



更多精彩内容见本报微信

## 你的家乡排第几？ 唐山乡镇空气质量排名公布

详见2版



### 棚改工地 施工忙

连日来，河北唐山遵化市的棚户区改造工程建设工地上一片繁忙景象。在抓好疫情防控的前提下，当地抓紧棚户区改造工程的复工工作，确保工程如期竣工，棚户区居民按时迁入新居。图为3月16日，工人在河北唐山遵化市西三里乡北邢庄子村棚户区改造工程建设工地绑扎基坑钢筋。

新华社发(刘满仓 摄)

## 唐山疾控提示：户外活动要注意这些

**本报讯** 据唐山疾控消息，当下正是阳春三月，春暖花开之际，因为防控新冠肺炎疫情而宅在家里近2个月的人们，早已按捺不住外出的心情。唐山近日发布了各类公园游园恢复开放的通告，市民可以来到公园绿地广场休憩健身，感受春天的气息。

虽然当前全国疫情防控形势发生积极向好变化，唐山市14个县市区都是低风险地区，没有中风险和高风险地区，但我们思想上对疫情防控和个人防护仍然要高度重视、不能麻痹大意。通告要求市民入园必须佩戴口罩、进行体温测量，正常方可入园，并严禁在公园广场聚众聊天、打牌、跳广场舞等一切聚集性活动。对不配合体温检测、不戴口罩、开展群聚性活动等违反防控规范行为拒不服从管理的，报相关执

法部门依法处理。

市民在公园、广场等开放性场所进行户外活动时，应配合相关部门的防控措施。

适当的户外锻炼可以改善健康状况，提高生活质量。合理适宜的户外锻炼还有助于儿童骨骼的健康发育，免疫力的增强和心肺功能的健康。可以根据气候条件，适当参加一些户外体育锻炼。在非疫区空旷且通风的场所，外出活动时可以佩戴口罩。

外出活动时，一定要根据气温条件注意保暖，特别是儿童户外活动时要注意活动量，避免高强度活动后受风着凉。户外活动时，尽可能减少与他人近距离接触，避免扎堆聊天，需要交流时，应佩戴口罩。

儿童应在监护人的陪同下外出活动，

监护人应确保儿童的个人卫生，如果使用公用玩具和设施应尤其注意手卫生，敦促儿童在游戏过程中，不要用手触碰口、眼、鼻。

在户外活动时，不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮住口鼻。分泌物或痰用纸巾包好，弃置于垃圾箱内。

外出活动时，尽量避免乘坐公共交通工具，必须乘坐公共交通工具时，应佩戴一次性医用口罩，服从、配合公交运输单位疫情流行期间采取的各项措施；尽可能减少触碰公共交通工具上的公用物品；接触可能被污染的物品后，必须洗手，或用手消毒剂消毒；在彻底清洁双手之前不要触碰口、眼、鼻。

户外活动回到家后，要及时脱去外套，清洗双手。适当地补充水分，注意保暖。

### 两区市37个项目集中开工

详见3版

### 丰润今年将改造30个老旧小区

详见4版

### 新闻热线

唐山 0315-2340000

秦皇岛 0335-3890000

燕赵都市报+冀东版  
零售价 每份一元