

这个五一怎样平安健康过节，请看这份健康提示→

2023-04-28原文



五一即将来临，大家都热切期待出游，然而，在享受假期的同时，也需要关注健康问题。

## 有备出行



提前做好出行计划，关注旅途及目的地天气情况，根据气温随时增减衣物；鼓励采用线上方式预定门票，也要多多关注景区人流变化哦。如遇恶劣天气，尽量减少出行。



SPRING

## 个人防护



戴口罩



不强制戴口罩≠不戴口罩，口罩是预防呼吸道传染病的有效措施，老人、孕妇、小孩及免疫力低下的人群，如患有肿瘤、严重高血压、过敏性红斑狼疮的人群建议佩戴口罩。可参考《**新型冠状病毒感染公众佩戴口罩指引（2023年4月版）**》。



## 应佩戴口罩的 情形或场景

1.新型冠状病毒抗原或核酸检测阳性期间。

- 2.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。
- 3.发生聚集性疫情时。
- 4.前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。



### 建议佩戴口罩的情形或场景

- 
- 1.乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时。
  - 2.进入超市、影剧院、客运场站等环境密闭、人员密集场所时。
  - 3.参加人员来源较广、流动性较强且没有核酸检测或抗原检测、健康监测等防控要求的大型会议或活动时。



### 口罩选择

- 
- 1.新型冠状病毒感染者和疑似感染者建议佩戴N95或KN95颗粒物防护口罩或以上级别的口罩（无呼吸阀）。
  - 2.其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。



## 勤洗手

做好个人卫生。正确洗手是预防呼吸道传染病最简单、有效的防病措施。出门在外要做好个人卫生，尤其是手卫生，要用肥皂或洗手液洗手，不方便洗手时可使用免洗手消毒液。



## 注意咳嗽礼仪

咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或者手帕捂住口鼻，无纸巾或手帕时用手肘代替，使用后的纸巾应丢入垃圾桶。

## 健康防护

出行前，准备好充足的口罩、免洗手消毒液、酒精棉片等防护用品。老人、儿童、慢性病患者、孕产妇等特殊人群减少出行，不建议安排远行。

## SPRING 健康饮食



外出时需注意饮食、饮水卫生。随着天气逐步升温，致病菌的生长繁殖也活跃了起来，不洁食物的摄入往往会导致腹痛、腹泻、呕吐等胃肠道疾病的症状，防止病从口入，要做到以下几点：

食物和饮用水要彻底加热煮沸后再用，少吃凉拌菜，生食瓜果要彻底洗净，肉蛋类一定要煮熟再食用，不食用腐败变质的食品。

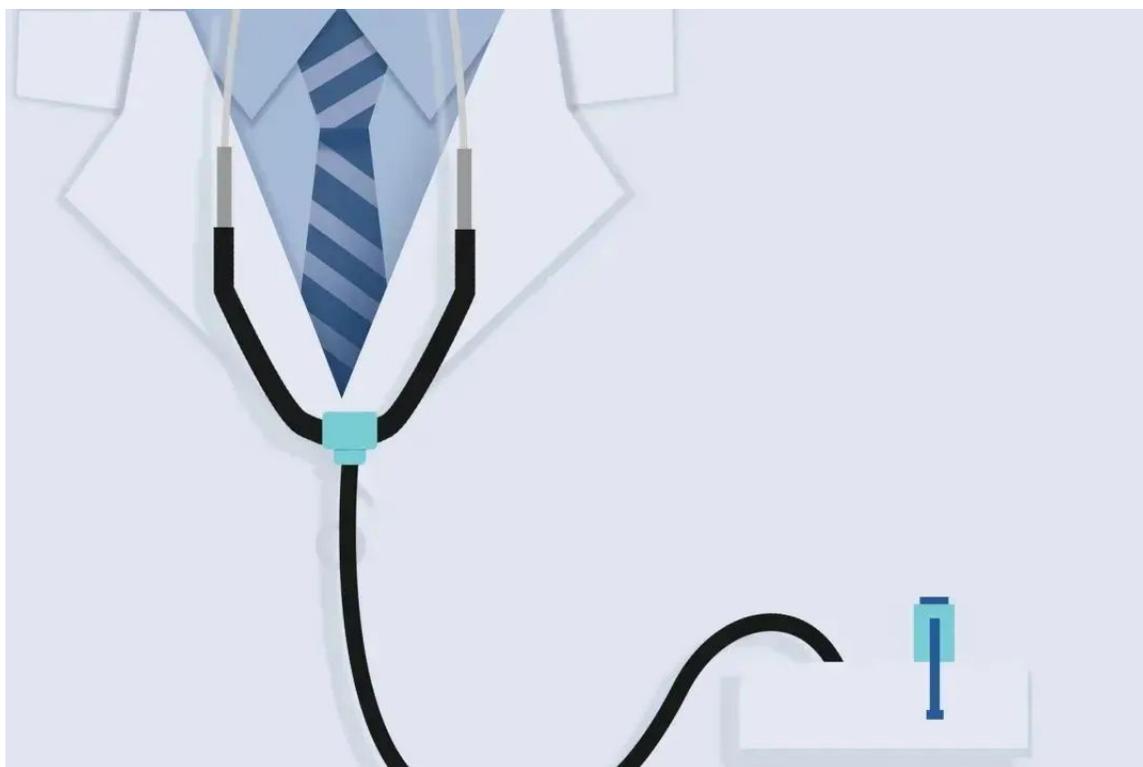
不采摘、不食用野生蘑菇，不食用野生动物。

在外就餐时，不吃路边摊，选择有资质且卫生条件良好的正规餐馆就餐。

自带食物最好携带有密封包装的食品，选购食品时要仔细查看标签，注意保质期。

节假日期间聚餐要避免暴饮暴食，注意保持平衡膳食，少盐少油，控糖限酒。就餐时提倡食用公勺公筷，杜绝浪费。





### 预防花粉过敏

适逢春日，空气中的花粉、柳絮增多，部分人会出现打喷嚏、流鼻涕等过敏症状。这部分过敏的人户外游玩时可以戴上口罩，防止吸入；可适量准备氯雷他定等抗过敏药物。

### 预防手足口病

要注意勤洗手、勤通风、晒衣被，儿童出现发热、皮疹等症状时避免前往公共场所，密切观察病情变化，严防重症。

### 预防流感、流脑、水痘等呼吸道传染病

前往公共区域时，建议科学佩戴口罩；在咳嗽、打喷嚏后，用餐及烹饪前及时用洗手液/肥皂及流动水洗手。



## 特别提醒



最后，小编特别想提醒大家，如出现发热、咳嗽、乏力，或腹泻、呕吐、腹痛等身体不适，要及时就医排查，避免带症状出行。早日恢复健康，节日才会更开心哦！

来源：成都疾控

精选留言

---

暂无...