

无论是“买买买”，还是带“神兽”外出，可以放飞心情，但千万不要放松防护

# “五一”出游，请收好这五条健康锦囊

■本报首席记者 唐闻佳  
本报记者 李晨琰 储舒婷

这个“五一”假期，是疫情防控常态化下的第一个小长假。多位医学专家提醒广大市民，“五一”出游，可以“放飞”心情，但千万不要放松个人防护。

**搭乘公共交通出行要注意啥**  
错峰出行，注意与乘客保持间隔

正逢“五一”假期，加上户外春光大好，不少市民都想出去走走，拥抱大自然。如何做到安全出行呢？上海市健康促进中心主任吴立明提醒市民，假期出游搭乘公共交通时，须配合工作人员做好防控措施，记住四句话：全程戴口罩，保持手卫生，错峰少拥挤，勿忘防疫码。

考虑到公共交通人员密集度大、较为封闭，市民务必要做好防护，自觉佩戴口罩，尽量减少触碰车厢内物品，最好采用非接触支付方式，“扫一扫”更健康。吴立明建议，市民外出不妨随身携带免洗手消毒剂，随时保持手卫生，回家后第一件事就是认真洗手。

“乘坐公交车时，可适当打开车窗，保持车厢内空气流通。”吴立明还建议市民，假日里尽量错峰出行，并注意与周围乘客保持一定距离。还要记得一点：主动扫公共交通“防疫登记二维码”，记录乘车行程。市民在出行前，应做好健康监测，如有身体不适，应调整计划，居家休息，不要硬撑；出行中，保持良好卫生习惯，不随地吐痰、不乱扔垃圾、不要吸游烟。

**购物“买买买”时要注意啥**  
不扎堆，尽量采取非接触扫码支付

终于等到“五一”假期，不少人研究多时的购物计划终于付诸实践了。那么，大家在“买买买”时要注意啥？

中国一世界卫生组织新冠肺炎联合专家考察组成员、复旦大学上海医学院副院长吴凡说，“五一”出行，一个绕不开的场景就是购物，“买买买”不失为解压好方式，但请一定注意：不要扎堆，不要在人员密集的室内空间里逗留。市民进入商场、超市前务必戴好口罩，购物过程中与他人保持一定距离。考虑到购物场景是多种多样的，超市、菜场、商场等不一而足。上海新冠肺炎医疗救治专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授表示，市民首先要配合各类场所体温检测；其次，购物结账时要注意与他人保持一米的安全距离。张文宏尤其推荐大家自助购物、采取非接触扫码支付，尽量减少排队时间。

另外，市民若要出入卖场、菜场，要避



“五一”期间，松江区金山世茂洲际酒店（深坑酒店）严控人流量。图为住客在空旷的亲水平台上享受惬意时光。本报记者 袁婧摄

免野味，避免接触生肉，避免接触市场里的流浪动物、垃圾、废水等。一旦接触，请尽快洗手。也因此，专家均建议，“买买买”时除了要全程戴口罩，建议自备免洗手液或酒精擦手纸，以便在接触各类物件、不方便洗手时，及时做好手卫生。

**外出就餐要注意啥**  
备好公勺公筷，尽量缩短就餐时间

随着“五一”假期到来，餐饮业也有望迎来一波消费小高峰。复旦大学公共卫生学院副院长、中华预防医学会新冠肺炎防控专家组成员姜庆五提醒，现在仍是疫情防控期，市民朋友切不可放松警惕。既满足自己的胃，又能免受新冠病毒侵袭，不妨做到以下几点：

首先，在外用餐的消费者，应挑选卫生条件好的餐厅，选择靠近门窗等通风比较好的位置。最好采取间隔落座或同侧用餐的方式，避免大范围人员聚集用餐。其次，消费者在等待就餐的过程中，应佩戴口罩、有序排队，尽量保持一米的间隔。“用餐时，应避免用手直接接触频繁接触的物品表面；就餐时，做好手卫生，使用公筷、公勺，尽量缩短就餐时间；就餐结束后应立即离开餐厅。”姜庆五提醒，消费者点菜时，应选择煮熟的食物，避免食用生食。

他还特别提到一点：市民外出游玩乘坐交通工具时，应尽量减少饮食次数，在景

区内建议首选外带食品。  
**“神兽”出游留意啥**  
做好个人防护，去通风良好的户外活动

在家憋了好久的“神兽”，假期也可以出门去放放风。“家长如果要带孩子出门游玩，让孩子解压放松，一定要注意做好防护工作。”上海市儿童医院儿童保健科主治医师张媛媛说。

首先，要让孩子佩戴口罩，一定要挑选适合年龄段的儿童专用口罩，做好正确佩戴，注意口罩的正反面，不要戴反，要让孩子的口鼻全部被遮住。

张媛媛特别叮嘱，在外时，家长要随时关注儿童口罩佩戴情况，如有不适，应及时调整或停止使用。天气渐渐热了起来，如果小朋友在室外戴不住口罩，建议不要出行。

带孩子出行，选择游玩场所也有讲究。疫情防控期间，孩子最好不要去人多的景点和密闭场所，如室内的游乐场、商场、餐厅等。张媛媛还提醒，家长应选择通风良好的户外活动，如郊野公园就是不错的选择。

此外，家长还要管好孩子的手，应避免儿童吃手、揉眼睛和鼻子，并随身携带一些含酒精或氧的消毒液，在孩子触碰外界物品后及时消毒。大一点的孩子要学习“七步洗手法”，做好手卫生。

张媛媛还建议，家长出门游玩最好选择自驾游出行，以短途游、当日往返为佳。带6月龄至2岁的宝宝出游时，最好在家自制辅食。考虑到天气比较炎热，要注意饮食安全。

**安全游玩要做到啥**  
以近郊或市内公园游玩为宜，查询景区限流、预约信息

对不少市民来说，“五一”假期出游、游览场所基本分为室内和户外两类。那么在这些公共区域，大家该怎么做好防护，才能更安心地游玩呢？

市健康促进中心建议，市民以近郊或市内公园游玩为宜，外出首先注意不扎堆、不拥挤，朋友语言交流时特别要注意保持安全距离。如果准备离沪游玩，应提前了解目的地防疫政策，按要求做好准备，并查询景区限流、预约等信息，优先采用自驾方式，乘坐公共交通工具要佩戴口罩。

张文宏此前也表示，在这个季节，体质比较弱的、身体免疫力低下的、有一些心血管或代谢等基础疾病，而且年龄非常大的人群，不建议去很远的地方旅游。

天气预报显示，“五一”假期气温较高。如果前往一些室内休闲场所，怎么做好个人防护呢？

同济大学暖通空调研究所所长介绍，2012年以后的大部分新建建筑的空调系统都有全新风运行的功能，而“五一”假期正好是春夏之交的过渡时节，空调系统可以进行全新风运行，建议加大超市、商场、博物馆和办公建筑等公共建筑的空调系统新风量，把更多的新鲜空气送进来改善空气质量。

但大家仍要注意，在密闭的室内空间里一定要做好个人防护，如进入室内戴好口罩，并采用正确的方法勤洗手。

# 打开常态化防控下过“五一”的正确防护姿势

唐闻佳

## 快评

这个“五一”假期，是新冠肺炎疫情转入常态化防控后的第一个小长假。须知，我们的面前是一段欢乐时光，而背后则是来之不易的“战果”——全国人民共同与新型冠状病毒鏖战已有百日。随着假期模式开启，此时此刻更要切记：过好这个节，可以放松，但不能放纵。自觉自律做好个人防护，不为别人，而是为了每一个“你”。

之所以说现在还不能放纵、要时刻保持警惕，是因为我们的敌人——新冠病毒实在很狡猾。说得直接点，疫苗尚未出现，

全球都没有对付新冠病毒的特效药，仍处于科学家共同贡献“拼图”的阶段，学界对它的致病机制、成因乃至“身世”还没有完全搞清楚，切忌放纵松懈，不然，付出的将是惨痛代价。

那么，常态化防控下的正确过节姿势是怎样的？首先且最重要的一点，即做好个人防护。我们已知，这是一个会“人传人”的传染病，且传播力一点不弱，你一放纵，恐怕病毒就要“放肆”了。飞沫、呼吸道以及密切接触等是新冠病毒的主要传播途径，可高温无法杀灭它，热带国家面对这个传染病没有“被豁免”。这几天，虽然天热了，但医学专家却反复提醒公

众：出入公共场合必须戴口罩、要保持社交距离、不扎堆、勤洗手、多人用餐时使用公筷公勺或分餐制等……

自觉自律做好个人防护，将战“疫”防护举措转化为日常的生活习惯，这应该成为每个人的“必修课”。若做不到这些，结果已被张文宏医生说得形象：相当于在病毒面前“裸奔”。

须知，疫情进入常态化防控，是调整防控的策略、手段，以更精准的方式应对，而非彻底放松这警惕的弦。这个“五一”假期，如果你选择外出，请记得做一个高素质的游客，不仅要自觉自律做好个人防护，还要自觉遵守景区的各种防控措施。比如，今

年，旅游景区将执行“预约旅游”“限量开放”的规定。若没有完成预约手续，就不要抱着碰运气的心态出行，更不能“硬闯”，破坏景区的规定。

疫情防控阻击战是一场人民战争，必须全民动员，步调一致。传染病的“人传人”的特点，本质上决定了对它的防控成效，很多时候并非取决于谁做得最好，而是谁做得最差。假如一个人没做好，一个地区没做好，形成聚集、蔓延，我们此前举国之力、花费巨大精力取得的“战果”就可能功亏一篑。

所以，无限春光，切记健康至上，假日出游，需要做足防护，唯有保持充分的自律，才能享受多彩的生活。

# 上海A级景区假期全部预约入园

本报讯（记者何易）“五一”假期启幕，市文化旅游局副局长张旗在昨天举行的上海市疫情防控新闻发布会上表示，上海A级景区“五一”假期全部预约入园。

“市民游客对上海旅游安全的信心正在提升，希望出门看看这是好事。”张旗表示，今年“五一”假期是疫情防控常态化后的首个小长假。市文化旅游局将在抓牢抓实防控的前提下，进一步加强管理、优化服务、提升品质，努力为市民游客营造安全有序的假

日氛围让大家玩得安心、放心、舒心。为迎接大客流，上海文化旅游行业完善了预约服务。各A级景区全部实施预约入园，通过本市“沪游码”和景区网站、电话、移动应用端等渠道，提供预约服务。文

部门已汇总各景区预约渠道信息，在“乐游上海”微信公众号进行集中发布，便于市民游客提前做好出行安排。

各A级景区将突出入园环节，视情采取查验关口前移、加开查验入口、设置入园隔离

带、设置游客等待标识等措施，引导游客间隔入园、有序入园，严防人员聚集。张旗提醒说，“五一”假期，上海所有A级景区全部实施预约入园，请市民游客一定要提前预约。出行前务必要做好规划，错峰出行。

# 全球最大LNG加注船在沪交付



全球最大最先进的LNG加注船昨天在上海顺利交付。

本报讯（通讯员何宝新 记者张懿）全球最大最先进的1.86万立方米LNG（液化气）加注船昨天在上海顺利交付，这标志着中国船企为国际加注船行业的发展树立了新标杆。

这艘船由中国船舶集团旗下沪东中华造船（集团）有限公司为日本商船三井建造，长135米，具有加注作业能力强、专业服务覆盖广、操纵性能优异等三大特点，可为全球最大的2.3万TEU LNG动力集装箱船提供冷舱、惰化、加注、升温、驱气等全流程LNG燃料系统专业化服务。一次加注可供2.3万TEU船航行1.95万海里，覆盖从欧洲至远东的往返航程。同时，该船也能为其他各型双燃料动力的货轮进行加注。

LNG是新一代船用清洁燃料。目前，全球有300多艘LNG双燃料船在建。随着今年全球开始推行运营船舶的硫化物排放新标准，LNG燃料船的需求还将增长。

# 浦发银行探索“银政保”合作机制 稳外贸助小微

日前，为响应国家号召，贯彻市商委《关于应对新冠肺炎疫情支持外贸企业稳定发展的政策措施》的要求，浦发银行上海分行联合上海市中小微企业政策性融资担保基金管理中心、中国出口信用保险公司上海分公司，积极运用“信保+银行+担保”的合作模式，帮助中小外贸企业拓宽融资渠道、降低融资成本。

上海林果实业股份有限公司系浦发银行上海普陀支行客户，还是上海市小巨人高新技术企业，为知名金融系统安全服务提供商，主要产品有USB-KEY、OTP动态令牌、移动支付产品、电子交易安全认证平台和电子交易风险监控平台等。公司重要的客户包括银行、券商、政府、企业等并出口至海外。

但新冠肺炎疫情在全球范围流行，致使市场需求萎缩，公司外贸需求订单增长乏力。另一方面，境外采购商发生了不同程度地延长付款账期，对企业的现金流形成冲击，造成了一定的经营压力。

为帮助企业解决实际问题，降低客户融资成本，浦发银行联合中信保、市担保中心，形成三方共同协作机制，提升审批效率，降低准入门槛，主动为LG公司提供专项服务方案。用最短的时间为客户提供了800万人民币的融资贷款，保证企业日常的经营周转。

据浦发银行工作人员介绍，该“银政保”协同模式的优点在于：浦发银行通过降低企业融资成本，创新服务模式，推进产品优化，为中小外贸企业提供综合金融解决方案；中信保发挥分险增信作用，扩大保单融资业务规模，提高理赔效率；市担保中心加强对“产业链、供应链”等重点行业的支持，有效解决中小企业贷款抵押物不够、自身信用不足的问题。

# 确保市民过个安定祥和节日

## 廖国勋实地检查城市运行安全保障工作

本报讯 昨天上午，市委副书记、政法委书记廖国勋实地检查城市运行安全保障工作，慰问值守一线工作人员。廖国勋指出，各部门各单位要发扬连续作战的优良作风，充分做好统筹推进常态化疫情防控和节日安保工作的思想准备、工作准备，全力落实防疫措施，抓好城市安全保障各项工作，确保市民群众过一个安定祥和的节日。

在南京东路派出所指挥调度室，廖国勋详细了解辖区内商圈、轨交站点的客流情况、节假日大客流工作预案等。在上海火车站，长途汽车客运站，轨交3、4号线上海火车站站，廖国勋实地察看疫情防控、实名制售票、车辆安全运行等工作情况，向坚守一线的公安民警、武警战士、工作人员表示感谢。随后，廖国勋在市公安局指挥中心听取“五一”假期全市社会面防控工作安排，与各区公安指挥中心视频连线，对防控工作全面部署。

廖国勋强调，要制定详细预案方案，全力做好“五五购物节”安全保障工作，确保活动平稳有序。要针对节日客流特点，充分利用大数据赋能，加强重点区域、场所安全管理，切实做好节日期间社区、商圈、口岸的防控工作。要做到守土有责、守土有方、守土有效，强化责任意识，坚持科学管理，确保工作落到实处。

副市长、市公安局局长龚道安参加检查慰问。

副市长、市公安局局长龚道安参加检查慰问。