



# 身未动心已远,畅玩五一指南

□半岛记者 郭巧玲

五一假期马上来临,在平度憋了4个多月的老杨打算出游啦!趁着假期自驾游,带着家人去济南游玩几天,给“心灵”放个假,让一直紧绷着的神经放松一下。假期近在眼前,许多人也像老杨一样,已是“身未动,心已远”。据悉,这是自2008年调整节假日放假方案以来,首次劳动节放假5天,也是我国进入常态化疫情防控阶段后的首个旅游小长假。加之国内各大景区陆续开放,高速出行免费、春季气候宜人等各大利好条件,很多市民有了五一出行的打算。那么,在这个特殊的“五一”假期,我们究竟能不能出去玩?又有什么注意事项呢?

## 先主动申领山东省电子健康通行码

为做好“五一”假期期间疫情防控,4月27日,山东省疫情处置工作领导小组提出30条具体措施。其中提到,对所有出行人、消费者、旅游者全面落实体温检测、健康通行码查验!近日,青岛市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室也发布《关于进一步加强山东省电子健康通行码推广应用工作的通知》,要求加强应用,进一步强化健康码查验!

通知指出:山东省电子健康通行码(以下简称健康码)应用以来,其应用场景越来越多,应用区域越来越广,已实现与国家一体化政务服务平台、全省防疫数据库信息的实时对比,能够对新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者、密切接触者、有发热等症状的人员、境外入青人员、来自高风险地区的人员和其他需要重点管理的人员自动发放红码或黄码。通过查验健康码,可以有效降低疫情扩散风险,促进人员有序流动,对于疫情防控和复工复产所起的作用越来越大。

五一期间无论你打算做什么,都请先主动申领山东省电子健康通行码,该码可通过关注“健康青岛”、“青岛卫生健康”、“健康山东服务号”微信公众号、下载“慧医”或“爱山东”APP、支付宝“山东电子健康通行卡”任一方式网上申请办理,对于线上申请不便的市民,可到所在社区(村)、居委会线下申请有效期14天的纸质健康通行证。

五一期间无论你打算做什么,都请先主动申领山东省电子健康通行码,该码可通过关注“健康青岛”、“青岛卫生健康”、“健康山东服务号”微信公众号、下载“慧医”或“爱山东”APP、支付宝“山东电子健康通行卡”任一方式网上申请办理,对于线上申请不便的市民,可到所在社区(村)、居委会线下申请有效期14天的纸质健康通行证。

## 大部分近期没有病例报告地区,出行比较安全

4月22日晚播出的央视《新闻1+1》节目中,白岩松连线了中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友。当谈及目前的情况下,五一是否可以出门时,吴尊友表示五一长假可以出去散散心,看一看。“目前全国总体的情况,有病毒的风险还是很小的,但是也不能不防范。我的建议是,可以去公园走一走看一看,但不要聚餐、聚会,不能像疫情发生之前那样,特别放纵。”

当谈及是否可以跨省流动时,吴尊友表示全国除了境外输入比较多的地方外,其他没有报告病例的地方,大家不要太顾虑,不要过分担心,可以跨省流动,唯一的要求就是人流量的控制,中国疾控中心研究员冯录召23日在国务院联防联控机制新闻发布会上也表示,对于大部分近期没有病例报告的地区,出行比较安全,但仍要保持警惕,同时提出老年人、慢性病患者、孕妇等高危人群不建议出行。

## 出行莫忘防疫,仍要保持警惕

目前国内有些地方仍有新增境外输入病例或者本土病例,市民要时刻保持警惕的心,要意识到感染新冠肺炎的风险,在享受快乐假期的同时,一定要注意防疫!近日,青岛市疾病预防控制中心也发出了“五一”假期,出行莫忘防疫的提醒,提醒内容如下:

坚持做好个人防护。低风险不等于零风险,公众要牢记“勤洗手、戴口罩、常通风、少聚集”。外出仍须佩戴口罩,随时保持手卫生。社交场合与人保持至少1米的距离;家居环境要勤开窗、常通风。主动做好个人与家庭成员的健康监测,自觉发热时要主动测量体温;若出现可疑症状,应戴上口罩及时就近到发热门诊就诊。

交通出行、商场购物要做好防护。假期人们交通出行及购物消费增多,在出行时要按照《公众科学戴口罩指引》规范佩戴口罩,最好乘坐私家车,乘坐公共交通工具时上车要扫码登记,选择靠窗通风的座位,分散就座,下车后及时洗手。商场购物时也要尽量避开客流高峰,少去人多的地方,结算最好选择非接触电子支付。

旅游观光要提前做好出行准备。“五一”小长假有计划出行的市民,务必提前

选择好旅游路线,尽量选择短途游,不要前往中高风险地区,带足口罩等防护及个人消毒用品,配合接受体温检测和扫码登记,保持安全社交距离,避免去拥挤的场所,尽量去空气流通的地方。

合理选择食宿场所。餐饮住宿要选择证照齐全、信誉好、诚信度高的服务单位。隔位就餐,尽量不扎堆不聚集,采取分餐自取、公筷公勺等方式,或打包带走,以防止交叉感染。不提倡举办婚礼婚宴等聚集聚餐活动。住宿、就餐房间要多开窗通风,洗漱生活用品最好自备。

预防“病从口入”。5月正值春夏之交,随着气温升高,肠道传染病发病将逐渐增多,要注意勤洗手吃熟食,喝开水,生熟分开,食物要煮熟煮透,生吃瓜果要洗净。此外这个季节各种野菜、野生蘑菇又进入了旺盛生长期,不要随便采食不认识的野果、蘑菇、野菜等,谨防发生食物中毒。

保持健康生活方式。小长假期间市民要保持健康生活方式,注意饮食规律,食物搭配要合理,保证食物的多样性,多吃新鲜的蔬菜水果,少油少盐、控糖限酒。保持正常的作息规律,防止过劳和熬夜,坚持日常锻炼,增强机体免疫力。

## 推行分时段预约游览,市民游览景区需要提前预约

近日,不少地区的文旅部门发布了景区开放和疫情防控的相关通知,各地景区也陆续传出恢复营业的好消息,让不少疫情防控这几个月来一直未出平度的市民心里看了直痒痒,盘算着五一“放飞”自我,但是现在国内疫情仍处于外防输入、内防反弹的关键阶段,所以想要和往年一样肆无忌惮地出行是不可能的。

山东省文化和旅游厅4月27日发布假日旅游提示,全省将建立预约制度,推行分时段预约游览,实行限量开放,市民游览景区需要提前预约。据了解,山东省全省各A级旅游景区将通过官网、

公众号、在线旅行企业(OTA)、电话等手段,实行景区分时分段预约,引导游客间隔入园、错峰旅游,做到限量开放、预约开放、有序开放。

市民要多留意警示提示信息,主动避开热门旅游目的地、旅游景区、公共文化场所,防止人员聚集扎堆,提高旅游休闲质量。倡导本地游、周边游、省内游,选择自然风光类、生态类旅游资源。游客应支持配合旅游景区、饭店、公共文化场馆等接待场所单位疫情防控要求和重点部位管控规定,遵守公共秩序,有序排队。

## 山东部分地区最高气温或将创下今年以来新高

本周,平度连续了数日晴好天气,阳光强势回归,出现了春日里舒适宜人的气候条件,不过从明天开始,温度将乘坐小火箭急速上升,一直到五月一日,平度天气都是晴好,最高温度将达到35℃。据中央气象台4月28日晚上6点发布的天气信息,平度将于5月2日出现多云天气,5月3日阴转小雨,接下来几天都多阴天,最高气温也重新回落到23℃左右,气温多变,请注意添衣减衣,保护身体预防感冒。

据山东省气象台4月27日预报,自4月27日起至未来五天,山东将经历快速升温

过程,五一期间最高气温达到33℃~35℃,部分地区最高气温或将创下今年以来新高。出平度游玩的市民,多关注目的地的天气情况,提前做好衣物、防晒、雨伞等相关物品的准备。

五一将至,不少人选择假期出行游玩,但春季大风天气较多,气候又温暖干燥,提醒大家在郊游踏青时,一定有防火意识,注意消防安全,做到进山不带火,入林不吸烟,进山旅游、野外宿营,请注意观察森林防火标识和疏散路线,不违规用火,不乱丢垃圾。一点星星火,可毁万顷林,时刻谨记用火安全。

## 高速公路继续实行免费通行政策

五一期间,高速公路继续实行免费通行政策,为确保群众假日顺利出行,山东高速交警结合“e高速”APP相关数据,对高速路况进行预测分析,提前发布出行安全提示。

提示指出,根据往年“五一”假期拥堵数量统计,2017、2018年假期第一天拥堵数量上升,假期中有所下降,假期最后一天拥堵呈现小幅增长。2019年假期延长为4天,假期第一天拥堵数量增加,假期后三天,通行拥堵数量趋势较为平缓,无大幅增加。每日拥堵高峰时间为:9时至11时和14时至18时。

提示还公布了拥堵易发路段的预测和事故易发路段预测:

结合往年数据,预计“五一”假期拥堵多发路段主要集中在:G18荣乌高速无棣至省界段、G2京沪高速省界段、S12滨德高速省界段、S1济聊高速冠县段、G2001济南绕城高速齐河至济南西段、G35济广高速东平至巨野段、G35济广高速曹县段、G1511日兰高速平邑至泗水段、G2京沪高速兰陵至省界段、G15沈海高速铁山至泊里段、G15沈海高速

日照南至岚山段。

事故易发路段预测:根据近年来“五一”期间事故信息统计,预计今年高速公路轻微交通事故易发道路为G20青银高速高唐段、G35济广高速济南东客站段、G35济广高速东平段、G20青银高速章丘段、周村至淄博段、G20青银高速高密段、G2京沪高速蟠龙至埠村段、莱芜段、G2京沪高速蒙阴至孟良崮段、G2京沪高速临沂至兰陵段、G1511日兰高速郯城段、G1511日兰高速沂南至费县段、G3京台高速曲阜段、滕州至枣庄段。

根据往年事故情况统计看,假期的第一天和最后一天由于人们出行集中,车流量大,容易引发刮擦等轻微事故,具体时段分布在每天7时、9时至10时,下午5时、7时。

山东高速交警建议广大驾驶人根据行程合理安排出行时间,尽量选择错峰出行,避免遇有拥堵情况,请按顺序依次等候通行,严禁占用应急车道;高速公路由于车流量大,加上部分路段正在施工,广大驾驶人开车上路一定要谨慎驾驶,特别是遇有车辆增多时,请注意保持安全车距,切勿随意加塞、争道抢行。