

疫情期间 如何安全出游

■ 晓月

五一假期即将来临,在国内疫情得到缓解,但外防输入、内防反弹压力仍较大的情况下,五一小长假该不该出游、出游去哪里合适、游玩过程中应该注意什么成为很多人关心的问题。下面我们一起来看一看这些大家关心的问题。

五一可以出游吗

“五一”将至,公众可以出门旅游吗?针对这一问题,中国疾病预防控制中心流行病学首席专家吴尊友表示,五一长假大家可以打开公园的门、打开家门,出去走一走、看一看,但是不要聚餐,不要聚会,更不能放纵。景区方面也要控制好人流量。

中国疾控中心研究员冯录召也表示,前往没有疫情报告的地区旅行是比较安全的,但鉴于目前每天还有新增境外输入病例,要保持警惕,要意识到仍然有感染的风险。对于老年人、慢性病患者、孕妇等高危人群不建议出行旅游。



出行前做好准备,建议就近错峰出游,避开热门景点或景点的高峰时段,避免在密闭空间内开展娱乐项目。准备跨地区出游的,应该选择近期没有病例报告的地区,要提前联系景区,了解当地的防控政策,准备必要的口罩、消毒剂等。

旅行期间要做好防护,在景区有序排队,保持人际距离,注意咳嗽礼仪,随时做好手部卫生。出现发热、干咳、乏力等症状应该到就近的医疗机构就诊。

安全乘坐飞机、高铁有方法

1.关注时刻表,别到太早。这样既可以降低候机楼、候车室人员的密度,也能够避免自己长期在一个比较封闭的环境。

2.戴口罩。乘坐飞机、火车等公共交通工具时,要遵守秩序和乘务人员的管理要求,全程佩戴口罩,减少感染风险。

3.隔开坐。如果航班或车厢中旅客人数不多,尽量分散坐,以减少或避免接触、吸入患者飞沫的可能。

4.减少饮食。建议在行程中尽量避免摘下口罩进食。如果一定要吃,记得要洗手,同时不要用手直接接触食物。

5.减少接触。新型冠状病毒的传播方式之一就是接触传染,所以在乘坐飞机、高铁时要尽量减少与其他乘客及乘务员的接触,其次要尽量避免对小桌板等公共物品的接触。

6.减少洗手间使用频率。由于消毒剂多含有易燃、易爆、有毒等危险性成分,飞机和高铁上都不会配备,运行途中,洗手间不会再做高强度消毒工作,所以要尽量少上洗手间。

到餐厅用餐别大意

1.当前,仍然不推荐大规模的聚餐,不建议携带没有自理能力的婴幼儿进行堂食。

2.普通就餐建议选择卫生条件好的餐厅,就餐前要做好预约,做到错峰用餐,避免拥挤。

3.进入餐厅前做好体温测量、登记,如有发热不应该进入餐厅。

4.在餐厅期间,尽量减少接触公共设施,做好手部卫生,在饭前和如厕后洗手,用餐过程中尽量与他人保持人际距离,注意咳嗽礼仪。

5.如果多人共同用餐,推荐使用公筷和公勺。

旅行期间 住宿安全很重要

1.提前到目的地酒店官网预定房间,并咨询入住酒店疫情防控要求,提前申领“健康码”。以北京为例,4月12日起,进京人员入住酒店,应持有7日内经当地核酸检测呈阴性的健康证明,且全国健康通行码或北京健康宝认证为“未见异常”状态。

2.办理入住时要佩戴口罩,与其他人保持一米以上的距离。

3.乘用酒店电梯时尽量不要用手直接接触电梯按钮。

4.入住后要开窗通风,虽然现在的酒店都是一客一消毒,但尽量自备水杯、毛巾等物品。

5.勤洗手,保持生活用品卫生清洁。

相关链接

消毒液能带上飞机、高铁吗

疫情防控期间,身边常备酒精等消毒液已经变成很多人的习惯。但酒精极易挥发,属于易燃易爆危险品,针对飞机和高铁两种不同的交通工具,消毒液的携带有不同要求。

乘坐飞机时,一般不能随身携带消毒液,但有的可以托运。酒精的体积百分含量≤70%的消毒液不能随身携带登机,但可以托运。托运时应放置在零售包装内,每瓶不超过500毫升,允许托运个人自用的合理数量。酒精的体积百分含量>70%的消毒液,旅客不能托运,也不能随身携带。而免洗洗手液、84消毒液等都属于航空运输的危险品,旅客既不能托运,也不能随身携带。

乘坐高铁时,酒精类消毒剂、双氧水消毒液、含易燃物质的消毒剂、过氧乙酸消毒液、含氯消毒泡腾片、漂白粉、高锰酸钾消毒片、免洗抑菌洗手液、84消毒液均禁止携带进站上车。建议旅客随身携带有包装、有密封的酒精消毒湿巾、棉片等,以便擦拭双手、座椅等。

体温计能带上飞机吗

体温计的种类不同,携带乘机的要求也不同。水银体温计是不能随身携带的,只能办理托运,且必须将水银体温计放置在保护盒里。

如果想携带体温计乘机出行,建议大家携带电子体温计。但要注意,如果电子体温计含有锂电池,锂电池额定能量不超过100Wh或锂含量不超过2克,在做好防止短路措施的前提下,携带乘机是可以的。

推动成渝地区双城经济圈建设,川渝文化旅游部门在行动 重庆长寿与四川广安联手文旅惠民

本报讯(记者 何军林 通讯员 骆英)近日,四川省广安市举行“渝广区县联动,共推文化旅游惠民政策”新闻发布会。四川广安、重庆长寿等地联合推出文旅特色精品线路,以整合文旅资源,丰富线路产品。

据了解,线路产品涉及红色文化、生态康养、乡村旅游、寻古探秘、历史文化、精品环线6个方面。除联合打造成体系的旅游路线,广安还将与重庆毗邻地区在节庆活动举办、文旅品牌打造、文旅资源开发、文化旅游产品发布、文化旅游交通协作、文化旅游市场监管等方面加强交流与合作,促进文化旅游业共同发展。

线路一:初心缅怀之旅,即广安市(邓小平故里、华蓥山旅游区)—潼南区(杨闇公故里)—合川区(陶行知纪念馆)—北碚区(缙云山)—渝中区(重庆红岩革命纪念馆)—沙坪坝区(重庆歌乐山革命纪念馆、白公馆)—长寿区(长

寿湖旅游区太极岛、大坪岛)。

线路二:生态康养之旅,即垫江县(恺之峰旅游区、华夏牡丹园、垫江李花源)—长寿区(长寿湖旅游区)—渝北区(统景温泉风景区)—北碚区(金刀峡)—合川区(三江国家湿地公园)—广安市(华蓥山旅游区、华蓥山天意谷景区、五华山旅游区)。

线路三:醉美乡村之旅,即潼南区(陈抟故里景区)—合川区(东南桃花庄)—北碚区(北碚金果园生态旅游区)—渝北区(渝北印盒李花生态旅游区)—长寿区(十里柚乡生态旅游区)—垫江县(牡丹樱花世界)—广安市(岳池农家生态文化旅游园区、武胜白坪—飞龙乡村旅游区)。

线路四:寻古探幽之旅,即长寿区(菩提古镇)—渝北区(龙兴古镇)—合川区(涪滩古镇)—潼南区(双江古镇)—广安市(肖溪古镇)。

线路五:历史文化之旅,即渝北区

(巴渝民俗博物馆)—长寿区(菩提山文化旅游区)—广安市(宝箴塞旅游区、神龙山巴人石头城景区)—潼南区(大佛寺)—合川区(钓鱼城)。

线路六:渝广精品环线之旅,即渝北区(统景温泉风景区、两江影视城、重庆园博园)—北碚区(缙云山、金刀峡、重庆北温泉风景区)—合川区(钓鱼城、涪滩古镇)—潼南区(大佛寺景区、杨闇公故里景区、双江古镇)—广安市(武胜白坪—飞龙乡村旅游区、宝箴塞旅游区、岳池农家生态文化旅游园区、邓小平故里旅游区、神龙山巴人石头城景区、华蓥山旅游区、华蓥山天意谷景区、五华山旅游区)—长寿区(长寿湖、菩提古镇、菩提山)—垫江县(牡丹樱花世界、恺之峰旅游区、华夏牡丹园、乐天花谷、油菜花大观园、中华仙草园、迎龙湖国家湿地公园、垫江李花源)—重庆市。

切辣椒时 产生烧灼感怎么办

■ 皮明熙

辣椒中能对口腔产生刺激性的物质叫辣椒素。切辣椒时,辣椒素会沾到皮肤上,引起皮肤的微血管扩张,使得手部皮肤出现发红、发热等情况,同时还会刺激痛觉神经,从而出现烧灼感。那么,出现这种情况应该怎么办呢?

1.去辣椒籽。辣椒籽中含有的辣椒素较多,很容易使手产生烧灼感,最好不要直接接触。建议在处理辣椒的时候用刀将辣椒籽去掉,或者将辣椒切开,直接放在水龙头下将辣椒籽冲洗掉。

2.戴手套。在处理辣椒前戴上手套,隔绝手与辣椒的直接接触,可以起到预防的作用。

3.茶叶揉搓。茶叶具有一定的去辣作用,可以将泡开的茶叶放在手中揉搓。如果有凉茶水可以在用茶叶搓完手后,将手放在凉茶水中浸泡一段时间,直至手部的烧灼感缓解。