

2025年“五一”假期健康防护提示

“五一”假期将至，假日期间人员流动与聚集、境内、外游将会明显增多。

温馨提示：

“五一”假期期间，境内出行要注意新冠病毒感染、食物中毒、诺如病毒肠炎、蜱传播疾病、手足口病、猴痘和动物源性传染病的预防。赴热带和亚热带国家和地区旅行还应注意预防登革热、疟疾等蚊媒传染病。

主要预防措施如下：

- 1.保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等。
- 2.出现发热、咳嗽等症状时，尽量避免参加集体活动，及时就医，就医过程中全程佩戴口罩。
- 3.保持清洁，饭前便后、处理生、熟食物及其包装前后、接触宠物、处理垃圾之后要勤洗手；餐具和厨具要用流动安全的水冲洗、晾干，并经常蒸煮消毒，厨房环境要清洁。生熟食物要分开，加工食物的厨具、容器要生熟分开。食物要彻底煮熟烧透，剩余食品和隔夜食品再次食用前要彻底加热。
- 4.注意饮食、饮水卫生，外出就餐应选择正规、卫生条件好的餐厅，不喝生水。
- 5.野外活动时做好个人防护，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋里，避免进入野禽等动物栖息地，不接触、不食用野生动物。尽量避免直接接触任何动物，特别是来历不明动物。
- 6.旅行时，应提前了解目的地蚊媒疾病流行情况，做好个人防护。如果在流行地区出现发热、寒战、皮疹、头痛等症状时，要及时就诊；有旅居史返回本地的，2周内出现可疑症状时，应及时就诊并说明旅居史，积极配合当地卫生部门，做好治疗。

预祝大家度过一个愉快、健康、安全的假期！

（后勤管理处 唐光炜/整理 王文/审核）