



扫码看视频

国庆长假即将到来,不少市民选择外出游玩。自驾、铁路、飞机……无论选择哪种出行方式和交通工具,大家都希望有一个畅通、舒适的旅途环境。黄金周期间天气如何?自驾或乘高铁出行有哪些变化、要注意什么?外出游玩要警惕哪些健康风险?三湘都市报记者对此进行了整理,帮助大家更好地规划行程,安全出行。

文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

黄金周遇降温,这些高速易堵

景区周边、“四纵四横”高速车流大,假期注意错峰出行

04 安全行



国庆假期临近,长沙南站开始出现出行高峰。 顾荣 摄

健康连线

假期勿暴饮暴食,警惕这些疾病



扫码看视频

“假期人员流动加大,公共卫生的风险也将进一步增加。大众需关注相关动物源性传染病、食物中毒和传染病疫情风险,采取必要的预防措施。”假期来临前,湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉为大家提供了一份“国庆健康指南”。

这些疾病需警惕:

诺如病毒肠炎。诺如病毒肠炎全年均可发生,每年10月到次年3月是感染高发季节,易引起聚集性疫情,常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻。

新型冠状病毒感染。新型冠状病毒主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,封闭环境中可经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品也可造成感染。老年人和免疫低下者感染后转为重症的风险相对较高。

登革热。登革热是由登革病毒引起、主要经伊蚊叮咬传播的一种急性传染病,我国登革热疫情主要发生在南方省份,如广东、云南、海南等。

猴痘。猴痘病毒主要经粘膜和破损皮肤侵入人体,临床表现主要为发热、皮疹、淋巴结肿大等。

动物源性传染病。接触家畜家禽等动物及其环境,可能会感染上鼠疫、禽流感、布病、炭疽、狂犬病等动物源性传染病。

食物中毒。每年5—10月为食物中毒高发月份。节假日期间聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。

外出做好这些准备:

适度增减衣物。秋分节气之后,天气开始转凉,早晚温差较大,外出时应提前了解目的地的天气。外出的衣着应宽松舒适,出门前涂抹防晒霜,并准备好遮阳伞、遮阳帽、墨镜等。

注意饮食卫生。旅途中,要尽可能维持健康进食习惯,尤其要注意饮食卫生和饮水清洁。尽量不要去吃无卫生保障的餐饮小摊小店,忌暴饮暴食,少吃油腻和生冷的食物。

野外活动注意防蚊虫。最好穿长袖上衣和长裤,并扎紧裤腿,裸露的皮肤涂抹防蚊虫剂或戴上防蚊虫贴。

旅途备小药箱。可以备一些感冒、退热、胃肠、抗敏、止痒的药物,以确保不时之需。

文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 杨正强

天气

湖南将有一次降温,长沙最低温或仅15℃

中国天气网消息,一股全能型强冷空气9月26日起已启程影响我国,它影响时间长,一直到国庆期间,将给我国带来大范围降水、降温天气。此次冷空气带来的降温影响范围广、实力强,将直抵华南,我国大部气温将创今年立秋以来新低。

记者从中央气象台查询得知,湖南在国庆期间将经历一次强冷空气过程。其间,长沙最高气温或将跌至不到25℃,最低气温有望再创立秋后新低,仅在15℃左右徘徊。

铁路

广铁将加开夜间高铁在内的列车2656列

记者从广铁集团获悉,今年国庆黄金周运输期为9月29日至10月8日,共计10天。广铁集团预计发送旅客2450万人次,预计10月1日为最高日,发送302万人次。

“从12306售票和候补数据来看,国庆黄金周以旅游、探亲客流为主,主要集中于广州、深圳、长沙、北京、上海、厦门、成都等大城市或旅游城市间,呈双向交织集中出行的特点。”广铁集团客运部营销科科长谢潮方介绍,国庆黄金周运输期,广铁集团预计日均开行旅客列车3224列。

据了解,广铁集团通过采取重联、加开等措施,预计加开列车2656列,其中包括夜间高铁在内的动车组列车2106列,普速旅客列车550列,重联动车组9219列,重点增加湘粤间跨省,广东省内广深至潮汕、湛江、韶关间,湖南省内长沙至湘西间运力,适当增加广深至成都、重庆、南宁、昆明等方向运力。

高速

假期7天免费,这些高速可能有拥堵

10月1日0时起至10月7日24时止,高速公路对7座以下(含7座)小型客车实施免费通行政策。

近日,湖南省高速公路路网运行监测指挥中心联合省高速公路交通警察局发布《2024年国庆假期全省高速公路路网运行态势研判报告》:高速公路路网车流整体居高位运行,主要以省内中短途旅游、探亲车流为主,小型客车自驾出行比例相对较高。届时,环长沙及各市(州)周边高速公路、国家高速公路主干线、省界以及通往旅游景点的路段流量较平日大幅增长,路网车流客货交织、潮汐特征明显,部分高速路段、主干线枢纽互通易造成缓行拥堵,服务区人车汇聚繁忙。

需要特别注意的是,长沙及市(州)城市为中心、景区(点)周边高速、“四纵四横”(四纵:G4京港澳高速、G0421许广高速、G0422武深高速、G55二广高速;四横:G60沪昆高速、G5513长张高速、G56杭瑞高速、G6021杭长高速及S50长芷高速)主干线等路段车流较平日增长较大,特别是在高峰时段可能出现阶段性出行集中、波动性缓行或拥堵情况。建议公众合理选择出行线路,错时错峰出行。

特别提示:G4京港澳高速和G60沪昆高速货车仍占比较高,平均占比25%左右,客货车并行,道路通行状况复杂,易发生缓行或拥堵。建议公众提前规划出行时间和线路、错时错峰出行。