

当前疫情防控形势严峻复杂，疫情防控不能放松，做好个人防护就显得格外重要。记者从东城区卫生监督所了解到，在卫生监督员检查过程中，发现公众在消毒环节中会出现“消毒剂不合格”“消毒液配比浓度不正确”的问题。如何选择“合格的消毒剂”和“消毒液配比方法”？听听专家怎么说。

个人防护如何做？ 消毒剂使用权威指南

■本报记者 盛丽/文 通讯员 王禹/摄

如何选择合格的消毒剂

记者从东城区卫生监督所了解到，合格的消毒剂是决定消毒工作成功与否的重要前提。如何选择合格的消毒剂呢？最直观的方法是查看产品外包装的标签说明书，标签说明书应标注有效成分及含量、生产厂家及地址、使用方法等信息，若产品标签缺少以上信息的，提示产品不符合要求，应谨慎使用。

另外，消毒剂的生产企业应取得卫生行政部门签发的卫生许可证，并且其产品标签说明书必须标注生产企业的卫生许可证号。若无此信息，则提示生产企业未经过卫生行政部门的许可，其消毒剂质量难以得到保障，不建议使用。最后，还要再看一下消毒剂的有效期，一定要在消毒剂的有效期内使用。

消毒液配比要科学

怎样才能高效、安全地发挥消毒剂的作用？东城区卫生监督所介绍，以常用的84消毒液为例，作为一种含氯消毒剂，84消

毒液的有效成分为次氯酸钠，其原液的有效氯含量较高，实际工作中我们并不需要这么高的浓度，所以通常要进行稀释操作。

有效氯含量为500mg/L浓度的消毒溶液适用于面盆、毛巾、拖鞋等非金属类、不脱色的用品用具浸泡消毒和物体表面喷洒、涂擦消毒。84消毒液原液有效氯含量普遍在5%（即50000mg/L）



左右，配比500mg/L的消毒液配比比例为1：100，若要配比1升的消毒液，则具体操作为：10毫升消毒原液加1000毫升清水进行稀释。需要提示的是，不同品牌的消毒剂原液有效氯含量或有所不同，配比前应仔细阅读标签说明书。

使用消毒剂须谨慎

东城区卫生监督所提示，消毒剂具有一定的毒性刺激性，配制和使用时应注意个人防护，包括口罩、帽子、手套和工作服等，配制消毒剂时为防止溅到眼睛，建议佩戴防护镜。同时消毒剂具有一定的腐蚀性，注意达到消毒时间后用清水冲洗擦拭，防止对消毒物品造成损坏。

含氯消毒剂对织物具有漂白作用，对织物消毒时要慎重。用其他消毒剂进行消毒时，使用前应认真阅读消毒产品说明书，严格按照说明书规定的使用范围、使用方法、作用浓度、作用时间正确使用。所使用消毒剂应在有效期内，消毒剂须现配现用。严禁84消毒液与洗衣粉、洗涤剂、漂白粉等混用。

别再拒绝阳光 教你晒太阳的正确打开方式

许多人一天到晚坐在办公室，很少有与阳光亲密接触的机会，体育活动又少，对健康不利。医学研究表明，每人每天至少应该接触20-30分钟的阳光，对身体大有好处。

晒太阳可以补钙？

晒太阳能够帮助人体获得维生素D，这也是人体维生素D的主要来源。阳光中的紫外线能促进皮肤中的7-脱氢胆固醇生成前维生素D3，再依靠皮肤温度转为维生素D3，由淋巴等转运吸收入血，再经肝和肾中羟化酶的作用生成活性维生素D。

这也就是说，晒太阳补钙是有科学依据的，阳光中的红外线可透过皮肤到皮下组织，起到加温的作用，使血管扩张，促进血液循环和全身的新陈代谢。这同样对于钙质的吸收非常有利。当然，晒太阳补钙虽然不是补钙的最直接和最主要的方式，但的确

是不可或缺的一种补钙途径。

如何科学晒太阳？

光线里的紫外线对促进生成维生素D有帮助，但是紫外线太强了又会引起皮肤病变，导致热射病或皮炎等。所以，晒太阳最好在早上10点前和下午4点以后，这两个时间段的阳光相对来说温和一些，紫外线含量没有那么强。

晒的部位有哪些？老百姓常说的晒后背，是值得推荐的一个位置，但须注意的是，面部尽可能要保护一下，尤其是眼睛，太阳光太强烈的时候要遮挡一下。

而晒太阳的时间，建议一天合计大概1小时左右，可以分成两个时间段，上午一次、下午一次，每次20-30分钟就足够了。

还有一点，透过玻璃窗来晒太阳，紫外线基本上可能被过滤90%以上，对于生成维生素D来说就不够了，效果会大打折扣。（杜静）

丰台区市场监管局

·广告·

推行食品抽检闭环管理机制

近日，丰台区市场监管局新发地所在新发地市场推行覆盖“入场、流通、餐饮”三个环节的闭环管理机制，按照靶向抽检与日常监管、严格执法与风险管控相结合的原则，依法做好食品抽检工作。

一是坚持广泛覆盖。新发地所依托第三方检测机构，对每日入场大货车做到“车车抽检”，食品抽检覆盖入场、流通、餐饮三个环节。目前，新发地市场日均入场车辆约1500辆，入场时每车采集一个样本进行农残检测，30分钟之内出检测结果。在流通环节和餐饮环节再次抽取样本，依法做好食品抽检、核查处置、信息公开等工作，提升抽检工作质量水平。

二是坚持靶向抽检。针对热销食品、蔬菜水果农药残留、畜禽肉的兽药残留开展抽检。突出重点区域、重点场所、重点品种，提高对高风险食品、低合格率食品及消费量大的食品的抽检频次。

三是形成长效机制。对多次检出不合格和问题的食品企业加大监管力度，按照风险分级管理原则，调高风险等级，增加检查频次，不断完善长效监管机制。坚持抽检和监管相结合，督促企业落实主体责任，对有关企业负责人进行责任约谈，督促企业开展食品安全系统性自查，切实整改到位，消除食品安全隐患。

（丁圣君）

绿色发展 节能先行

夏季空调温度请控制在26℃以上>>