

疾控大讲堂

做好个人防护 避免购买来源不明食品 对蔬菜水果消毒 应避免这些误区



接收快递时,应当做好个人防护 资料图片 请作者与本报联系,以奉薄酬

本报讯(记者 戴余乐)4月17日,沈阳市在对大东区八家子水果批发市场进行常规监测中,发现一批圣女果内、外包装新冠病毒核酸检测结果均为阳性,立即对相关接触人员进行排查和隔离管控。

对此,乐山市疾控中心提醒,新冠肺炎不是食源性疾病,吃水果的人群感染风险极低,无需过度恐慌,但应做好防护。购买进口冷链食品和进口水果,要到正规的超市或市场选购,不要购买来源不明的进口冷链食品和进口水果。尽量避免自行网购、代购、海淘进口冷链食品和进口水果。同时,接收快递、邮寄包裹时,应当做好个人防护,对物品表面进行消毒,处理完包裹快递后立即清洗双手和消毒。进口水果买回家后,首先用酒精或消毒湿巾对外包装喷洒或擦拭消毒,再根据水果特点选择清洗方式,可以用清水浸泡10到20分钟;也可选择市面上销售合格的水果清洁剂进行清洗,再用清水冲净。

此外,需要注意的是,很多人对消毒存在误区:

比如,对蔬菜水果喷洒消毒剂。通常情况下,可对蔬果外包装消毒,蔬果本身只需清洁,不建议使用化学消毒剂消毒,以免影响食品安全和口感。确有消毒需要的,可使用有蔬果备案的消毒剂,根据说明书上使用浓度浸泡10-30分钟后,用清水冲洗去除残留消毒液。

消毒液浓度不是越高越好。使用消毒剂时应按照说明书相应对象的浓度进行正确配置。消毒液浓度并非越高越好,高浓度的消毒液通常腐蚀性、刺激性等副作用更多,去残留的工作量也越大。

不建议对人、对衣物喷洒消毒剂。一般来讲,个人外衣携带新冠病毒的几率较小;其次,用化学消毒液对人体直接喷洒时会对人造成刺激和损伤,同时因为喷洒时间太短,喷洒量少,起不到消毒效果。

不建议在室内使用加湿器进行“预防性空气消毒”。这种方式消毒效果难以保证,且人群很容易受到消毒剂的伤害,如呼吸道刺激、灼伤和造成过敏等。

新冠肺炎防控知识



家长要做好个人防护

3岁以下婴幼儿如何做好防护? 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?

家长、监护人或看护人在照看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儿童注意用眼卫生,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。

文图据健康中国

乐山市助力疫情防控 持续开展爱国卫生运动 倡议书

广大城乡居民朋友们:

近期全国本土聚集性疫情呈现点多、面广、频发态势,我市时隔2年再次出现疫情,疫情防控形势十分严峻复杂。值此爱国卫生运动70周年之际,我们号召大家积极参与爱国卫生运动,践行“文明健康 绿色环保”生活方式,牢记“坚持就是胜利”,做好个人防护和自觉遵守防疫要求,打赢这场疫情防控阻击战遭遇战。在此,我们倡议:

一、增强防控意识,遵守防疫措施。严格执行主动报备、查健康码、扫场所码、亮行程码、佩戴口罩、保持社交距离、测量体温等各项疫情防控措施。尽早全程接种新冠疫苗和加强针,有关风险人员做好核酸检测,减少不必要的聚餐聚会,避免购买境外物品。如有发热、咳嗽、咽痛等症状,及时到医疗机构发热门诊就医。

二、开展五清行动,营造卫生环境。做到不乱搭乱建住房,自觉拆除各类废弃建筑物;摆顺生产、生活用品,及时清运垃圾,清除卫生死角,保持房前屋后、室内外清洁卫生,清理“四害”孳生地;沿街商户落实门前“五包”责任制,不占道经营,不践踏、破坏公共绿化带,车辆不乱停乱放。

三、践行文明健康绿色环保生活方式。坚持戴口罩、勤洗手、多通风、少聚集,不随地吐痰、不乱扔垃圾,公共场所不吸烟。践行合理膳食、分餐公筷、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等健康生活方式。积极参与光盘行动、绿色出行、垃圾分类、文明养犬、珍惜资源、节约能源,营造“文明健康 绿色环保”新风尚。

疫情防控人人有责,健康生活人人享有。让我们携起手来,积极行动,同心协力,做文明健康的使者、绿色环保的卫士,共建美丽家园,共享健康乐山!

乐山市爱国卫生运动委员会办公室
2022年4月19日