

市文化市场综合行政执法队发布假期旅游消费提示

做好个人防护 合理规划出游

本报讯（记者 崔莉英）中秋节、国庆节即将到来，为引导市民安全出行、文明旅游，15日，市文化市场综合行政执法队发布了2021年中秋国庆假期旅游消费提示，提醒市民疫情防控不可放松，科学合理规划出游，理性购物不被迷惑，确保度过一个健康、平安、祥和的假期。

游客在参团出游前，要选择合法、诚信好的旅行社报名，拒绝参加“不合理低价游”，明确约定行程和服务项目，游客向签约旅行社缴纳团费时要索取正规发票和购买人身意外保险，并签订书面旅游合同。

出行前，通过权威渠道查询旅游目的

地旅游景区疫情防控、门票预约、游客限流等措施，实时了解高速、国省道、旅游公路等交通路况信息，合理安排出行时间，尽量避开热门景点和出行高峰时段，错时错峰出行。提前准备好口罩、消毒剂等物品，做好自我防护，准备好疫苗接种凭证等查验资料，保留乘车、购物、住宿、餐饮

等发票或电子信息，为疫情处理或食源性疾病溯源调查等工作提供准确信息。旅游过程中，注意保管好个人财物和重要证件，慎重选择高风险旅游项目，时刻以安全为先、要量力而行。旅游购物要选择正规商店，购物时要根据自身需要，避免冲动消费。

市疾控中心“摆摊”宣传减盐理念

吃得清淡点 让“盐值”降一降

本报讯（记者 高燕）“吃盐过多会给身体带来很多危害，不仅会增加高血压、心脏病等疾病的风险，还可能引发胃癌。大同人的饮食习惯重油重盐，这样对身体是非常不健康的……”9月第3周是中国减盐周，15日，市疾控中心在明堂公园“摆摊设点”宣传减盐理念。

据了解，无盐不香是人们对美食烹制的基本认识，爱吃咸也是很多老人的口味偏好。由于受生活习惯影响，我市市民的口味偏咸，成年人每天食盐量超出10克，远远高出世界卫生组织和健康中国行动“每天不超过5克”的推荐量。虽然近年来，市民健康意识不断提升，大多数人也知道“吃得咸、口味重”会带来诸如高血压、血管硬化、中风等一系列心血管健康问题，但是养成的习惯很难纠正。

“这是减盐健康教育手册，您拿一本回家后可以看看，减盐的小技巧里面都有，不妨试试。”“我见您刚看完展板，填个健康知识调查问卷，看看掌握了多少健康知识。”“减盐需要循序渐进，在日常饮食中逐渐减少食盐使用量，人们对咸味的需求也会逐渐降低……”是日，市疾控中心工作人员在明堂公园开展减盐宣传活动，通过展板、



发放宣传资料、健康知识调查问卷等方式，宣传减盐理念，传播低盐饮食知识。由于晨练的市民较多，所以宣传活动吸引了众多市民。

市疾控中心提醒，人的口味是可以慢慢改变的，炒菜时少放5%~10%的盐并不影响菜肴的口味。同时，含盐高的

食物吃起来不一定咸，单靠味觉并不能准确分辨食物中的盐含量。其中，除了自家饭菜中添加的盐外，广泛存在的“藏起来”的盐成为食盐摄入过多的幕后推手，比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌、加工肉制品、调味品等，所以要警惕这些“藏起来”的盐。

近期多地出现炭疽确诊病例，市疾控中心提醒——

炭疽极少人传人 科学预防是关键

本报讯（记者 高燕）近期我国多地出现了炭疽确诊病例，引起公众关注。日前，市疾控中心发布健康提示，提醒市民要正确认识炭疽，该病可防可控可治，人与人之间少有直接传染。

市疾控中心专家介绍，炭疽是一种由炭疽芽孢杆菌引起的动物源性传染病，是《中华人民共和国传染病防治法》

规定的乙类传染病，其中肺炭疽按照甲类传染病管理。炭疽病主要发生于牛、羊、马等食草动物。人和人之间不易传播，接触病人被感染的概率极低。人感染炭疽主要包括皮肤炭疽、肺炭疽和肠炭疽，有时会引起炭疽败血症和脑膜炎。其中，皮肤炭疽最为常见。

市疾控中心提醒：炭疽的传染源主

要是病死的动物，发现牛、羊等动物生病或突然死亡，不接触、不宰杀、不食用、不买卖，立即报告当地农业畜牧部门，由该部门进行处理。养殖、屠宰、动物原料加工业等行业做好从业人员个人防护和环境消毒工作。市民日常要从正规渠道购买牛羊肉制品，病死的牛、羊肉以及来源不明的肉制品不能食用。



民警向大学生宣讲相关知识 李兴华 摄

防范非法集资宣传走进大学校园

本报讯（记者 李兴华）“如果你看到‘零利息’‘分期付’的广告标语，千万别信，这其实就是分期购物和贷款，功能与信用卡类似……”15日，市处非办与市公安局经侦支队、市公安局反诈中心联合走进大同大学，与团市委、大同大学校团委共同开展防范非法集资宣传活动，增强在校大学生群体自我保护意识，远离非法集资、网贷机构等。

活动现场摆放的12块展板分别从贷款、刷单返利、虚假征信、杀猪盘、网络游戏产品虚拟交易、冒充公检法、代办信用卡等不同类别的案件分析，向学生们普及防范常识和警示风险危害；市处非办重点向在校大学生宣传非法校园贷、培训贷、套路贷等危害及

非法集资常见手段等，让大家明白参与非法金融活动，风险自担、后果自负的道理，引导学生们拒绝高利诱惑，远离非法集资。

“表面上看起来非法集资距离同学们非常遥远，实际上很可能就在身边，各种非法理财、非法集资利用学生缺少资金的心理通过各种手机软件、弹跳信息、促销信息等手段出现在学生们的手机屏幕上。”市处非办相关负责人介绍，近年来，针对在校大学生群体的非法校园网贷、套路贷、高利贷和网络传销层出不穷，此次活动就是希望能够强化学生们的风险意识，加强金融风险控制。

活动当天，共发放宣传资料2.3万份。

大同长城八景评选

进入网络投票环节

本报讯（记者 王春艳）近日，随着“‘华联农业杯’大同长城八景评选”活动的启动和有序推进，大同长城八景评选活动15个候选名单出炉，即日起进入市民网络投票环节。

此次活动由市文旅局、市文物局、大同日报社、大同长城学会主办，市旅游集散中心协办，华联农业发展有限公司冠名。自启动以来，广大读者、民间组织及长城沿线县区乡镇等单位积极参与推荐，掀起宣传长城、保护长城、推动长城文旅融合的热潮。日前，经长城专家、旅游人士、摄影家、市民代表及媒体人士共同评议，选出15个候选名单，分别为得胜饮马、云冈梵境、李二“错”墙、新平闻边、守口杏韵、红色平型、摩岭四绝、镇川墩林、桦门叠翠、高山怀德、镇边秋爽、助马飞雪、凌云古道、牛帮探幽、红土夕照。

随着候选名单的公布，市民可通过扫描二维码踊跃投票，选中自己心目中的长城八景，每个微信每天可投一次，投票截止时间为2021年9月20日。届时，主办方将邀请长城专家、旅游人士、摄影家、市民代表及媒体人士，结合市民投票情况再行评议，最终确定大同长城八景。评选活动还将评出十佳推荐作品、十佳参与单位、十位幸运读者。



网络投票二维码

