

市委统筹疫情防控和经济运行 工作领导小组（指挥部）

滨指办发〔2020〕40号

市委领导小组（指挥部）办公室

签发人：张延廷 王进东

“十一”假期致广大市民朋友的公开信

广大市民朋友们：

金秋十月，国庆仲秋“双节”将至，祝广大市民节日愉快，身体健康！我市疫情防控形势稳定向好，良好的防控成果离不开广大市民和全社会的共同努力，在此表示深深的敬意和感谢！长假期间，请您时刻记得：疫情防控莫放松，健康永远第一位。

一、疫情防控记心头

当前疫情仍在全球蔓延，国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险仍然存在。秋冬季新冠肺炎和流感等呼吸道疾病交织叠加，“外防输入、内防反弹”防控任务艰巨。请时刻绷紧疫情防控这根弦。

二、合理出行防护好

1. 尽量就近错峰出游，服从旅行目的地的疫情防控工作要求，合理安排旅行计划。

2. 如果出现发热、乏力、干咳等症状，应立即到就近的医疗机构就诊，取消或中止外出旅行。

3. 做好个人防护。准备口罩、免洗手消毒液、消毒湿巾等日用防护和消毒用品。

4. 戴口罩、勤洗手、勤通风，保持良好卫生习惯。测体温、验健康码，积极配合各项防疫要求。

5. 乘坐飞机、火车、公共汽车等交通工具要遵守秩序和乘务人员管理要求，全程佩戴口罩，做好手卫生，并妥善保存票据以备查询。

6. 尽量减少去往密闭场所和人群聚集场所。如需前往，要佩戴口罩。

7. 游玩、用餐要保持秩序，有序排队，间隔落座，与他人保持1米以上的距离。

8. 旅行归来，要继续做好个人健康监测，一旦出现身体不适，及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

三、注意卫生和安全

1. 注意饮食卫生，饭前便后要洗手。避免在没有卫生保障的公共场所进餐。

2. 保持食物及环境卫生清洁，使用安全卫生的水和原材料。确保食物彻底煮熟，尤其是肉禽蛋和海产品，尽量不要生食肉类、海(水)产品等食品。

3. 避免生熟食混放、混用菜板菜刀等烹饪工具，避免交叉污染。不吃未削皮的水果、生的蔬菜，不喝未经消毒的奶、生水。

4. 不采摘、购买和食用野生蘑菇和野生植物。

5. 如聚餐后多人出现呕吐、腹泻等消化道症状时，要及时到医疗机构就诊；同时尽量保留所有剩余食物、呕吐物和相关票据，以备相关部门调查中毒原因和追溯源头。

四、早睡早起身体好

1. 保持规律饮食，饮食平衡，荤素搭配，切忌暴饮暴食。脂肪、蛋白质摄入超标，会导致心血管等疾病发病风险升高。

2. 保证充足睡眠，早睡早起，适量运动，根据气候变化及时增减衣物。

3. 重点人群，老年人、孕妇、儿童、慢性病患者等，要时刻注意健康状况变化，出现身体不适及时就医。

市委统筹疫情防控和经济运行
工作领导小组(指挥部)办公室

2020年9月30日