



# 欢度春节 平安过年 健康、供电、供暖、供气、出行看这里!

健康



## 春节返乡如何做好个人防护? 陕西省卫健委发布健康提示

**阳光讯** (记者 郑亚雷)春节临近,不少人已经踏上了返乡路途,而人群大规模流动和聚集可能会加速呼吸道疾病的传播。陕西省卫生健康委提示,目前仍处于各类呼吸道传染病的高发季节,大家在乘坐交通工具时,需提高防范意识,做好个人防护。

备好个人防护物资,科学佩戴口罩。出行前,准备好足够数量的口罩、免洗手消毒液、消毒湿巾等防护物资,老年人、儿童、慢性病或有基础疾病的人员要带齐常规药物和急救药物。在乘坐地铁、公交、火车、飞机或前往车站、机场等公共场所时,倡导规范佩戴口罩并及时更换,合理规划出行时间,尽量缩短在候车室等人群聚集场所的停留时间,尽量不在

人多拥挤、通风不良的场所久留。

乘车时注意个人卫生。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或肘部遮住口鼻,将使用过的纸巾及时丢入带盖的垃圾桶中,不要随地吐痰或乱扔垃圾。注意手部卫生,避免用未洗过的手触摸口、鼻和眼睛,接触公共物品或返家后,及时用清水或流动水规范洗手。

关注自身健康状况,合理安排出行计划。若个人出行期间出现发热、咳嗽等症状时,建议及时佩戴口罩、做好防护,同时尽量与其他人员保持安全社交距离,避免近距离接触。此外,老年人、免疫力低下人群、慢性基础病患者、孕妇等高风险人群要加强个人防护,科学佩戴口罩,降低感染风险。

## 春节健康指南

**阳光讯** (记者 韩冯盼)爆竹声声辞旧岁,春风送暖入屠苏。春节至,年味浓,在这个阖家团圆的幸福时刻,这份健康指南要收好!

### 饮食规律,避免暴饮暴食

应遵循“食不过饱”的原则,最好每餐七分饱。尽量维持和日常一样的进食节律和时间,不宜过于随性地进餐,尽量遵循每日三餐或少量多餐的原则,为身体减少不必要的负担。

### 主食加粗粮,品种要多样

春节期间免不了吃一些精致的糕点,这时可相应减少其他主食的食量,同时可用薯

类、全谷物等代替部分精制的米、面,比如吃点山药、玉米、红薯、土豆等,它们的能量密度更低、饱腹感更强。

### 饮料少糖,浅尝慢品

自制一些饮品,比如不加糖的豆浆、果蔬汁、玉米汁、坚果汁、花果茶、大麦茶等,举杯相祝时,既能烘托氛围,又能传递健康。奶类,比如纯牛奶、低糖酸奶等,也是很好的饮品。饮料摄入宜慢,不要一下子喝太多。

### 水果、坚果适量不过量

三餐之外的零食,以新鲜水果、原味坚果为佳。坚果能量较高,要控制一下量,一把半的带壳瓜子就能满足一天的需求了。



民生

## 黄河壶口瀑布景区(陕西侧)大年初一上午开园 每天10场演出还有礼品赠送

**阳光讯** (记者 韩冯盼)记者2月7日从黄河壶口瀑布旅游区(陕西侧)获悉,该景区2月10日(大年初一)10时开园,游客可实名预约购票参观。

景区预判,春节假期,黄河壶口瀑布冰河解封,黄河水汹涌澎湃、冰水交融,将出现冰封倒挂、彩虹辉映的奇观,气势磅礴的飞瀑两岸挂满了晶莹的冰柱,黄河水滔滔奔流向前,与瀑布上方绚烂的彩虹交相辉映。

届时,黄河壶口瀑布旅游区(陕西侧)将举办第41届延安过大年暨“龙腾壶口·福耀中华”春节嘉年华活动。景区将围绕龙年主题,

融合壶口瀑布地域民俗、春节传统文化,推出龙腾壶口、沉浸式NPC互动、福鼓祈福、年味集市、庆贺新年巡演、福气好礼等6大主题活动。

景区将在瀑布侧举办大型舞龙、壶口斗鼓、陕北秧歌、宜川锣鼓、安塞腰鼓、庆新年舞蹈串烧等多场演艺活动,打造大型祈福鼓、龙年转福打卡装置,并开展“黄河鼓舞·鼓舞中华”祈福活动。

此外,在瀑布景区内的广场上,还将为游客免费发放“壶口稠酒”,并有数十种好礼尽情赠送,广大游客在这里可玩、可看、可乐、可体验、可消费。

服务



## 春节期间24小时服务“不打烊”

**阳光讯** (记者 张滢)暖气不热、突然停电、做饭没气……春节期间,要是遇上这些事可就闹心了。为了保障这些“民生供应”正常,相关单位已经做好了充分准备,春节期间服务“不打烊”。

### 供热电话24小时在线

为确保春节期间供热正常,西安热力集团要求下属13个公司在春节期间提高供热管网的供水温度,并加大循环流量,保证用户家中温暖。热网运行人员也在一线随时待命,确保遇到突发情况时能够第一时间到现场抢修,及时恢复供热。此外,西安热力集团96116热线电话24小时畅通,每个班次都安排了50个座席,用户有任何供暖问题都可以拨打热线电话反映,工作人员将会第一时间上门处理。同时,39个片区直管负责人的电话也保持24小时不关机,这些直管小区的用户也

可以直接拨打管家电话,请他们安排人员上门解决问题。

### 春节期间可正常购电

春节期间,用电客户如有需要,可随时在营业时间内到营业厅办理业务,自助缴费机、业务办理机等便民设备均可正常使用。客户也可通过网上国网APP等线上方式,足不出户地快捷办电、缴费、查询、报修,工作人员将以最快速度响应客户用电需求,确保大家度过一个愉快的春节。

### 入户安检不放假

今年春节期间,秦华燃气入户安检仍然不放假,将继续对3年来未安检住户进行上门安全检查,如果您家中的燃气设施3年来都未接受过检查,或是您在房门上发现了安检人员留下的到访不遇通知书,请随时拨打秦华燃气24小时服务热线96777预约安检。

## 西安地铁发布春运乘车注意事项 不得携带原装超过3000毫升的白酒进站

**阳光讯** (记者 熊玺)“春节坐地铁可不可以带白酒?可不可以带活鸡活鸭?”2月5日,针对乘客提出的各种有关春运乘坐地铁时可能遇到的问题,西安地铁运营部门发布了“春运路上乘客需要注意的问题”出行提示,帮助乘客安全有序乘车出行。

### 携带白酒及宠物乘坐地铁有明确规定

物品携带要求:原装超过3000毫升的白酒以及散装(瓶盖已开封或密封不严)白酒,不得携带进站乘车。地铁除特殊工作犬(警犬、导盲犬)外,不准携带任何活体动物进站乘车。礼花弹、烟花、鞭炮、摔炮、拉炮、砸炮等各类烟花爆竹严禁携带进站。

### 各种票卡的乘车有效期各不相同

购买和使用各式车票时也有相应的规定:单程票仅限发售当站、当天使用,出闸机时投入闸机回收;一日票、三日票在票卡使用有效期内,以首次进站时间为准,在一定的有效期内可无限次乘坐地铁;计次票卡内赋予了固定乘次,在有效期内可乘坐地铁线路,刷卡出站时票卡不回收,但过期后不再具备乘车功能,票卡也不可充

值重复使用。

### 丢失物品时,这三种渠道帮你找

乘坐地铁时一旦发现财物遗失,不要慌张,按照下面的做法可以最大限度地找回遗失物品:如尚未离开车站,可第一时间与工作人员取得联系,西安地铁工作人员会进行线网联动,帮您寻找遗失物品;如已离开车站,可拨打地铁服务热线029-89093123求助,西安地铁工作人员将竭诚为乘客提供帮助;乘客还可通过西安地铁失物招领平台寻找遗失物品(点击西安地铁官方微信首页下方的“便民服务—失物招领”)。

### 儿童搭乘自动扶梯时须由成人陪同

在这里要提醒家长及监护人,儿童搭乘自动扶梯时须由成人陪同,请小朋友紧握扶手,不要嬉戏打闹、探头、倚靠扶梯挡板。免票儿童应由家长抱起或置于身前进出站,以免闸机扇门关闭时夹伤孩子。西安地铁各车站都配备有独立的母婴室/无障碍卫生间,室内设有马桶、洗手台和尿布台,部分车站还设有设施齐全的独立母婴室,以供有需要的乘客使用。