

戴好口罩、勤洗手、不聚集……类似的防疫要点人尽皆知,但在实际生活中,一些容易被忽略的细节往往成为病毒攻击的漏洞。日常生活中的这7个防疫盲点,提醒您一定要注意。



# 防疫无死角

## 留心7个防疫盲点

### No.1上厕所不要带手机

洗手间属于藏污纳垢的场所,尤其是公共卫生间,手机可能通过手或其他表面被污染。如果上厕所时用玩手机,建议立刻消毒。

消毒时,可以使用专业的手机消毒剂,或者用棉球蘸取酒精进行消毒。

给手机消毒时,先用洗洁精去除手机表面油脂;用棉球蘸取医用酒精(浓度为75%),挤出多余的酒精,使棉球处于刚好湿润但又不会滴下酒精来,以防酒精流入手机内部,造成手机故障;也可以用酒精消毒棉片,直接擦拭消毒;轻轻用其擦拭手机表面两遍,除了手机正反两面外,不要忽略了听筒、话筒、耳机孔、充电接线孔以及手机的边缝接合处等。

### No.2公共卫生间全程戴口罩

公共卫生间是人员流动比较大的场所,使用公共卫生间时,应注意正确佩戴口罩。

出于卫生考虑,不建议在医院、诊所、办公室、商场等人员流动较大的公共场所内使用热风和喷射式烘手器,否则会让更多微生物、细菌等在空气中扩散,污染环境。

尤其是在疫情期间,公共场合洗手后擦干的最好方式是用一次性纸巾,避免手部残留水分,导致微生物传播。

### No.3盖马桶再冲水

此前,钟南山院士曾表示,新型冠状病毒“粪-口传播”的风险值得警惕。粪-口传播也称消化道传播,指的是传染性疾病的病原体包含在大便里并存活,通过消化道排出的粪便进行传播。切断粪-口传播,要注意一些生活小细节:厕所、马桶要消毒,冲厕所时盖上马桶盖;对于下水道密闭性不严格的小区,如发现反水、漏水,应当加强马桶或便器的密封性,使用旱厕的农村地区需要定期对厕所进行消毒。

### No.4进门先换鞋

在医护人员经常出入的配药室、更衣室的地板上的病毒阳性率分别为100%和37.5%,可见鞋底可能成为病毒传播的载体。中国疾控中心提醒,日常生活中要注意保持鞋底清洁。回家

进门前应立即将鞋子脱下来,放在通风性好的门外或玄关处,更换干净的居家鞋子。

### No.5生熟食案板分开使用

切割三文鱼的案板查出病毒阳性,对此,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,案板有可能是被污染的。比如市场工作人员或客户等已经感染病毒者在案板前讲话,会有飞沫喷出,都可能造成案板污染。

这在一定程度上给我们带来警示,食物一定要处理好,特别是生熟食,存放器皿一定不能混合。

除此之外,要尽可能地食用煮熟的食物,切生肉做熟食的案板要分开。

### No.6保证蛋白质摄入

疫情暴发以来,多位专家指出,除了要戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离外,加强饮食营养对抗疫也极为重要。天气越来越热,不少爱美人士为了减肥不吃或者少吃,也有人一到高温天就没食欲,建议防疫期间好好吃饭,保证充足的蛋白质摄入。

根据《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每人每天应摄入富含优质蛋白的畜禽肉类40-75克、水产品40-75克、蛋类40-50克,大豆和坚果类25-35克,奶及奶制品300克。

### No.7不聚餐,排队注意间隔

复工后,大多数人的午饭甚至三餐都会在单位或附近解决。专家建议,疫情期间尽量避免聚餐,最好独自就餐。

如果条件允许,应尽量从家里带饭或在单位的餐厅、食堂打包餐食外带食用,取外卖时也应尽量保证无接触拿取。

在食堂或餐厅用餐时,要注意错峰,避免扎堆,排队时间距应在1米以上。同时,口罩应佩戴到坐下吃饭的最后一刻再摘下。

除了用餐期间注意防护外,在排队时也要注意保持距离,尽量使用移动支付,减少现金结算。



# 生活资讯

## 北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期:2020年6月17日

单位:元/斤

Table with 14 columns: 品类, 家乐福, 京客隆, 物美, 美廉美, 永辉, 沃尔玛, 幸福荣耀, 盒马, 顺天府, 首航, 欧尚, 天客隆, 超市发, 新世界, 均值, 涨幅%. It lists prices for various commodities like vegetables, fruits, and grains.

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

## 丰台区市场监管局

# 组织召开“618”行政指导约谈会

为进一步强化丰台区电商企业“第一责任人”意识,营造辖区放心的网络消费环境,促进全区线上线下网络交易规范健康发展,“618”电商购物节来临之际,丰台区市场监督管理局召开“丰台区618电商平台与快递企业网络集中促销活动行政指导约谈会”。

会上,丰台区市场监管局网监科通报了2019年与2020年疫情期间丰台区网络交易监管工作的开展情况,网络交易过程中存在的对入驻商家的资质核验不

严、虚假宣传、经营者不履行合同约定、快递行业企业限定交易等问题。

针对目前电子商务市场存在的问题,丰台区市场监管局要求商家一方面自觉遵守法律法规,在平台治理、质量管控、消费者权益保护等方面切实履行主体责任,畅通客户服务热线,及时处理消费者投诉。

另一方面快递行业要加强行业自律,不得相互串通、联手涨价,不得滥用市场支配地位拒绝交易。行业协会不得以协议、决

议、协调和口头约定等方式串通定价、联合提价、合谋涨价,切实维护消费者合法权益。

在后续网络交易监管中,丰台区市场监管局将继续加大辖区网络交易监督执法检查力度,严格按照市区两级网络交易监管的工作要求,以电商平台经营者责任清单为依据,以平台主体责任落实为重点,着力打击商标侵权、虚假宣传、刷单炒信、价格欺诈等违法行为,为丰台区辖区营造良好网络市场环境。

(柳思洁)

Advertisement for '本报刊登热线 13699137322' with a grid of small text boxes containing various notices and contact information.