

我们的节日·

国庆中秋

“国庆”文旅大餐“潮”这看

南岳区： 拆迁户擅自加层，拆！

为祖国生日献礼  
用爱心为生命加油

南华大学学生以爱心  
献血的方式迎接国庆节

本报讯（谢丹）“同学们，你们吃了早餐没？没吃先吃点东西，再填表检查抽血……”9月28日上午，在市中心血站，面对工作人员的温馨提醒，南华大学资源环境与安全工程学院环境科学与工程系本19环境01、02班的同学们微笑着点点头。据统计，在当天的献血活动中，该班有15位同学成功献血，其中捐献机采血小板4个治疗量、全血3700毫升。

“去年的今天，我们班同学组织在一起献血。今年国庆节又快到了，我们再一次以献血的方式，迎接国庆节。”该班班长王莎莎告诉记者，“献血对自己的身体并没有任何的影响，占用自己一点点时间，就可以挽救一个生命。这是我们奉献爱心最直接、最简单的一种方式，也是一种特殊的为祖国庆生的方式。”

大家献血后表示，在疫情防控常态化的特殊背景下，能够在社会需要的时候奉献出爱心和热血，用自己力所能及的善举为社会作贡献，感到十分自豪。

本报讯（文/图 记者 胡亚华）连日来，东洲岛景区张灯结彩喜迎传统节日，大红灯笼、鲜艳国旗让市民游客提前感受到了节日气氛。

27日，站在人行风雨廊桥入口处，记者看见，4个大红灯笼高高挂起，灯笼上“欢度国庆”四个黄色大字抢眼夺目，廊桥内连排小国旗迎风招展，“红潮”涌动，连片“中国红”扮靓景区，吸引了不少市民游客驻足观灯赏景，拍照留念。东洲岛景区管理处有关负责人告诉记者，为营造欢乐祥和的节日气氛，将组织力量，加班加点，“绣花”造景，栽花添彩，换花“补妆”，让市民游人在赏花观灯中感受传统文化的魅力，欢度假日美好时光。

据悉，国庆、中秋节当天，景区开放时间自上午8时至晚上10时，预计，10月1日将涌现入园高峰，日客流量将达2万人次。景区方希望，市民错峰登岛游玩，自觉出示健康码，保持安全间距，有序进出，不要乱扔垃圾杂物，文明出游。

“月圆雁城”祝福祖国  
大型花卉景点“露脸”高铁衡阳东广场

本报讯（记者 胡亚华 通讯员 文仕春）经过三天施工，昨日，“月圆雁城，祝福祖国”大型花卉景点布设完毕，“露脸”高铁衡阳东广场，5000盆黄金菊拼绣而成的大雁展翅高飞，雄姿尽显。

当日下午，在高铁衡阳东广场，记者看见大型花卉景点气势恢宏，直径达3米的巨型国徽熠熠生辉，“迎中秋，庆国庆”六个红色大字抢眼夺目，5000盆黄金菊拼绣而成的“金色大雁”振翅翱翔，景点布设巧妙融合了中秋、国庆等元素，景点的中央，翠竹、景石、房屋错落有致，独特新颖的园林小品，令人赏心悦目，花草优化搭配，形成了色彩斑斓的园林景观效果。长春花花色红艳，多头鸡冠、凤尾、千日红、三角梅以及黄金菊等鲜花拼成一轮轮“圆月”，丰富了景观层次，营造喜庆的节日氛围，较好地凸显了“月圆雁城，祝福祖国”的景观主题。整个花卉景点布设共耗用了3万盆大规格鲜花，国庆中秋两节期间为盛花期，花期可持续2个月左右。

今年国庆中秋“双节同过”，面对即将来临的假期，相信大家都已早早做好了休闲计划。目前正处于常态化疫情防控阶段，“外防输入、内防反弹”的防控压力仍然存在。同时，夏秋之交的季节特点，既面临着新冠肺炎疫情与常见呼吸道传染病叠加流行的风险，又存在登革热、食源性疾病等疾病的威胁。因此，不管外出旅行、聚会还是居家休息，都要做到放假、防护两不误。

昨日，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。

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要全程佩戴口罩，并配合、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 去景点游玩应如何做到科学防护？

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

适应症，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？

答：保存好各类行程票据和电子消费记录以备查询、追溯；回家后做好个人健康监测，自主健康观察时间为14天；期间一旦出现发热、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、遥控器等等常用物品可用75%酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。

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感染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远的窗户或门，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，还需要防范登革热吗？

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，可喷涂驱避剂预防蚊虫叮咬。

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；海鲜水产和肉类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。假期期间，一些地区气温仍较高、湿度大，适宜微生物增殖，且旅途中人们的生活规律被打破，免疫力下降等原因，易发生微生物食源性疾病。

# 长假将至你准备怎么度过？ 请收好这份“健康防护18问”

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，这样总没问题了吧？

答：居家休闲也是个不错的选择，但要“静动结合”。在这秋高气爽的天气里，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，出出汗，减掉小肚腩；假期中也要保持规律作息，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，运动后要拉伸，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活动，尽早进行冷敷，并抬高患肢；切忌立即进行热敷、盲目揉搓或使用活血化淤药物。

（据澎湃新闻）