拥堵时长可达13个小时以上。合庆服务区至沪崇苏立交、龙东路立交至五洲大道立交桥、杨高北路立交至五洲大道立交桥、武宁路至外环沪宁立交，在9月30日拥堵时长可能达到11个小时以上。

### 崇明返程拥堵最久

返程易拥堵缓行的高速路主要是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。建议行驶到这些路段的车主，时刻注意路况，及时躲避拥堵。

## 市区自驾游TOP5

据警方判断，节假日期间五洲大道、翔殷路隧道、人民路、延安东路和延安高架路等市区道路最易发生拥堵。

热门景点路况也堪忧。据预计，外滩将会成为最受欢迎的驾车出行热门景区，其次为滴水湖，东方明珠广播电视塔、东平国家森林公园、上海野生动物园也将是市民驾车出行的热门选择。

警方提醒：如果选择这些景点出游，应提前做好出行规划，尽量避免拥堵。 首席记者 潘高峰 特约通讯员 孙国富

# 老年人也可一键叫车

## “申程出行”App上线试运行

今天，上海市出租车统一平台“申程出行”App正式上线试运行。“申程出行”是由上海市政府主导、上汽集团打造、汇聚全市出租车企业运能的预约服务平台。平台通过线上线下互联互通的叫车方式，配合本市实事项目——200个出租车候客点的“一键叫车”功能，引导市民有序约车，提高市民乘坐出租车的便捷性。

上午10时，记者在中山东二路新开河路附近的出租车候客点体验，只要点击扬招杆屏幕下方的“一键叫车”按钮，平台即开始派单，周边的巡游出租车会接收到需求提醒，实测不到3分钟就有一辆出租车如约而至。

据了解，“一键叫车”功能不光在线下，在App端同样能够实现。“申程出行”总经理袁栋梁说，乘客不需要输入起点和终点，直接摁手机上的“一键叫车”按钮就可以发出用车需求，司机接到信息后再跟乘客沟通上车地和下车地，老年人以后只要摁一个按钮就可以叫车了。那会不会出现高峰期叫不到车的情况呢？袁栋梁坦言，平台目前的出租车注册数是2万多辆，早晚高峰还是会运力不足的情况，不过后续将继续接入更多车辆。

上海市道运局客运处副处长王珩洁表示，下一步将继续扩大出租车候客站建设，形成规模效应。 本报记者 任天宝



## 新民随笔

# 0的结论

吴强

上海疾控消息：最近两个月，上海流感病毒一直保持“0检出”。这样的“0”总是让人欣喜！

上海疾控对此的解释是：新冠肺炎疫情极大地提高了人们对传染病的防范意识。戴口罩、保持社交距离、勤洗手等措施阻断了大多数传染病，尤其是呼吸道传染病的传播流行。

从这个消息，我们至少可以有两个结论：

一、怕是没有用的，或者说，好结果不是怕出来的。上半年疫情严重时，总是怕自己或者家人发烧感冒。明知道感冒发烧是常见病，原因多多，未必就是新冠，但毕竟谈“冠”色变。战战兢兢、小心翼翼，半年多下来，打趣说：就

怕发烧，还真争气了，就都没有发烧。现在看，有这个好结果，不是怕出来的，也不是“争气”的缘故。

二、怕没用，不怕当然也不行。不怕，是说“傻大胆”、碰运气、拼“人品”，自以为“额角头高”，自以为“才不会这么不巧就撞上了”。疫情肆虐的时候，传染性之强令人咋舌，可来不得半点马虎放松，否则也无须全中国动员起来、如临大敌了。为了赢得这场胜利，我们是付出了巨大的努力和牺牲的。从世界范围来看，同样如此，“怕”的地方往往比“不怕”的地方抗疫防疫效果要好些。

三、我们是有办法的。非理性的恐惧总是来自惊慌失措、不知所措、束手无策。一旦找到方法，

尤其方法又是简便易行、行之有效的，恐惧就会大幅度减少。现在看来，不光是新冠肺炎疫情，对于常见的流感来说，也有一些简单有效的方法来大幅度减少和降低其发生率。千万不要觉得流感发烧是常见病，得了很正常，不在意，毕竟，只要生病了，为此付出的个人成本和社会成本还是很高的。

戴口罩、勤洗手、保持社交距离，疫情用狰狞面目教给我们这些做法；如果这些做法能够继续保持下去，让传染病大幅度减少，也算人类“吃一堑、长一智”了。

怕，没用；不怕，也不行；找到行之有效的方法，并且切实“行”下去——不光是对于传染病而言，世事大多如此。