

国庆防护“全攻略”

国庆长假即将来临，大家都已经迫不及待地准备开启“放空模式”，畅享欢乐假期。但需要注意的是，假期人员流动性增加，疫情传播风险加大，更需要我们提高安全防范意识。假期如何做好安全防护？这份攻略请查收↓↓↓

(来源：应急科普平台)

防疫篇

◆注意卫生 健康监测



1. 做好自我防护。遵守疫情防控要求，科学佩戴口罩，与他人保持安全社交距离。尽量避免到人群聚集、空间密闭、通风较差的场所活动。
2. 保持良好卫生。勤洗手，常通风。饭前便后，触摸眼、口、鼻之前，接触垃圾、排泄物之后要用肥皂或洗手液洗手，不方便洗手时可使用免洗手消毒剂。
3. 坚持健康监测。持续做好自我体温监测，如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状，应及时就医。



出行篇

◆错峰出行 注意安全



1. 合理安排出行。提前规划，错峰出行，注意关注目的地天气情况、疫情及防控信息。
2. 遵守交通法规。不在公路上、停放车辆周围或车辆盲区玩耍打闹。行走或骑车时不看手机、不听音乐。不在机动车道骑车，不与机动车争道抢行。
3. 注意乘车安全。切勿乘坐私揽客源、无营运资质等的“黑车”，不乘坐违规三四轮车。不坐超速、超载、酒驾的车辆。乘坐私家车要系好安全带。



游览篇

◆佩戴口罩 做好防护



1. 做好景区防护。在景区要有序排队，保持一米以上距离；在人员密集场所要佩戴口罩，注意咳嗽礼仪；若旅途中出现发热、干咳、乏力等症状，应立即到就近的医疗机构就诊。
2. 做好酒店防护。办理入住时要佩戴口罩，与他人保持一米以上距离；乘用酒店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，尽量自备水杯、毛巾等物品。



饮食篇

◆饮食规律 注意卫生



1. 注意饮食卫生。不喝野外生水，不吃腐败变质食物，不吃未烧熟煮透的食物和不熟悉的食物，防止病从口入、食物中毒。
2. 保持饮食规律。假期要合理、规律膳食，适量品尝节日美食，不暴饮暴食。
3. 购买正规食品。到正规商场或商店购买食品，不买、不吃三无食品或不在保质期内的食品。外出就餐时，选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐。



消防篇

◆消防安全 时刻在心



1. 注意防火安全。居家时注意用电、用气安全，熟悉家电使用方法，以防触电和煤气中毒。及时清理阳台、楼道杂物。
2. 熟悉逃生路线。外出时注意熟悉场所的疏散通道位置和逃生路线，如遇火情有序逃生，不乘坐电梯、不贪恋财物、掌握正确逃生方法。
3. 景区森林防火。景区游玩时遵守景区防火规定，不携带火种进入山林，不在野外点燃油种。



居家篇

◆安全隐患 不可忽视



1. 阳台窗台防护。叮嘱孩子不要在飘窗或阳台玩耍，不要在窗台下和阳台上堆放可以攀爬的物品。严禁高空抛物，危害公共安全。
2. 当心用电安全。不要用湿布擦拭电器。电器使用完毕后及时关闭电源。
3. 管理好危险品。不让孩子接触到易燃易爆、锋利、高温、有毒或有危害的物品。教育孩子不随意把东西放进口、耳、鼻中。

