

【健康红绿灯】

绿灯

“发呆”有助缓解压力



疫情当前,焦虑、压力也成倍增加。每天发呆5分钟,是国家卫健委提出的“5125”健康生活理念之一,有助帮你缓解焦虑不安情绪,减轻压力。此外还建议你每天运动1小时、每周摄入25种以上食物。感觉累了,就用发呆放空自己吧。

切洋葱 冷藏或刀蘸水



切洋葱之前对洋葱进行冷藏甚至冷冻,低温会大大降低蒜氨酸酶和催泪因子合成酶的活性。或者用蘸了水的刀切洋葱,或者直接把洋葱浸没在水里切,催泪因子溶于水,这样一来可以减少它弥散在空气中的量。如果有条件,可以用戴眼镜、戴护目镜的方式来物理隔绝。谨记,千万不要用切了洋葱的手去揉眼睛。

红灯

泡发木耳别超2小时



吃久泡木耳中毒的新闻屡见不鲜。干木耳本身无毒,正常情况下,合格的干木耳经过泡发,炒食和焯水后凉拌吃都没有问题。之所以会出现“中毒”的现象,是因为泡发时间过长导致木耳被微生物污染。最有效的防止中毒方法是减少浸泡时间,用冷水泡1-2小时就可以达到木耳最佳泡发状态。用热水浸泡也可以,适当缩短时间。

老嚼口香糖让脸“变大”



口香糖能清新口气,但经常咀嚼也不好:含有甜味剂的口香糖容易诱发龋齿;长时间咀嚼口香糖,胃部会反射性地分泌大量胃酸,在空腹状态下易出现恶心、食欲不振、泛酸等不适;咀嚼肌长期保持紧张状态,容易造成咬肌肥大,影响面容。



假期过后,北京迎来返京潮。为预防新型冠状病毒感染,1日,北京市疾控中心发布了返京人员健康提示。同时,发布了公众佩戴口罩指引等方面的健康提示。

返岗复工 居家隔离如何预防病毒感染

疾控中心发布公众健康指引

□本报记者 唐诗

返京人员需做好自我监测

新型冠状病毒引起的肺炎疫情依然严峻。所有人在抵京时要全程佩戴口罩配合体温测量。

到达住所后,请在第一时间与所在社区和工作单位取得联系,进行登记。

如果您近期到过湖北地区或接触过湖北地区的人员,请主动配合社区进行健康管理,严格执行医学观察,居家或集中隔离14天,不得外出,与家人接触时请

务必佩戴口罩。

非湖北地区返京人员,或没有接触过湖北地区的人员,要注意加强健康监测。进入人员密集空间时,请佩戴口罩。

所有抵京人员要坚持早晚监测体温,如果出现发热等不适症状,请及时通知所在社区,并到就近的发热门诊就医,切勿乘坐公共交通工具前往。

轿车消毒要到位

例:84消毒液,产品说明书标识有效氯含量为4%-6%,配制时取1份消毒液,加入99份水中即可。

对方向盘、座椅门、把手、仪表盘等手经常接触的表面,使用抹布蘸取500mg/L含氯消毒液进行擦拭消毒,作用15分钟

后,用清水擦拭干净,去除残余消毒剂。

对脚垫、布艺座套,也可煮沸消毒15分钟。也可使用500mg/L含氯消毒液进行浸泡消毒,但含氯消毒剂有漂白作用,使用时慎重,作用15分钟后,用清水冲洗干净。

如为真皮座椅,可采用75%酒精进行擦拭消毒。

如车上有病人分泌物、呕吐物等污染物时,需要首先清除污染物,使用浸入5000mg/L-10000mg/L含氯消毒剂(配制时取1份消毒液,加入9份水中即可)的抹布清理,清理后,使用1000mg/L含氯消毒剂擦拭(配制时取1份消毒液,加入49份水中即可),作用30分钟后,用清水擦拭干净。

在家吃饭确保食品安全

用野生动物,不要食用已经患病的动物及其制品。要从正规渠道购买冰鲜肉类,食物食用前要烧熟煮透,尤其是禽畜肉类、水产品、蛋类等。处理生鲜制品时,工具、容器要做到生熟分开并及时清洗,避免交叉污染。

慎食高风险食品。要注意辨别食物颜色和外观是否正常,是否混有异物或有异味,如发现异常,要立即停止食用。毒蘑菇、鲜黄花菜、没有烧熟煮透

的四季豆、河豚等本身具有毒性,尽可能不要食用。一些水产品如蜆蛄、石蟹等是寄生虫的中间宿主,建议不要生食,一定要烧熟煮透以后才能食用。凉拌菜、熟肉制品在较高的室温下容易滋生细菌,甚至变质,因此建议保存在低温条件下,并尽早食用。

注意餐饮具及个人卫生。就餐一定要注意餐饮具及食物原材料的卫生,使用清洁的水;提倡

分餐制,建议使用公筷。做饭时、就餐前要注意洗手,咳嗽或是打喷嚏的时候要注意尽量掩住口鼻;避免宠物进入厨房。

要注意剩余食物的食品安全。食用剩饭菜,一定注意三点:装剩饭菜的容器,一定要是干净卫生来源明确食品专用容器;剩饭菜建议在冰箱低温保存并尽快食用,因为低温会抑制绝大多数致病微生物的生长繁殖过程,减少发生食源性疾病的可能;吃剩的食物一旦被致病微生物污染很适宜微生物的大量繁殖,所以再次食用之前一定要彻底加热。

公众佩戴口罩指引



北京市疾控中心发布的《新型冠状病毒感染的肺炎病例密切接触者居家隔离医学观察指引》。

家庭成员出现呼吸道症状时应佩戴口罩,通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

工作环境 处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。

处于多人办公环境下的工作人员,办公环境宽松、通风良好,且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。

其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩,通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

集体住宿 按照北京市疾控中心发布的

31日,北京市疾控中心提示,一般情况下,轿车以湿式清洁卫生为主,无需消毒处理。只有在搭乘高度怀疑新型冠状病毒肺炎的患者时,才有必要进行消毒。消毒方法如下:

打开车门,对车内空气进行通风换气。

消毒人员做好个人防护,佩戴口罩和手套。

配制有效氯含量为500mg/L的含氯消毒剂溶液,配制方法举

疾控中心提示,良好的食品安全和合理营养有助于增强抵抗力。我们在饮食方面要注意确保安全。

慎重选择就餐地点,最好在家就餐。新型冠状病毒感染的肺炎是乙类传染病,人群的密切接触会大大增加感染病毒的风险,因此我们建议大家减少公共场所的暴露机会,尽量选择在家中就餐。

避免购买活禽和野生动物。避免前往动物农场和屠宰场、活禽动物交易市场或摊位、野生动物栖息地或场所等。

避免食用野生动物。避免食

同时,1日,北京市疾控中心发布佩戴口罩指引,本指引仅适用于新型冠状病毒流行期间公众的日常工作和生活。

室外环境

在建筑工地、野外郊游等室外环境工作或活动的人员(职业防护例外),原则上可以不佩戴口罩。

但以下人员除外:参加演唱会、大型赛事等集会的人员,在商业街等室外公共场所可能与他人密切接触的人员,交警、公路稽查等执法人员,公交车站引导员等服务人员,以及其他向公众提供服务的有关人员。室外环境下需要戴口罩时,通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

室内环境

家庭环境 家中无密切接触者原则上可

以不佩戴口罩。 家中有密切接触者时请参照