

要团圆也要口罩

回家的路且行且珍惜
提前归乡 多陪爸妈

卢丹和父母的合照

“还有半小时我们就上火车了。”“看到你们了，我在向你们挥手。”……这些天，车站候车室，机场出口，到处上演着动人的回家大片。

记者联系两位归家游子，一位举家乘机从荷兰回国，与4年未见的父母团聚；一位采购好两箱防疫物资，再回老家陪爸妈过年。让我们跟着他们的脚步，体验一趟春运之行。

本
材团圆视频火爆全网
归国航班防疫为重

当多年未谋面的孩子突然出现在自己面前，您会有怎样的反应？近日，一条短视频火爆网络：4年未回国的金华女子带着老公、孩子偷偷回家，爸爸惊讶之余，一秒认出戴着口罩的女儿，妈妈激动地和孩子们紧紧相拥，欢笑声持久不息，令人动容。网友们纷纷留言点赞，称这就是回家的意义。

视频中的女子名叫卢丹，2012年随华裔丈夫远嫁荷兰。上一次她和父母团聚还是2018年。2019年12月，卢丹刚在荷兰生下小女儿后不久，新冠肺炎疫情暴发。带着小女儿回国探亲的计划被迫搁浅。

“原本以为疫情很快会过去，没想到这一等就是3年。”卢丹说，2022年12月下旬，中国开始放宽入境旅客限制措施，归乡心切的卢丹马上将回国计划提上日程，一家四口预订了1月2日从荷兰阿姆斯特丹直飞上海的航班。

直飞12小时的旅途中除就餐时间外，大家全程佩戴口罩，机餐没有热食，只供应面包、冷餐。机组人员全程身着防护服，除非有必要或者紧急事务，乘务员很少与旅客交流，以降低接触感染风险。回国的旅程，虽然体验感打了折扣，但机组人员对疫情防控的重视让卢丹一家很安心。

落地上海后不久，卢丹又收获了“入境不隔离”的好消息，一家四口马不停蹄奔回金华老家，有了视频中的感人一幕。

备好物资提前返乡
享受铁路升级服务

子女在外拼搏，最牵挂的就是父母的健康。徐乐是杭州某广告公司的活动策划，两周前，他远在徐州老家的爸爸突然感到肌肉酸痛，浑身乏力。“难道是感染了新冠？”徐乐的心一下子提到嗓子眼。好在爸爸连续一周的抗原测试都为阴性，虚惊一场。徐乐突然明白，陪在父母身边尽孝是最重要的事。他决定提早返乡，马上订购回家车票。

出发前那几天，徐乐特地采购满满两大箱防疫物资，提前邮寄回家。他说，爸妈不会网络购物，要将一切置办妥当才安心。

1月9日凌晨2时，徐乐递交完年前最后一份策划方案。上午10时30分，他带着妻子、孩子赶到火车站。进站口不需要亮码测温，原来候车大厅门外用铁栅栏围起来的通道也都撤掉了，检票速度很快。上了车，车厢内也不拥挤。“应该还没到春运高峰期，整个过程比较轻松舒适。”徐乐说。

午饭时间，徐乐掏出手机扫描座椅上的二维码在线点单，不到5分钟，一份卤肉盖饭便送到面前。每位乘客的座位上都有一个畅行码，只要用手机扫一扫，就能自助完成点餐、补票等业务。列车的头部车厢还设有“防疫小站”，这里储备了充足的防疫物资，口罩、消毒水、手套、面罩样样齐全，每位有需要的旅客都能免费领取。

徐乐说，旅程没有想象中折腾、闹心，很轻松，也很安全。

春节返乡
收好这份防疫攻略

返乡大军该如何保护好自己和他人？回乡后，日常防护要注意哪些细节？一旦出现感染症状如何镇定应对？这里有份返乡防疫攻略，请查收。

【返乡途中】

避免在公共区域长时间逗留：出行途中，尽量减少在候车室等人流量密集的区域长时间停留。可提前使用相关App查询票务相关信息，规划好行程时间，尽量错峰出行。

注意安全距离：乘坐公共交通工具时需全程规范佩戴口罩，候车候机时注意与他人保持距离，候车就坐时建议至少间隔一个座位。

注意个人卫生：在公共场所咳嗽或打喷嚏时不要摘下口罩，用纸巾或手肘遮挡口鼻，注意手部清洁，及时消毒。

【返乡初期】

规范佩戴口罩，勤洗手，减少与家中老年人，尤其是有合并基础性疾病的患者的接触。

了解当地卫生院、发热门诊联系方式和线路，以备不时之需。

协助家中老人签约家庭医生，帮助老人通过微信、短信、电话等多种形式进行健康咨询。

【若出现症状】

返乡人员出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，应及时开展抗原检测。

无症状感染者、轻症病例采取居家治疗，尽量不要外出，居家期间尽可能减少与家人接触。

出现多日持续高烧、呼吸困难等症状，及时到三甲医院就诊，或请就近卫生院协调向上级医院转诊。

【其它】

尽量控制走亲访友频率，少聚餐、少聚集。

婚丧嫁娶尽量简化流程，避免因人员聚集导致疫情快速传播，做好通风消毒等防护措施。

春节期间，仍要坚持健康生活方式，规律作息、健康饮食、多喝水、保持良好心态。

据国家卫健委等



扫码看视频