

吃好玩好防护好

安康过五一30问

即将到来的“五一”，将有五天连续假期！但是，目前国内仍处于疫情防控期间，不少小伙伴对假期既期待又焦虑，想出门玩又怕不安全……

“五一能不能出去旅游？”“去哪里玩安全？”针对市民、网友近期最关心的话题，新民晚报记者咨询相关专家，从出行、消费、防护等各方面为大家梳理了30个询问度较高的问题。春暖花开的时节，请大家莫焦虑，别大意，科学防护，安康过节。

扫二维码看H5

■上海植物园举行一年一度的上海(国际)花展 本报记者 周馨 摄

防护

1问

五一节外出，什么情况下可以摘下口罩？

答

疫情尚未结束，人群聚集依然有风险。如果外出，在人多的地方及室内公共场所还是要戴好口罩。在疫情不严重的地区，室外人少或者空旷的地方，不一定要戴口罩。建议准备干净的保鲜袋存放暂时脱下来的口罩，同时再准备一个干净的口罩以防万一。

2问

亲朋好友很长时间没见了，互相走动串门有什么注意事项？

答

应当继续减少不必要的外出，不串门、不聚集、不聚餐。如果亲戚之间因长时间没有联络特别想走动一下，建议外出时做好防护，做客时注意保持社交距离和卫生礼仪习惯，如勤洗手、吃饭使用公筷。身体不舒服的时候请不要串门、会客。

3问

外出旅游，是否需要自备干粮？

答

出去玩最怕的就是吃饭的地方人多。建议自备干粮，路上要小心包装好，避免污染、变质。也可以买好饭后在宾馆房间、人少的地方吃。尽量不与陌生人近距离一起吃饭。

4问

在外游玩，用过的口罩、一次性手套、消毒湿巾、酒精棉片应该怎么扔？

答

出门游玩，口罩要平时更换得勤快一些。废弃口罩属于干垃圾，最安全卫生的方法是封进塑料袋里扔进干垃圾桶。一次性手套、消毒湿巾和酒精棉片也属于干垃圾，可直接丢入桶中。

5问

哪些人群不建议外出旅游？

答

对于大部分近期没有病例报告的地区，出去旅游还比较安全；但对目前每日仍有新增境外输入病例或本土病例的地区，还是要保持警惕。尤其是老年人、慢性病患者、孕妇这些高危人群，不建议五一出游。

交通

6问

浦东机场有国际航班，我去坐国内航班，是不是有“危险”？

答

不必过分担心，上海从3月28日零时起，对所有入境来沪人员一律实施为期14天的集中隔离健康观察。国际航班的旅客下飞机后，直接通过专用通道被送到集中隔离点去，闭环运作，相关设施也会做好消毒工作。坐国内航班的旅客是接触不到国际到达旅客和相关通道等设施的。

7问

现在进入火车站、机场是否都要测体温？是否要比平时提前半个小时到达？

答

都是要测体温的，但上海火车站、机场使用的都是红外测温设备，单个旅客几乎是“无感测温”，速度非常快。最近铁路、民航客流相比2、3月份有所提升，但同比去年还是处于低位，人少就意味着通行速度快，所以也没必要比平时提前半小时到达，以免乘客聚集。

8问

最近坐高铁需要注意一些什么问题？

答

旅客出行时请按要求戴好口罩，听从车站工作人员引导有序进站乘车。酒精类消毒剂、84消毒液、漂白粉等均不能携带，消毒湿巾允许携带，但限于个人自用的合理数量。特别提醒，旅客在车上就应该通过相关平台据实填报个人健康登记信息，提前申请、生成有效健康码，以备查验时及时出示，提高通行效率。

9问

坐飞机出行，安检是否比以前更费时？

答

上海两大机场目前安检速度比非疫情期间更快，主要原因还是客流同比减少，安检力量充裕。过安检时，请配合安检员摘下口罩接受检查；排队时彼此之间尽量保持一定距离。

10问

飞机客舱内可以喝水吗？

答

喝水是可以的。虽然现在国内航班上，一般情况下不提供传统的机上餐食，但有的航空公司还是会提供瓶装水、袋装小点心等。需要提醒的是，不渴、不饿就尽量不要喝水、进食；一定要吃的话，与同排和前后排旅客在时间上错开，“别人吃喝、我戴着口罩；别人戴上口罩，我快速吃喝”。

11问

84消毒液、酒精类消毒剂能带上飞机吗？不能随身带的话能托运吗？

答

民航局规定，84消毒液含氯酸钠，属于航空危险品，既不能随身携带，也不能托运。酒精类消毒剂有所不同，防疫期间，根据民航局规定，酒精体积百分含量不超过70%，且每瓶不超过500ml，允许托运个人自用合理数量（国内各机场规定有所差别，虹桥机场一般托运一两瓶是可以的，原则是尽量少托运，满足个人够用就行）；但是，酒精类消毒剂是不能随身携带乘飞机的。

12问

机场、火车站的直饮水能放心喝吗？

答

可以放心喝。目前上海三大火车站、两大机场都配备可同时提供热水（100℃）和常温水（一般为25℃-30℃左右）的直饮水设备；考虑到环保，建议旅客自带杯子（机场备有一次性纸杯、火车站有一次性纸杯）。

13问

孩子们可以在五一假期出去玩吗？去哪里玩比较合适？

答

可以适当去人员不集中的地方玩，比如开阔的公园、绿地以及广场。但建议孩子们不要出上海，为复学做好准备。如果一定要随家长出去玩，建议自驾到周边城市游玩。

14问

婚宴还可以去吗？

答

婚宴中会遇到许多不认识的人，有一定风险。不久前外省市已经发生了因聚餐引起的聚集型传播病例，所以建议大家不要聚餐。

15问

上海的公园都开放了吗？入园有什么注意事项？

答

上海的城市公园和郊野公园已全部开放。按相关规定，公园游客量不得超过核定最大承载量的30%，因此所有A级景区和部分热门公园均需预约。出行前，可关注各家公园的微信公众号，获取预约方式和入园信息。目前，入园仍需验看随申码、身份证并测温。游园赏花时不要扎堆，戴好口罩。

16问

出游如何避免“人挤人”？疫情尚未结束，如何做到文明旅游？

答

目前，许多公园或景区都会在自家微信公众号上及时发布限流信息，同时，“上海发布”的“景区实时客流”中，也可查询野生动物园、上海植物园、上海科技馆、朱家角古镇等多个景区和公园的实时客流量。特殊时期出游，游客更要做到文明旅游，要自觉遵守旅游目的地和景区疫情防控制度，接受测量体温、查验健康码、分时限流、保持间距等要求，对于由此产生的排队等待给予充分理解。文明出游，爱惜生态环境，不随地乱扔垃圾，不大声喧哗，保护文物古迹，不乱刻乱画。

17问

出门担心上厕所，公园和旅游景点的公厕有没有采取防疫措施？

答

疫情期间可以放心“方便”。环卫部门要求全市环卫公厕除常规保洁消毒外，每2小时就对便器洁具、扶手把手、冲水按钮、龙头水池、洗手液盒、手纸盒、废纸篓等重要部位消毒，并提供手纸、洗手液或肥皂。若人流量较高，会增加消毒频次。此外，公厕开门前、开放期间、关门前的保洁流程都很精细，比如要使用有效氯为1000-2000mg/L的含氯消毒液全面喷洒消毒等。

18问

想带孩子去动物园玩，可以喂小动物吗？

答

目前，上海动物园的儿童动物园已经开放，但饲养讲解及喂食项目暂时停止。游客尽量不要与动物近距离接触，饲养的任务就交给饲养员吧！

19问

五一假期可以去博物馆美术馆看展览吗？

答

上海博物馆、上海市历史博物馆、中华艺术宫（上海美术馆）、刘海粟美术馆、上海当代艺术博物馆、上海科技馆、上海自然博物馆等众多沪上博物馆美术馆已恢复对外开放。前往参观之前，建议先通过各家官网、公众号了解开放时间，部分场馆需提前线上预约。

20问

五一期间，想去场馆里游泳可以吗？

答

目前，东方体育中心玉兰桥室内游泳馆、源深游泳馆、浦东游泳馆、浦东三林游泳馆等公益性游泳馆已经开放，大部分场馆采取预约限流制，每日开放固定场次、不再随到随游，部分健身会所所属游泳馆只接待会员。泳客需关注各大游泳馆微信公众号，及时了解开放信息，并根据游泳馆相关规定进行在线预约。进场前佩戴口罩，排队时保持一米间距，请提前准备好随申码，绿码方可入内。

21问

健身房开放有何规定？

答

乐刻、威尔仕、一兆韦德等连锁健身房已陆续恢复营业，营业时间相较疫情之前有所调整，具体以健身房公告为准。会员进入健身房需提供随申码、测量体温和登记，若超出人流限额需排队等候。此外，团操课需提前预约，并有人数限定。

22问

游客出游需要做哪些准备？

答

“五一”假期，上海市各A级景区已全部实施门票预约机制，如无预约将谢绝入园。游客出游前，应查询目的地开放、限流措施，了解门票预约、信息登记方式，带好证件、备好健康码。游览中要做好自我防护，戴口罩、勤洗手、不聚集，配合测温、验码，错峰出游。外出用餐，要保持桌椅间距，使用公筷公勺。时刻牢记安全，远离危险，驾车不超速，互相礼让，户外旅游注意避险防范。

23问

出游如何避免扎堆聚集？

答

防疫期间，游客进入景区需自觉佩戴好口罩，检测体温、出示随申码、扫码登记实名信息，若检测体温超过37.3℃或随申码为红色、黄色将被劝离。上海市各A级景区每日接待量不超过最大承载量的30%，实行预约制，约满即止。上海昌海洋公园、上海欢乐谷等主题乐园部分热门游览项目，实行虚拟排队。在海昌海洋公园，在游客扫描预约成功后，微信小程序会跳出“排队成功通知”，显示着预约排队号、当前叫号等信息。在临近预约排队号时，小程序立即发送提醒信息，排队号将在5分钟后到号，请游客提前到排队区域等待。

24问

外地游客来沪，入住酒店有什么要求？

答

截至4月27日，上海市已排摸的6501家宾馆酒店中，5174家宾馆酒店正常营业。正常营业的宾馆酒店严格执行游客体温监测、信息登记管理、场所清洁消毒等防疫措施。游客入住时，需要测温、出示健康码，并做好信息登记工作。

25问

踏青郊游，乡村民宿可以放心入住吗？

答

目前，上海持证乡村民宿有60余家。2019年9月，上海市文旅局评选出30家星级乡村民宿，并评出8家5星级乡村民宿。已经恢复营业的上海乡村民宿在公共区域放置洗手液、酒精棉，实行“一客一消毒”等防疫措施。

26问

上海各大商场的营业时间恢复正常了吗？

答

上海各大商场的营业时间已经基本恢复正常，绝大多数在上午10时开业，晚上10时闭店。作为疫情防控主体，各大商场规定不同，有的需要出示绿码才能进入。大部分商场的入口处有工作人员驻守，需测温，提供免洗消毒液、消毒纸巾等。消费者戴口罩才能进入商场。

27问

五一在上海逛商场，还可以试穿衣服、试用化妆品、试吃美食吗？

答

可以试穿衣服，试用化妆品，但是不提供食品试吃。消费者试穿衣服的过程中，需戴好口罩，试衣服前后做到洗手消毒。店员也会使用熨烫机，对试穿过的衣服进行高温消毒。化妆品柜台都备有一次性的化妆棉、化妆棒、化妆刷等用品，供消费者取用试用品后丢弃。但目前仍不建议消费者进行面部测试和试用，因为需要摘除口罩。推荐进行手部试用。

28问

想要到特色餐厅品尝上海美食，堂吃安全吗？有什么要注意的？

答

无论是老字号餐饮，还是网红连锁店，绝大部分都已恢复堂吃。值得注意的是，在餐厅排队取餐或付款时应佩戴口罩，与相邻顾客保持一定距离；尽量选择通风好的位置就座，饭前要洗手，进餐时少交谈、不摸手机；合餐时注意使用公筷公勺，避免交叉感染；付款首选电子支付，减少使用现金。

29问

商场里购买的商品，带回家使用前需要消毒吗？

答

从商场买回来的货品被病毒污染的可能性很小，没有消毒的必要。相比之下，不如到家中把手洗干净更重要。

30问

如果商场出现客流聚集，会采取限流措施吗？

答

会。本市各大商场都有大客流应急预案，避免在疫情期间出现人员聚集。例如遇到密集客流集聚时，要采取疏导或限流等措施，要保持出入口和应急通道畅通。同时根据分级预警制度，在不同人员密度下，限制甚至停止人员进入，并加强场所通风换气，增加场所清洁消毒频率。建议消费者选择通风良好的商场、超市，购物时尽量避开客流高峰。

活动

吸引游客 首席记者 刘歆 摄