

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。

通讯员周洁 记者冯启榕

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,不生吃贝壳类水产品;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-新冠肺炎叠加流行的风险。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。

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。

【今明后三天天气预报】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)

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

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“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

传统美德

【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