

元旦假期在即，这份健康提示请收好！

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

时值年末，元旦假期将至，不少人已把元旦出行计划提上日程，人员流动增加。然而，境外新冠肺炎疫情仍在加剧蔓延，进入冬季以来，国内多地陆续出现了零星的本土病例。为此，许多人最关心的话题就是：假期我们能安心出行吗？记者梳理发现，目前多地都提出假期减少人员流动，做到非必要不出行、错峰出行，不前往中高风险地区，中高风险地区人员暂缓流动等多项举措。

【疫情防控篇】

元旦假期，如有出行安排的人，为确保健康出行、安全过节，大家一定要注意以下8个方面：

加强个人防护

注意培养良好的卫生习惯和生活方式，自觉做自己健康管理的第一责任人。

到人群密集场所、通风不良场所、医疗机构三类场所要佩戴口罩，有发热、咳嗽等呼吸道症状人员要自觉佩戴口罩、及时就医，做到勤洗手、常通风、保持社交距离。

科学安排出行

元旦期间要合理安排行程，减少不必要出行，有条件的旅客尽可能错峰出行，避开元旦假期前后高峰期。如果准备跨地区出行，要提前了解当地的疫情形势和防控政策，了解目的地近期是否有病例或疫情发生，国外以及国内中高风险地区建议暂缓出行。

出行前要配备足够数量的口罩、免洗手消毒液等防护物品；注意气候变化，备齐保暖衣物，防止着凉。

对于一些特殊人群，比如老人、

有慢性病者、孕产妇等人群，不建议安排出行。

防范旅途风险

乘坐飞机或火车要遵守秩序、有序排队，全程佩戴口罩，途中做好手消毒，尽量减少在交通工具上的用餐次数，妥善保存票据以备查询，同时做好旅途中的健康监测。

旅行期间如出现发热、干咳等呼吸道症状应立即终止旅行，并及时、就近选择发热门诊就诊。

配合检查，保持间距

自觉配合旅游目的地和景区体温测量工作，有序排队，保持人际距离。自觉佩戴好口罩和主动出示健康码，每个公民都要遵守当地的防护指引，按照防护指引去做。

公勺公筷，间隔用餐

普通就餐建议选择卫生条件好的餐厅，就餐前要做好预约。景区内建议首选外带食品，如需餐厅用餐，建议间隔落座或同侧用餐，与他人保持一米以上的距离。另外，假期期间，一定要坚持健康饮食，

去正规的超市或者市场选购冷链食品，尽量避免用手直接接触。

卫生入住，开窗通风

住宿应选择卫生条件良好的宾馆，入住后要开窗通风。建议采用非现金支付消费，减少接触，降低感染病菌的风险。

避免人员聚集

节假日期间尽量减少串门、聚餐等聚集性活动，少去人员密集场所，减少走亲访友和人数较多的聚集。家庭聚会最好能控制在10人以下，同时要注意家里时常通风。

出行返程后健康管理

出行归来后做好个人健康监测，应自我观察14天，一旦出现发热、干咳等身体不适，及时就医并主动告知医生14天内旅居史。同时主动报告所在工作单位或学校，不带病上班/上学。

中高风险地区来（返）后应及时主动向单位、属地社区报告，并配合当地落实相关防控措施，接受社区健康管理。

【日常生活篇】

假期出门旅行，不仅仅要做好精神上 and 体力上的准备，还要准备好应对突发身体状况。

防寒保暖要注意

冬季因气温及湿度低、气压高、风速大的天气很常见，衣服保暖很重要。最外层的衣服应有防风性，可选择呢绒、毛皮、皮革质地的衣服，羽绒服保暖性很好，是冬季出行的首选服装；内衣和衬衣、袜子宜选择质软、吸汗、通风好的纯棉布料，最好是多备几双纯棉袜子；“千里之行，始于足下”，外出旅行鞋子很重要，最好选择底厚、耐磨、防滑、宽松的橡胶底旅游鞋，不要选择新鞋，因为脚和新鞋有个适应期。还要减少皮肤暴露部位，对容易生冻疮的部位要经常活血、按摩。冬季旅行衣装笨重，行李最好是简便易携、安全为主。

合理搭配好膳食

冬季旅行既要御寒，又得消耗

不少体力，只有摄取足够的营养物质才能满足人体需要，不能像平时一样过分限制脂肪和碳水化合物的摄入量。宜多食瘦肉、蛋类、鲜鱼类、豆制品、动物肝脏等，这些食物对补充人体热量很有好处。出行前最好多饮水，多食新鲜水果蔬菜，吃些苦瓜、马齿苋、鱼腥草等清热消火的蔬菜，可提高机体抵抗力。另外，要注意饮食卫生，防止病从口入。不能暴饮暴食，或吃的太杂，尽量保持正常的饮食习惯。

自驾出行要“走心”

年底了，车流、物流、人流高度集中，雨、雪、雾天气增多，自驾出行时一定要提高安全意识，确保平安出行。在出行前，要对车辆进行一次全面彻底的检查和维护，同时一定要提前掌握路况信息，避免遇到高速公路封闭，道路行驶困难等情况，给自己增添不必要的麻烦。冰雪道路行车要谨慎，雾天行



任何时候，切勿疲劳驾驶。

车要提前做好警示，雨天行车要保持足够的安全距离。还要防范疲劳驾驶。长途出行之前要有充足的睡眠，驾驶车辆每3至4小时至少停车休息20分钟，感到疲劳时应及时驶离道路，停到安全地带休息，减轻疲劳后再继续驾驶车辆，并尽量不在深夜行车。切勿酒后驾驶，切勿超速行驶。

儿童不要被单独安排坐在前座上。因为许多车在副驾驶位置都设置了安全气囊，气囊弹出时的冲击力极大，它虽可以保障成人安全，但却会给小朋友带来意外伤害。

健康资讯

长沙医学院口腔医学院“美奥口腔班”正式开班

本报讯（通讯员 余珊）12月22日，长沙医学院口腔医学院与美奥口腔联合组建的首届“美奥口腔班”正式开班。双方将在专业理论学习与口腔实践技能训练方面开展合作，致力于培养专业知识与职业技能、理论与实践相结合的复合型人才。



“美奥口腔班”开班仪式。

首届“美奥口腔班”由长沙医学院口腔医学院19位优秀学子组成。针对“美奥口腔班”的学生，双方制定了专项培养方案，适当调整教学模式。将会开展专题讲座、专题培训课、实训操作、学科竞赛、企业文化、素质教育、医患沟通等课程。同时，双方成立美奥微笑公益基金会，可用于每年度美奥微笑奖学金、院内学科竞赛活动、学生三下乡等相关公益项目。

开班仪式上，长沙医学院副校长周启良表示：进行校企合作是开展医学教学创新发展的新起点，对于口腔医疗人才培养有更好的建设性。同时开放式办学，教育与企业进行融合度更高的行业对接，培养过程中引进企业，让学生与行业零距离接触。

长沙医学院口腔医学院院长鲍中华表示：长沙医学院口腔医学院将深化与美奥口腔的校企合作，实现学校教育和企业需求的无缝对接；让学生在学的过程中早日接触临床、反复多次接触临床，强化学生的临床能力。口腔医学院也会适当调整教学模式，除了日常教学之外，将会邀请美奥口腔临床专家开展专题培训课、实训操作、医患沟通等课程。

美奥口腔湖南区域总院长赵鑫表示：此次与长沙医学院口腔医学院共同打造的“美奥口腔班”只是一个起点，未来将进行深层次合作。美奥口腔自2012年在长沙开设第一家口腔医院以来，目前已覆盖全国19个城市，开设39家口腔机构。同时，美奥作为长沙医学院校企合作基地，会为学生的见习、实习、就业、社会实践等活动提供平台。