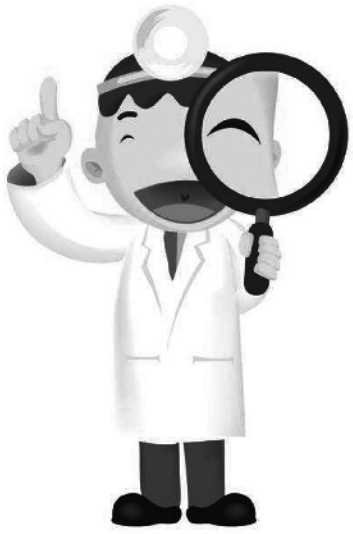

冬季是传染病高发季节，除了流感等呼吸系统传染病外，病毒性胃肠炎、流行性出血热、人感染禽流感等同样威胁市民健康。市爱卫会提醒市民，虽然冬季室外寒冷，但室内仍然存在苍蝇、蟑螂等侵扰。做好室内卫生，可以有效降低消化道传染病，特别是病毒性胃肠炎传播风险。

冬季灭蟑正当时

赶走蟑螂看三招

□本报记者 唐诗

本市启动冬季爱国卫生运动

记者近日从北京市卫健委获悉，为有效防控冬季传染病，继10月中旬全市部署冬季传染病防治，启动流感疫苗接种工作后，近期，又启动冬季爱国卫生运动。

冬季爱国卫生运动主要包括三项主要内容，一是广泛开展环境清洁活动，清除各类媒介生物例如鼠、蟑螂等害虫孳生地；二是开展冬季灭鼠工作，灭鼠可以有效降低流行性出血热等鼠传疾病发病风险，冬季是灭鼠的较好时机，每年冬春季节全市都开展灭鼠工作；三是广泛开展健康知识普及，尤其是传染病防控知识的普及。

冬季灭蟑 效果事半功倍

大多数居民都知道蟑螂喜欢温暖、潮湿的地方，特别是到了夏季，蟑螂数量剧增，是灭蟑螂的季节。而寒冷的冬季，蟑螂数量逐渐减少，因此很多人就认为，冬季没有蟑螂就不需要灭蟑螂。其实这种想法是错误的，蟑螂是畏寒的生物，冬季蟑螂少，但也是存在的，它们只是躲藏在一些比较温暖的地方，如冰箱、微波炉、电饭煲、烤箱等散热的地方都是蟑螂冬季最喜欢居住的地方。

为什么冬季非常适合灭蟑螂？那是因为冬季灭蟑能有效控制夏季蟑螂的爆发，主要是由于处在冬季的蟑螂繁殖速度很慢，且藏匿的地方比较集中，很容易一锅端消灭。一般家里有热源（电器散热）且靠近水源的地方，都能找到它们的踪迹。比如灶台，冰箱后面的化水池附近等。这样就能有针对性地进行杀蟑，效果自然事半功倍。

治蟑螂学会这3招

蟑螂有一个特点，可以用四个字概括：叫做缝隙生存，它最喜欢多缝的地方。蟑螂喜欢在温暖、潮湿、有食物和多缝洞的隐蔽地方躲藏、生活。

在厨房蟑螂最多，另外，在卫生间和卧室等也常发现蟑螂。它们喜欢躲在墙角落、橱柜角落、抽屉角落里；钻在墙壁和橱柜、桌子等家具的缝洞中；藏在纸盒、木箱和杂物堆中，“缝、洞、角、堆”是它们最爱隐蔽的地方。灭蟑螂时，这些地方就是你投药的重点。

第一招 环境清理

首先，我们要找到蟑螂进来的路线，如果邻居家有蟑螂，擅长钻缝的它们可能通过管道、门窗缝隙就到了左邻右舍、楼上楼下，最后整单元都有了。

在此，要牢记“三六八”口诀：“堵三眼”要注意堵塞水管、煤气管、暖气管等管道通过的孔眼；“封六缝”要对墙壁、地板、门框、窗台（框）、水池和下水道等处的孔洞和缝隙用油灰、水泥和其他材料加以堵塞封闭；“八查”就是一查桌、二查柜、三查椅、四查口（下水道口）、五查池（洗涤池）、六查案（厨房案板）、七查缝、八查堆（杂物堆），这些地方都是蟑螂容易藏匿侵入的区域。这样，外面的蟑螂进不来，屋里的蟑螂给它断水断食，彻底清洁卫生死角，整理杂物、及时处理垃圾，关键还不能有积水。环境治理好，蟑螂就会大大减少。

第二招 诱捕杀灭

诱捕杀灭是使用无毒无害的诱捕方法，适合一些不宜使用杀虫剂的地方。目前最普遍的方法就是粘蟑纸，把粘蟑纸揭开、放上面包等诱饵，放在蟑螂经常出没的地方，粘到少量的蟑螂可引诱更多蟑螂过来自投罗网，粘蟑纸不要轻易扔掉。

还有一个小妙招，就是把干净的罐头瓶里放一些面包屑，瓶外壁用纸包裹，放到厨房的角落，蟑螂会进去大快朵颐，最终落入陷阱无法自拔。当然，物理防治一般是在蟑螂密度不是很高的情况下采用。

第三招 药剂杀灭

毒饵有颗粒状和胶状两种。蟑螂多，必须要借助毒饵来处理。家庭使用首选灭蟑胶饵，这也是灭蟑“大杀器”，含有杀虫剂和食物性引诱剂。

胶饵可以直接布放到蟑螂生存的缝隙，例如橱柜、各种电器如电脑、冰箱、电视、微波炉。胶饵适口性、持效性好，低毒无味，使用安全。胶饵的使用诀窍是量少、点多、面广。量少就是指施药量呈绿豆粒大小，点多就是每隔15厘米布一点，面广就是要尽可能覆盖蟑螂栖息场所，确保蟑螂能吃到足够量的胶饵。最后，颗粒毒饵不要直接撒在地上，用瓶盖多点布放。超市卖的气雾罐不适于根除蟑螂，只适合对准蟑螂或朝缝隙直接喷洒。切记，要及时清理蟑螂尸体和卵荚，防止死灰复燃。

注意事项：

蟑螂喜欢生长在环境差、缝隙多、食物残渣多的环境，因此建议大家注意彻底打扫卫生，对居住房屋进行抹缝堵洞，减少蟑螂的栖息环境。

无论何种药物灭蟑均需要一个过程，尤其是胃毒型药物，蟑螂取食毒饵或胶饵后，1—7天后才逐渐死亡，要及时收集并处理死蟑。为保证灭蟑效果，灭蟑期间药物至少保留1—2个月。同时，要收藏好食品，及时清除垃圾。

灭蟑药物投放应注意安全，如家中有儿童或宠物（如猫、狗），应注意将毒饵放置在不易被儿童和宠物接触到的地方，以免误食。

“孩子只要学习好 其他都不重要”？

东城提出多项措施消除家校共育认识误区

□本报记者 任洁

12月3日，东城区发布《家校社共育工作报告》，提出家校共育工作中存在多个认识误区，学校需要发挥推动作用，组织更多实践教育活动，让家长、社会力量更多走进、了解学校；教师要走到家庭中去了解学生的情况；家庭是孩子的支持与依托，要发挥主体作用，学校和社会做好协同配合作用。

《报告》指出，部分家长对学校教育存在认识误区，认为把孩子交给学校，教育的责任就理所当然在学校，没有把自己的言行、家庭和谐氛围的营造、家风家庭文化和孩子的教育联系起来。有的家长只关心孩子的衣食住行，只关注、甚至过度关注成绩，认为只要学习好，其他都不是问题，没有意识到在孩子成长发育关键期，如情趣、心理、身体发育变化、情感态度、人际交往等，都要得到家长更多关心、关爱与引导。

此外，家庭教育指导服务力量薄弱，现有的家庭教育大课堂不够专业，亟需通过开展家庭教育指导与服务，为家庭教育工作补上短板。

近年来，东城区推出一系列家校共育活动，推动教育向家庭、社会的有效延伸。当天，东城教委发布《中小学家庭教育百问百答手册》，并聘请北师大、首师大、北京教育学院、北京大学家庭文化与家长教育研究所等单位的专家作为家庭教育服务指导顾问。

东城将积极发挥家长教师协会的作用，构建家庭、学校、社会一体化的教育体系。建立健全“家庭、幼儿园、小学、中学”全贯通的家校成长教育体系，建立区域家庭教育指导服务中心，并在各学区建立分中心。

目前，东城已有26名教师拿到“北京市家庭教育指导服务师”资格证书，今后，该区将打造百名区级家庭教育指导服务师，并依托全市高端优质人力资源，建立区级家庭教育专家资源库，指导服务家庭教育。

·广告·

本报广告热线：
13699137322

公　告

河北润城建筑工程有限公司（统一社会信用代码：91130626685700324G，住所：定兴县环城北路）：因你（单位）承建丰台区花乡郭公庄车辆段五期工程施工现场，职工生活区废水通过渗坑排放，本机关依据《中华人民共和国水污染防治法》第39条、第83条第1款第3项的规定，对你（单位）处以罚款人民币壹拾万元整。限你（单位）自公告之日起60日内到本机关领取“丰环保监察罚字〔2018〕250号《行政处罚决定书》”，公告期满视为送达。

北京市丰台区生态环境局

公　告

朱赛（身份证号码：131182199110086038），鉴于你严重违反公司规章制度，公司依据《中华人民共和国劳动合同法》及安人[2010]105号《北京市设备安装工程集团有限公司劳动纪律及奖惩暂行规定》于2019年11月21日与你解除劳动合同，限登报7日内到公司办理相关手续，逾期后果自负。

北京市设备安装工程集团有限公司

2019年12月5日

拍拍在线（北京）拍卖有限公司拍卖公告

受委托，拍拍在线（北京）拍卖有限公司将于2019年12月12日上午10:00在拍拍在线（北京）拍卖有限公司网络竞价平台（延时的除外）对以下标的进行公开拍卖。

标的名称：某单位废旧物资一批（以实物现状为准）。

资质审验时间：2019年12月8日13:30—16:00

预展时间：2019年12月9日9:00

预展地点：标的存放地

竞买人条件：境内注册的法人企业，注册资本壹仟万元以上，具有经营范围包含废旧物资回收资质（不接受联合受让），验审原件。因不符合条件参加竞买的，由竞买人自行承担相应的法律责任。有意者请亲自实地看样并现场提交勘验确认单，未看样的竞买人不予办理竞买登记手续，责任自负。竞买人决定参与竞买的，视为对拍卖财产完全了解，并接受拍卖财产一切已知和未知瑕疵。

凡有意竞买者于2019年12月11日17:00前将竞买保证金伍拾万元整交纳至拍卖公司指定账户（保证金以到账时间为准），并在拍拍在线（北京）拍卖有限公司网络竞价平台办理竞买登记手续。

办理竞买登记手续网址：www.ppzxchina.com。

拍卖公司联系人：任先生。联系电话：13522161404

北京产权交易所第2019014号拍卖公告

北京瑞平国际拍卖行有限公司（AAA）拍卖公告

受相关单位委托，我公司将于2019年12月19日上午10:00在北京市朝阳区十里河大羊坊路19号北京观赏石协会二层我公司拍卖厅对以下标的进行公开拍卖。

标的1：北京市丰台区星河苑小区2号院4号楼10层1005号房产，房产性质为商品房。建筑面积96.97平方米，房产证号【京（2016）丰台区不动产权第0077621号】，保证金10万元，评估值535.4199万元。

有意竞买者请于2019年12月18日下午4:00前（保证金到账时间）将竞买保证金交至我公司账户，并于2019年12月18日16:00前持相关合法证件及缴款凭证到本公司办理竞买登记手续。具有优先购买权的当事人需在本公告规定时间内到我公司办理竞买登记手续，逾期不办理视为放弃其权利。

开户名：北京瑞平国际拍卖行有限公司

账　号：0200242409020121805

开户行：工行北京新中街支行

拍卖公司地址：北京市朝阳区十里河大羊坊路19号北京观赏石协会二层。

预展时间：自2019年12月8日起至2019年12月10日

预展地点：标的物所在地（电话预约我公司统一组织预展）

拍卖公司联系人：王先生，赵先生

联系电话：13601351645，13811379776

【健康红绿灯】

绿灯

感冒多喝水好处多多

有助退烧：多喝水有助通过汗液蒸发或小便的排泄散热；保持口腔、鼻黏膜的湿润，缓解感冒带来的不适症状。感冒时一天饮水2000毫升左右为宜，每次200—300毫升，这样既能保持身体电解质的平衡，又不会对肾脏造成负担。

贴身衣物也有“保质期”

①内裤，半年一换。内裤每天都要和私密部位接触，免不了沾染多种细菌，可能带来异味、炎症。②文胸，半年就要换。如果长时间使用，文胸面料的弹性会下降，肩带也会松懈，承托、保护乳房的作用大打折扣。③袜子，3个月就淘汰。建议袜子不要连续穿着超3天，最好每天清洗。

红灯

五类药开封后易过期

药品有效期，指未开启且按规定存贮时的保质期。一旦开封：口服糖浆夏季一个月内使用，冬季三个月内使用；干混悬剂可在冰箱中冷藏保存14天；颗粒剂在阴凉干燥处保存一个月；滴眼剂、眼膏剂不超过四周；胰岛素，阴凉处可保存28天。

瑜伽后别再剧烈运动

练完瑜伽后，人体肌肉已经得到放松、延展，再做剧烈的有氧运动或力量训练，肌肉极有可能再次紧张、发硬，抵消了之前的练习效果。因此，练完瑜伽后不要再做剧烈运动，建议适量做些中低强度有氧运动，如快走、散步等，来加速血液循环，减轻或避免锻炼后的不适和疲劳感。