

健康贴士

12月儿童流感病例高发

季节性流感 偏爱儿童

□本报记者 唐诗

目前,北京市已经进入季节性流感等呼吸道传染病的高发季节,市疾控中心监测结果显示,近期流感活动度呈现上升趋势,并出现乙型流感病毒、甲型H3N2亚型流感病毒和甲型H1N1流感病毒共同流行的情况。尤其是12月份以来,医疗机构报告的儿童病例数上升幅度较为明显,但波动仍在正常范围内,疫情大部分出现在小学一二年级和幼儿园。

记者从北京市疾控中心了解到,流感多发生在冬春季,气候寒冷空气干燥易引发流感疫情。流感等季节性传染病由病毒、细菌、衣原体和支原体等病原引起的,主要通过空气传播,飞沫传播和接触传播。学校、托幼机构等单位是人群聚集场所,极易引起呼吸道传染病的传播。为了减少聚集性疫情,市疾控中心提示,学校和托幼机构一定要严格按照防控措施要求加强各项传染病防控。

发现发热或流感样病例,第一时间为其佩戴口罩并实施单独隔离,及时与家长联系,带患者就医或回家休息,期间避免参加集体活动和进入公共场所。体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后,患者方可正常上课;强化晨午检制度、因病缺勤登记制度,对新发现的病例及时进行登记和报告;注意保持教室、宿舍、食堂等公共场所的空气流通,在天气允许的情况下加强日常开窗通风,保持室内空气新鲜,保持环境清洁;督促学生做好个人卫生,勤晾晒被褥,勤换衣,勤洗手,不共用毛巾手帕等。咳嗽和打喷嚏时用纸巾或袖子遮住口、鼻,接触病人时要戴口罩;开展健康教育,在疫情发生学校和托幼机构可采用网络、宣传画、板报、折页和告知信等形式宣传卫生防病知识,提高师生的自我保健知识水平。

同时,市疾病预防控制中心提醒各位家长注意:孩子如果出现流感样症状时,应充分休息,多喝水,饮食应当清淡易于消化和富有营养;密切关注孩子病情变化,若出现持续高热或咳嗽等症状加重,应及时就医,且佩戴口罩防止出现交叉感染。

在外吃饭时,很多人都有用开水烫碗筷和杯子等餐具的习惯,认为这样做能消毒杀菌。但这种做法真的有用吗?

开水烫碗筷 真能消毒吗?

用开水烫碗筷效果微弱

高温消毒要真正达到预期效果必须同时具备两个条件:一个是温度,另一个是时间。一般来说,100℃沸水,要持续5分钟以上,才可以杀死或灭活一部分细菌和微生物。常引起急性腹泻的细菌多数要经过100℃高温作用1-3分钟,或80℃作用10分钟才能死亡。

大部分餐厅提供的热水热茶,为了避免烫伤,一般都在七八十度左右。这些水倒在凉的餐具里,温度还会降至更低。而且不少人烫餐具的时间很短,快则几秒,慢则十几秒,这样的作用时间无法杀死多数致病微生物。

用热水淋烫碗筷,靠水流只能够冲刷走一部分细菌,但效果非常有限!有媒体做过试验,用100℃开水对样品进行淋烫后取样,测试结果显示,表面细菌数值为40RLU(相对光单位),相比淋烫之前表面细菌数值为46RLU,餐具在开水淋烫后,细菌数值下降很少,效果非常微弱。

经过实验结果对比发现,饭前用开水淋烫碗筷根本没多大



用,这些都只是自我安慰。

用白酒擦碗筷不能杀菌

还有些人喜欢用白酒来擦拭碗筷,以为这样可以消毒。其实不然,因为医学上用于消毒的酒精浓度为75%,浓度过低的酒精是不能起到杀菌的效果的!而一般白酒的酒精含量多在65%以下。所以,使用白酒擦拭餐具,根本达不到消毒目的。

三招辨别消毒餐具是否合格

现在很多饭店提供的餐具都是消毒好并包装好的,怎么辨别它的安全性呢?怎么知道这些餐具是否合格?下面有几个小窍门:

一看:看餐具塑封膜是否干净,如果膜上杂质很多,可能是废塑料重复使用,此外还要看生产信息(如厂址、联系电话、产品保质期等)是否齐全。

二闻:撕开塑封后,闻是否有刺鼻的气味,如果是用不正规清洁剂清洗的,残留的气味会较严重;如果清洁不当、油脂残留也会有异味。

三摸:用手摸一下餐具,看是否有油污没冲洗干净。

自家的餐具如何消毒?

一项厨房卫生调查结果显示,洗碗布上的细菌总数多到惊人。如果真的这样,那么难以想象每天用它清洗的餐具卫生情况。所以,最好还是定期给家里的餐具消毒,尤其是家中有老人、小孩等抵抗力偏弱的人群。

此外,还要提醒大家:刷碗时,一定要把碗的全身都清洗

到,尤其要重视碗底的清洗。如果不注意碗底卫生,那么当碗叠碗时,一只碗的底会接触到另一只碗的内壁,碗底的脏物和细菌可能会随之进入另一只碗内。

煮沸消毒法

将清洗干净的碗筷放入沸水,煮5~10分钟。需要注意的是,木质筷子受热会弯曲变形,所以此类餐具不能用这种方式消毒。

必须先将餐具彻底清洗干净。被消毒餐具需全部浸入水中。物品不宜放置过多,一般不超过容器的3/4。不透水的物品,如碗、盘等,应垂直放置,利于水的对流。水沸后开始计时,一般应煮沸5~10分钟;对肝炎患者的物品,应煮沸30分钟。连续煮沸过程中,不要再加入新的物品。

微波炉消毒法

微波炉可以充当消毒柜,对家里的餐具进行消毒。首先要将餐具浸泡在水里,这样效果较好。如果不方便浸泡在水中,可以在水中浸湿餐具再用湿毛巾包裹,随后放入微波炉,这样才能充分达到消毒效果。一般在高火下转1~3分钟即可达到消毒效果。

需要注意的是,金属餐具一定不能放在微波炉中加热,因为金属餐具在加热中,会损伤到微波炉中的磁控管。磁控管是微波炉中的核心控件,如反复受损,其寿命就会缩短;仿瓷餐具也不适合加热,容易开裂。

蒸汽消毒法

将洗净的碗筷放入蒸汽柜或蒸汽箱中,使温度升到100度时,消毒5~10分钟左右。(午宗)

心理咨询·企业EAP·职工心灵驿站建设

我单位北京市石景山区城市管理监察大队在中国工商银行股份有限公司北京北安支行开立预算专用账户,不慎遗失银行开户许可证(核准号:Z1000001041501,账号0200005829200037531)特此声明作废,因补换开户许可证产生的经济、法律责任由我单位负担。北京市石景山区城市管理监察大队 2017年12月19日

长清宏盛(北京)国际贸易有限公司法人已转让给北京秋风时代信息咨询有限公司,双方2017年12月4日签订转让协议,以后所发生的债权、债务、税务等问题,跟长清宏盛(北京)国际贸易有限公司无关。

2018锦绣江山全国旅游年票开始发售



仅需98元,可畅游北京十三陵、太平洋海底世界、云居寺、临汾壶口瀑布、本溪水洞、黄山西递、四川熊猫乐园等28个省市1041家场馆,其中813家免票不限次,191家免票一次,合计免票价值6.1万元。

2018版锦绣江山年票新增400多家知名风景区、森林公园、博物馆、温泉水世界、滑雪场、亲子乐园、儿童体验馆、文化演出、快乐农场、采摘园、自助烧烤等。年票办理手续简单,购买没有户籍年龄等限制,购票后贴上自己的一寸照片,即可全年使用,有效期至2018年12月31日。随卡赠送使用手册一本,每个景区的介绍、地址、电话等信息一目了然。使用不分年龄,老少皆宜,不限人群,四季适用,冬季滑雪泡温泉,春季踏青赏花,夏季戏水逛博物馆,秋季采摘登山观红叶。含京津冀245家,北京天津包含乐多港奇幻乐园、蟹岛嘉年华、蓝

调庄园温泉、红栎温泉、阳光丽城温泉、龙脉温泉、莲花山滑雪场、昌平雪世界、红剧场功夫传奇、功夫剧熊猫、杂技汉风、考拉大冒险儿童成长乐园、蝴蝶来野艺术生态乐园、爱乐城儿童乐园、洼里、乐ZOO动物乐园、索尼探梦科技馆、清凉谷玻璃栈道、金翠湖农庄自助烧烤、十三陵、云居寺、定都阁、龙门洞、丫髻山、八达岭水关长城、圣莲山、西山森林公园、鹫峰、金海湖、太平洋海底世界、白草畔、圣泉山、喇叭沟森林公园、百花山、云蒙山、冶仙塔旅游风景区、呀路古热带植物园、第五季生态农场、宝成博物苑、小站练兵园、张学良少帅府、大觉寺、大钟寺、石刻艺

术博物馆、中国地质博物馆、国家动物博物馆、中国紫檀博物馆、正阳门城楼、先农坛、白塔寺、智化寺、东岳庙、孔庙和国子监博物馆、中国铁道博物馆、郭沫若纪念馆、李大钊故居、野三坡、五岳寨、抱犊寨、秦皇岛滑沙、唐山清明上河园等。全国1041家场馆名单请登陆:中国通票网:www.tongpiao.cn 微信公众号:通票网查询 订票热线:400-700-8448 团购热线:010-82001231 购票地点:双秀公园、国际雕塑公园、北辰剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、紫檀博物馆、世界花卉大观园、顺义河北村体验园等。

锦绣江山 全国旅游年票一卡通 2018年北京版使用手册