



安全出行要注意

春运期间交通流量大，需提前掌握路况信息，做好行程安排。乘坐高铁、飞机出行应做好个人防护，注意保暖；自驾出行前要全面检查

车辆，确保状况良好，严格遵守交通规则，保持安全车距，不超员超速、不闯红灯、不疲劳驾驶。恶劣天气条件下应注意道路状况，减速慢行。

新春佳节将至，人群流动性增加，亲友团聚和外出旅行增多。

健康平安过大年，为您送上贴心“锦囊”。

健康又平安

开心过大年

居家安全要警惕

预防煤气中毒，尽量避免在室内使用炭火盆取暖；使用炉灶取暖时，要安装风斗或烟筒，定期清理，保持烟道通畅；使用煤气、液化气时，要注意通风换气，经常查看管道、阀门，如有泄漏应及时请专业人员维修。在煤气、液化气灶上烧水、做饭时，要防止水溢火灭导致的煤气泄漏，如发生煤气泄漏，应立即关闭阀门、打开门窗，使室内空气流通。

合理膳食促健康

春节期间营养均衡很重要。三餐食物要多样化，注意荤素搭配，少油少盐少糖，饮食清淡。在外点餐也应做到荤素搭配、粗细搭配、营养均衡。

成年人每天应摄入250克至400克的谷类食物，蔬菜300克至500克，水果200克至400克。同时建议每人每天摄入30克至50克大豆或相当量的豆制品。

建议每人每天烹调油用量25克至30克，食盐摄入量不超过5克（包括酱油、酱、酱菜等调味品和食物中的含盐量），糖摄入量不超过50克。

聚餐饮酒要适量

成年人一天饮用的酒精量不超过15克，相当于450ml啤酒（4%计）、150ml葡萄酒（12%）、50ml白酒（38%计）、30ml高度白酒（52%计），聚餐饮酒适可而止，不劝酒、不酗酒。切记：儿童青少年、孕妇、乳母和慢性病患者不应饮酒。

食品安全要关注

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。为防止食物中毒，应注意勤洗手，尤其是饭前便后、加工食物前。选择新鲜、安全的食品原料，加工时要注意生、熟分开。外出就餐时，注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。不

吃未烧熟煮透的食物，不吃不干净的水果和蔬菜，不吃来历不明的食物，不吃不明野生菌及野生植物。

如果饮食后出现呕吐、腹泻、发热等不适症状，应及时就医，并告知医生食用的食品信息，以便尽快进行诊断和治疗。

健康生活要保持

春节假期要继续保持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式。提高自身免疫力是预防各种疾病的重要手段，养成健康生

活方式，保持乐观积极心态，保持规律的作息时间，加强户外锻炼，合理膳食，提高免疫力，做自己健康的第一责任人，安全健康过春节。