

注意出行安全 做好个人防护 争当文明游客

端午出游 这份温馨提示请收好

本报讯(记者 戴子翔)端午节将至,恰逢高考刚结束,旅游市场又将迎来一个出游高峰。为营造安全、舒适、文明旅游环境,近日,信阳市文化广电和旅游局特别提醒,出游请做好个人防护,提前做好行程,遵守社会公序良俗,维护良好形象,争做文明游客。

注意出行安全,合理安排行程。出游前要了解目的地天气状况,看管好自己随身物品。行程中要时刻注意安全,不在“网红”地任性打卡拍照或从事危及自身以及他人人身安全的活动。合理安排出行时间,尽量避开热门景点,做到错峰出行。要听从导游安排,谨慎选择高空、高速、漂流等高风险项

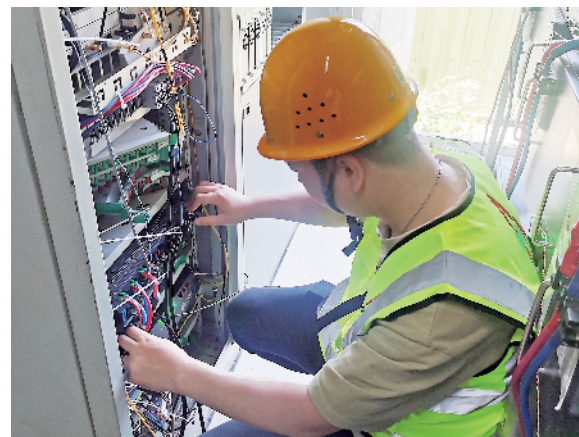
目,提高安全防范意识,避免前往不具备开放接待游客条件的区域。

关注疫情信息,做好个人防护。请密切关注各地疫情风险等级情况,保持警惕状态,做好个人防护。积极配合文旅场所工作人员进行健康监测和实名登记,自觉接受体温监测、健康码查验、防疫安全教育,自觉与他人保持安全间距,勤洗手、戴口罩,提倡公筷公勺、分食进餐。若出现发热、咳嗽等异常症状,请立即到当地医院发热门诊就医。

参团认清资质,签订规范合同。应选择正规的旅行社企业参团旅游,自觉抵制无证无照非法经营旅行社业务的组织和人员,向“不合理低价游”

说“不”。报名时应仔细查验旅行社的《营业执照》《旅行社业务经营许可证》等相关证照;与旅行社签订规范的旅游合同,了解旅游行程安排,明确约定旅游行程中浏览景点、交通、住宿、餐饮、购物、违约责任等内容。

争当文明游客,依法理性维权。广大游客应树立文明健康出游意识,爱护生态环境,养成健康习惯;杜绝食用和接触野生动物,自觉践行“光盘行动”;尊重当地风俗习惯、文化传统和宗教信仰;不要盲目听信商家推荐,更不要跟风冲动消费。如遇旅游服务质量纠纷,可拨打全国旅游服务热线“12301”或市民服务热线“12345”。



为做好高考期间通信保障工作,日前,北京创和世纪通讯技术股份有限公司制订应急预案,对全市考点各类系统设备、基站运行进行检查。各级管理人员抓实抓细通信基站各项安全风险管控和应急保障措施,营造良好的高考环境。张运波 摄



连日来,信阳市金凤凰艺术团精心创作了一系列精彩的文艺节目,艺术团 members 们以“唱红歌”“模特秀”“民族舞”等艺术形式,向建党100周年献上祝福。图为团员们在排练节目。

本报记者
周涛 摄

关注高考后的心理调整

高考结束,突然轻松下来,有些同学却不适应了。精神卫生心理专家提醒:为了避免发生不良后果,高考后应做好适度的心理调整。

玩,玩游戏不能通宵达旦,运动要注意安全,游泳不要去野外,旅游尽量选择近郊。

营造轻松和谐的家庭氛围

家长们十几年的辛苦陪伴,那种难以言表的期盼,无不表现在他们平时的言谈举止中。高考一结束,有的家长就急不可耐地询问孩子考得如何,关心分数或者孩子的心理状况。此时,家长们要善于察言观色,那些谈笑风生的孩子,可以判断考得不错,而那些闷闷不乐的,可能考得不理想。对于前者,家长们可适当给孩子“降降温”,还没到庆功的时候。对于后者,家长们更不要多问,多聊聊与高考无关的话题,做一些孩子平时喜欢做而没有时间做的事情。切记不要“哪壶不开提哪壶”,更不能批评指责。否则就会加重孩子的不良情绪,进而导致不良后果。

(未完待续)

做好自我放松

考前紧张的复习,使不少同学考前睡眠严重不足,甚至生物钟紊乱。考试结束,有的同学想大睡3天,把高考前睡眠不足补回来;爱玩游戏的同学,觉得终于可以不受约束地玩了;有的同学考完后,则立刻约上三五好友,聚餐、饮酒;喜欢运动的同学,想跟同学一起痛快淋漓地打场篮球,或踢一场足球;还有的同学喜欢旅游,想去游览一下祖国的大好河山。

这些想法都没有问题,但是一定要记着,凡事皆有度,不可过度。掌握一个基本原则:饮食要有节制,饮酒不能过量,更不能酗酒和打架斗

提升应对突发情况能力

信阳蓝天救援队开展溺水救援技能训练

本报讯(记者 杨长喜)夏天是溺水事故高发季。日前,信阳蓝天救援队在南湾水库开展溺水救援技能训练,以增强救援实战能力。

蓝天救援队是我市水上救援的主力军,水上能力自然不能差。冲锋舟驾驶、过障碍等技能必须得会。在当天的拉练中,每个组都有熟练的操作手师傅手把手教学,让新加入蓝天救援队的队员熟悉冲锋舟驾驶技能。训练中,每位队员都实际体验了冲锋舟拼装、充气、漏气处理的过程。

“救命!救命!”远处传来呼救声,有人“落水”了。在模拟的水域较小、水流平静区域,浆板就派上用场了。只见岸边的救援队员迅速放下浆板,快速划至“落水者”身边,让“落水者”抓住浆板,自己跳



浆板救援
本报记者
杨长喜 摄

下水,利用自身重量和力量将“落水者”翻到浆板上,最后再上板,划至岸边。

“夏季是溺水事故高发期,我们不希望出队,因为每一次出队都意味着一次事故。但是,

我们时刻准备着迎接可能到来的任务。我们在此也提醒广大市民,夏季玩水一定要注意安全,做好防护,避免发生溺水事故。”信阳蓝天救援队队长喻忠强说。

信阳市精神卫生中心
关注精神卫生
共建和谐社会
拨号:0376-6301680
地址:信阳市第六人民医院
(信阳市新七大道西段)