

# 双节出游如何做好健康防护？

## 市疾控中心提醒：注意防范，这五类疾病都要当心

**晚报讯** 国庆、中秋长假将近，这也是今年疫情后首个超长假期。25日，市疾控中心发布“国庆中秋出游卫生重点提示”，除了仍处于全球大流行时期的新冠肺炎疫情外，请广大市民还需警惕登革热、霍乱、流感、诺如病毒感染性腹泻等潜在健康风险。

此前，中国疾控中心发布国庆中秋旅行提示：当前仍处于新冠疫情全球大流行时期，尽量避免非必要的跨境旅游，可正常安排国内旅行，旅行期间要服从旅行目的地新冠防控工作的有关要求。我市疫情防控指挥部也明确要求离校师生员工不跨省出行，如确需出省，须向学校报告去向及起止时间，并做好个人防护。

市疾控中心特别提醒，我国内地需予以关注的除新冠肺炎外，还有登革热、霍乱、流感、诺如病毒感染性腹泻等疾病。其中，登革热通常在夏秋季节高发。为此，疾控专家提醒：市民去流行地区旅行时，要做好防蚊措施，穿着长袖上衣和长裤，皮肤裸露处涂抹驱蚊剂、住宿有空调的宾馆酒店、睡觉时使用蚊帐等。

5~10月为我国霍乱高发季节，国庆中秋假期可能出现散发病例或聚集性疫情。疾控专家提醒，市民长假旅行期间要注意饮食饮水卫生；勤洗手，有效洗手；生食果蔬要清洗干净；尽量食用煮熟的热食，不吃贝壳类水产品；尽量饮用开水，或未开封的预包装水及饮料。

与往年不同，今年的流感可能与新冠肺炎疫情交织在一起，我国或将面临流感-新冠病毒叠加流行的风险。市疾控中心强调，外出旅行时，注意避免过度疲劳，保持正常抵抗力；居住时保持开窗通风；尽量避免去人群聚集场所；尽量避免近距离接触流感样症状患者；勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；若出现发热、咳嗽、咽痛等表现，应戴上口罩、及时就医。

诺如病毒流行高峰大多在10月至次年4月。为此，市疾控中心建议：市民旅行期间保持良好的手卫生，规范洗手，是预防感染最重要最有效的措施，要用肥皂和流动水洗手至少20秒，尤其是饭前便后一定要洗手。

通讯员周洁 记者冯启榕

## 南通路网发布双节出行指南 G15沈海高速部分路段易拥堵

**晚报讯** 今年双节长假期间，不少市民打算自驾出行，昨天，南通路网运行分中心发出中秋国庆假期出行指南，希望市民科学做好出行规划。

根据历年中秋国庆期间南通主要干线公路交通流量变化情况，预计今年中秋国庆期间，南通普通国省干线公路日交通量与去年相比基本持平，但与平时相比有所上升。预计中秋国庆期间，全市普通干线公路日均断面流量将达到1.25万辆，流量峰值日为假期第一天，日均断面流量将达到1.35万辆。

假日期间，255省道启东汇龙段、335省道通州正场段日交通量较大。城市道路易发

生拥堵的路段为江广路从沿江公路到海澳路，由北向南；越江路由东向西；濠西路从通宁大道高架出口到人民中路-由北向南。预计节日期间高速公路易发生拥堵路段为G15沈海高速的部分路段，如从张江互通到苏通大桥、先锋路出入口-张江互通。

节日期间，公众只需关注“江苏路网”微信公众号，点击左下方的“路况”，就可实时且直观地掌握全省路网的路况、施工信息、服务区等信息。

此外，国庆期间，全市国省干线有14处路段施工，过往车辆及行人按照施工指示标志慢速通行。 记者彭军君 通讯员王莉

## 节前我市没有明显降水 节日期间，10月3日、4日或阴有阵雨

**晚报讯** 最近的天气，一直是“蓝天白云”。抬头看看这“水晶天”，心情也是美美哒。市气象台预报，中秋国庆“双节”前夕，我市天气基本无明显降水，以云量变化为主。

根据最新气象资料分析，本周冷空气强度较弱，除10月3日至4日有一次降水过程外，其他时段以多云天气为主。具体预报为：9月28日至29日多云，局部有时阴有零星小雨；9月30日晴到多云；10月1日至2日多云；10月3日至4日阴有阵雨。当然，国庆长假期间的具体天气，一般临近预报才比较准

确，所以心急的小伙伴们还是再等一等。

气温方面，本周平均气温21~22℃。其中，最高气温27℃左右，出现在10月2日白天；最低气温16~17℃，出现在10月1日早晨。在这也提醒大家，最近早晚气候越发凉爽，大家要注意灵活穿衣，谨防着凉感冒。

【**明后三天天气预报**】28日：多云有时阴，偏东风3~4级，18~26℃；29日：多云有时阴，偏东风3~4级，17~26℃；30日：多云，北到东北风3~4级，16~26℃。 记者俞慧娟（合作单位：南通市气象局）

## 市区各大商超紧锣密鼓的促销备战 双节将至，“菜篮子”货足价稳

**晚报讯** 中秋、国庆双节将至，南通消费市场渐入旺季，市区各大商超均通过各种商业活动紧锣密鼓的促销备“战”。国家统计局南通调查队最新调查显示，节前南通市区各类消费品供应充足，蔬菜、畜肉、水产品等鲜活食品价格总体保持平稳。

今年中秋、国庆双节前期，南通地区气候适宜，有利于蔬菜生产、运输，市场鲜菜销售价格基本稳定。市区主要农贸市场纳入调查的32种鲜菜，9月25日平均零售价格与8月25日相比呈“14涨7平11降”。其中，青菜每千克6.40元，下降17.9%；莲藕每千克

13.40元，下降11.8%；丝瓜每千克8.80元，下降10.2%；萝卜每千克4.60元，下降8.0%；生菜每千克10.00元，下降7.4%；冬瓜每千克4.08元，下降7.3%。

虽然节前肉类消费明显增长，但是由于猪肉等农副产品的供应较为充足，市场价格也总体保持稳定。市区主要农贸市场及超市后腿猪肉、肋条猪、肉猪小排和猪大排，9月25日平均零售价格为每千克55.06元、58.55元、61.34元和69.39元，与上月25日相比分别下降2.3%、4.5%和上涨1.3%和0.4%。

记者唐佳美 通讯员谢资二

浪  
费  
可  
耻

节  
约  
为  
荣

【蔬菜篇】

一粥一饭，当思来之不易  
半丝半缕，恒念物力维艰

付出了多少辛勤劳动，我们每个人都要好好珍惜，杜绝舌尖上的浪费。  
一棵菜从播种、锄草、施肥、生长再到成熟收获至端上饭桌，这背后农民

江海晚报 公益广告

设计:李翔