

疫情下的暑期，市民外出游玩应该注意什么？如何做好个人健康防护？省疾控专家提醒——

避开中高风险地区，防疫同时防中暑

■本报综合

正值暑假，不少市民计划带孩子出游，结束了中考高考的毕业生更想来一场说走就走的旅行。可是，目前新冠肺炎疫情输入、反弹的风险仍然存在，外出游玩应该注意什么？如何做好个人健康防护？对此，省疾病预防控制中心应急办主任刘富强进行了解答。

A 确保“绿码”出行，开学前两周尽量不出行

“当前全国新冠肺炎疫情形势总体稳定，但近期，北京、辽宁、新疆等地疫情反弹说明，疫情输入、反弹的风险随时存在。要坚持‘外防输入、内防反弹’的防控策略，绷紧疫情防控这根弦，做好持久战的准备。”刘富强表示，市民要主动关注国家卫健委及各地疫情防控部门发布的疫情信息，合理选择出游地区，充分了解路途和目的地的疫情风险等级及防控政策，办好居民健康码（卡），确保“绿码”出行；非必要情况，不要前往中、高风险地区等；尽量选择空旷、

人员较少的户外目的地，避免在密闭空间内长时间开展娱乐活动。

“境外疫情形势严峻复杂，不建议出国旅游。”刘富强表示，尤其是老年人、慢性病患者、孕妇等高危人群不建议出游。另外，有发热、干咳、乏力等症状和（或）健康码非绿码的人员也建议不要出游。特殊时期，我们的旅行攻略中一定要将安全健康放在首位。

值得注意的是，家长们如果决定要带孩子出去旅游，要尽量早做打算早点出发，开学之前最后的两周时间内尽量不要出行。

B 保持安全距离，乘坐公共交通工具佩戴口罩

刘富强表示，市民在出行途中，要尽量避免乘坐公共交通工具，如必须乘坐公共交通工具时，应保持1米以上社交距离，或佩戴一次性使用医用口罩，服从、配合交通运输单位疫情防控期间采取的各项措施；尽可能不触碰公共交通工具上的公用物品；接触可能被污染的物品后，必须洗手，或用手消毒剂消毒；在彻底清洁双手之前，不要用手触碰口、眼、鼻。

进行户外、户内活动时，仍应配合相关部门的防控措施。在户内公共场所，如博物馆、超市等，市民应配合开展居民健康码（卡）查验、体温监测、佩戴口罩、错时错峰限流措施。不管是在户内还是户外活动时，都要尽可能减少与他人近距离接触，避免扎堆聊天，需要交流时应保持1米以上社交距离，或佩戴口罩。

此外，儿童应在监护人的陪同下出行，监

护人应确保儿童的个人卫生，使用公用玩具和设施尤其要注意手卫生，敦促儿童在游玩过程中不要用手触碰口、眼、鼻。

刘富强表示，湖南省今年上半年最后一例本土确诊病例报告日期是2月28日，自2月29日开始，截至2020年8月5日，湖南连续159天无新增本土确诊病例报告，连续126天无境外入湘输入确诊病例报告；目前，湖南省确诊病例、疑似病例、无症状感染者全部为清零状态，疫情防控取得了阶段性重大成果，全省所有县（市、区）均为低风险地区，无中风险和高风险地区。因此，在省内出游，进入商场、宾馆、展览馆、博物馆、美术馆、图书馆、公园、旅游景点等地，市民要随身备用口罩，在无人员聚集、通风良好、与他人保持1米以上距离的情况下，可不戴口罩。



C 注意防暑，全程做好个人防护

游玩过程中如何做好个人防护？刘富强表示，要注意用餐、住宿、购物等地的卫生状况，无论是吃饭还是住宿，吃饭的碗筷、房间的床单和被罩等，都不要忽视其卫生状况。

出游住宿，应选择卫生条件良好的酒店、宾馆并提前预定，咨询酒店、宾馆的防疫要求；办理入住时，要与他人保持1米以上的距离；乘电梯时，尽量不要用手直接接触电梯按钮；入住后要开窗通风，自备毛巾、水杯等用品；在酒店、宾馆内洗澡，首选淋浴。

在游玩过程中，市民应有序排队，保持1米以上的社交距离；保持良好的卫生习惯，不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮住口鼻；分泌物或吐痰时用纸巾包好，弃置于垃圾箱内。

选择干净卫生、通风良好的餐馆就餐，可考虑自备食品。若在餐厅用餐，应避免不要多人、同时在餐厅用餐，且不去人多的餐厅，尽量错峰或者打包食用；如果不方便打包，用餐时尽量选择靠近门窗等通风比较好的位置，避免面对面就座，最好是同向而坐，相隔距离1米以上，使用公

筷公勺；尽量少触碰餐厅内的公共设施，结账付款时尽量使用电子支付方式，减少现金的接触。

近来，天气炎热，气温很高，外出游玩时，市民一定要根据气温条件做好防护，谨防中暑。特别是一些儿童，天性活泼爱动，外出游玩时要注意活动量，避免高强度活动后出汗着凉。同时，注意饮食卫生，吃熟食、喝开水，预防食源性疾病，防范蚊虫叮咬。

“出游时，市民要时刻保持个人防护意识。”刘富强强调，防控新冠疫情不麻痹、不厌战、不松劲，要进一步提高认识、增强提高防疫的自觉性，坚持做到常通风、勤洗手、备口罩，保持良好的卫生习惯和健康生活方式；不聚会、不扎堆，保持1米以上的社交距离；外出游玩时积极配合使用居民健康码（卡），在景区、公交、电梯、地铁等人员密集和密闭空间主动佩戴口罩。

此外，市民要每天做好自身健康监测。一旦在出游过程中出现发热、干咳、乏力等症状，应立即到就近医院发热门诊进行排查和诊疗。

>>> 相关新闻

国家卫健委：5日新增新冠肺炎确诊病例37例
其中本土病例30例

新华社北京8月6日电 国家卫生健康委员会6日通报，8月5日0—24时，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例37例，其中境外输入病例7例（上海5例，山东1例，陕西1例），本土病例30例（新疆27例，辽宁3例）；无新增死亡病例；无新增疑似病例。

当日新增治愈出院病例10例，解除医学观察的密切接触者474人，重症病例较前一日减少2例。

境外输入现有确诊病例102例（其中重症病例1例），现有疑似病例2例。累计确诊病例2110例，累计治愈出院病例2008例，无死亡病例。

截至8月5日24时，据31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告，现有确诊病例837例（其中重症病例34例），累计治愈出院病例79057例，累计死亡病例4634例，累计报告确诊病例84528例，现有疑似病例2例。累计追踪到密切接触者795607人，尚在医学观察的密切接触者23985人。

31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增无症状感染者20例（境外输入7例）；当日转为确诊病例1例（无境外输入）；当日解除医学观察9例（境外输入4例）；尚在医学观察无症状感染者282例（境外输入117例）。

累计收到港澳台地区通报确诊病例4276例。其中，香港特别行政区3754例（出院2314例，死亡43例），澳门特别行政区46例（出院46例），台湾地区476例（出院441例，死亡7例）。

衡阳群众

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

文明健康 有你有我

不留卫生死角

营造干净美观的城市环境

衡阳市创建全国文明城市工作领导小组办公室

衡阳市创建国家卫生城市工作领导小组办公室

宣