

# 疫情期间 这份安全采购提示请查收

疫情防控期间,买菜成为很多人的“心头事”。外出采购需要注意什么?网购取货如何才能更放心?来自国家卫生健康委员会的疫情期间安心采购防护小贴士,一起来看。

## 外出采购防护好 速战速决别聚集

到超市、菜市场采购的人们,出发前请牢记:装备齐全,速战速决。

出门前应正确佩戴口罩,确认口罩的密闭性后再动身。超市的环境相对密闭,戴口罩是防止飞沫传播的较好防护措施。

做好手卫生,可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。

尽量避免触摸公用物品,不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手,用肥皂或洗手液,流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽、打喷嚏礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

选择正规、防控措施落实好的商超,如可以观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测,对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒等。

购物时,不要直接用手触碰食物表面,可以将购物小袋套在手上选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时,要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段,提前列出购物清单,直奔主题,速战速决,尽量减少在超市、菜市场停留的时间。

买菜购物时请与人保持1米以上距离,尽量不要闲聊,更不能拉下口罩交谈、进食等。

## 网购取货戴口罩 注意做好手卫生

线上购物,要选择正规网店,避免购买不明来源的货品。

收快递时,优选无接触方式,例如用智能快递接收箱。

取快递时,戴好口罩,最好佩戴一次性手套,避免用手直接接触快递的外包装。

取完快递,可将外包装直接扔进垃圾箱,尽量不带入室内,确要带入时可采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

拆除外包装后,一定要做好手卫生,包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

## 食物储存要得当 冰箱不是保险箱

合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。

储存粮食时,注意干燥、避光、低温和通风。

储存蔬果时可采用冷藏的方式,时间不宜过长。

动物肉类和水产品等可冷冻储存,不要反复冻融,以免增加食品安全风险。

冷冻生鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时,要与熟食分层存放。

烹调、食用冷冻生鲜食品时,应做到烧熟、煮透。

剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐,尽量现做现吃。

(据新华社)

## 疫情防控“心”攻略 悉心关爱你我他

面对新冠肺炎疫情,人们可能会出现紧张、害怕、焦虑甚至恐惧等情绪,该如何守护心理健康呢?让我们一起走进“心”世界吧。

一、接纳情绪,关注官方信息  
人在应激条件下产生的紧张、焦虑的情绪都是正常的生理表现,要时刻告诉自己情绪接纳,不必自责。鼓励从官方渠道适度获取疫情信息,如果对疫情过度关注,反复查看相关内容,反而会加重焦虑恐慌情绪。

二、正面引导,关爱特殊群体  
新冠肺炎疫情防控一线人员可通过预防性的事后团队心理干预缓解焦虑,树立正确认知,避免自我苛责。对于儿童、青少年家长,不要将焦虑情绪传递给孩子。家长要走进孩子的心理世界,发现他们真正需要什么,多给予关爱呵护,这样才有利于形成孩子心理的

健康状态。

三、主动就医,寻找专业帮助  
如果确因疫情出现无法排解的心理问题,甚至影响到日常的学习、工作和生活等社会功能,普通民众特别是新冠肺炎确诊患者、疑似患者和无症状感染者,须由专业心理医生或精神科医生进行心理指导或心理危机干预。

四、自我调适,身体放松  
不论是看电影、听音乐还是进行适当运动,均有助于平复情绪,同时还可以采取深呼吸、冥想等方法帮助平复情绪。居家时间可以读书、练字、运动、画画、做家务等,用积极的行动从恐慌、焦虑中走出来。面对新冠肺炎疫情,我们要积极应对,相信病毒的阴霾终会散去,放下焦虑,科学抗疫,护佑心理健康。

(据四川疾控)

## 3岁以下婴幼儿如何做好防护? 这些要点家长们务必注意

目前,3岁以下儿童尚无新冠病毒疫苗。针对这一免疫空白,如何做好防护?这些建议请查收。

家长、监护人或看护人在照顾低龄儿童时要做好个人防护,注意个人卫生习惯,做好日常健康监测,戴口罩,做好手卫生,保持社交距离,不要对着孩子打喷嚏、咳嗽等。

婴幼儿日常生活用品单独使用。家长、监护人或看护人应培养孩子养成良好卫生习惯,包括勤洗手、不乱摸、不吃手、不挖鼻孔、不揉眼睛等。

婴幼儿家长、监护人、看护人、同住人以及给婴幼儿提供服务的工作人员,应全程接种疫苗,既是保护自己,也是保护孩子。

婴幼儿患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩。

减少聚集,包括简化个人行程轨迹,尽量避免去人群密集的公共场所和密闭空间,减少感染的风险。尽量缩短儿童在医院就诊或疫苗接种时间,回家后及时洗手。

外出前,家长、监护人或看护人合理规划行程,选择人少、通风良好的地方玩耍;外出时,避免让孩子直接用手触摸公用物体表面,触摸后需及时洗手。

家长、监护人或看护人要引导孩子注意用眼卫生,做好近视防控。适当科学运动,平衡营养膳食,安排好作息,提高机体免疫力。

当家长、监护人、看护人以及服务婴幼儿的工作人员出现发热、干咳、咽痛等症状时,应尽量避免与孩子直接接触。

儿童房间保持整洁,通过适时开门



和开窗保证足够新风量;避免长时间停留在空调房间中。

在疫情流行期间,家长、监护人或看护人以及服务婴幼儿的工作人员,要配合好当地采取的防疫要求。

(据健康中国)



5月15日是我国第29个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“智慧人生健康路,科学补碘第一步”。

碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病和危害的总称。它包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病(以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要临床特征)、地方性亚临床克汀病(以智力低下为主要临床特征),以及碘缺乏导致的流产、早产、死产、先天畸形等。

自然环境碘缺乏主要是指水和土壤含碘量不足,我省历次水碘调查显示全省自然环境普遍缺碘。

碘缺乏病是环境缺碘所致,因此补碘是防治碘缺乏病最有效的措施。食盐加碘是WHO等国际组织推荐的控制碘缺乏病最安全、最有效的措施。为预防和控制碘缺乏病,WHO等国际组织在全球推行普遍食盐加碘策略。2012年,我国颁布了《食用盐碘含量》(GB26878-2011)标准。目前,我省执行的加碘食盐浓度平均水平为30mg/kg。

碘是人体新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,碘缺乏会导致身体和智力发育受损,居住在碘缺乏地区的居民都应食用加碘食盐。

孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。从母亲怀孕到孩子出生后至三周岁以内,是孩子脑发育的关键时期,如果此时发生碘营养不良,会增加大脑发育迟滞的风险。因此,妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群。在日常生活中,这部分人群尤其应注意充分补碘;在食用碘盐的基础上,还应适当增加摄入含碘丰富的海产食物,如海带、紫菜等。

由于加碘食盐中的碘化物在潮湿、高温和酸性环境下容易发生化学反应转变为分子碘挥发损失,所以,在购买、保存和使用加碘食盐时应注意下面一些问题:首先,请购买小包装和印有指定标识的加碘食盐,一次购买的加碘食盐不宜过多,存放时间不宜过长;第二,存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方,最好避光保存;第三,为减少碘损失,菜品出锅时放盐。

针对中国居民如何科学补碘,国家卫生健康委员会委托中华医学会地方病学分会、中国营养学会和中华医学会内分泌学会于2018年发布了《中国居民补碘指南》,对不同地区、不同人群的碘营养摄入进行了系统全面的科学指导。

四川外环境普遍缺碘,曾是全国碘缺乏病重病区之一,广大人民深受其害。长期以来,我省各级党委、政府高度重视碘缺乏病防治工作,按照“因地制宜、分类指导、科学补碘”的防控策略,切实落实以普遍食盐加碘为主的综合防治措施,持续开展碘缺乏病监测评价、调查评估、健康教育与科学研究等工作。2010年全省实现消除碘缺乏病,2015年全省持续消除碘缺乏危害。2018年以来,按照国家统一部署,我省实现了碘缺乏病监测县级全覆盖,每年监测碘缺乏病病情、重点人群碘营养和防治措施落实情况,评价防治效果。2021年监测显示,全省继续保持消除碘缺乏病状态,人群碘营养总体保持适宜水平。

外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。我省将继续实施普遍食盐加碘持续消除碘缺乏危害策略,持续强化碘缺乏病监测和健康教育等综合防控,不断完善防治长效机制,巩固消除碘缺乏病成果。(据四川疾控)

## 疾病防治

## 科普园地

乐山市科学技术协会 协办



## 遗失声明

四川永盛鸿基建筑工程有限公司农民工代发工资专户公章1枚不慎遗失,特此声明。

四川永盛鸿基建筑工程有限公司

2022年5月14日

广告

# 接种新冠疫苗 保护自己 保护家人

