疫情期间，不少市民有购买医用酒精，并利用酒精喷雾进行消毒杀菌的习惯。酒精虽能消毒，但也存在一定的消防安全隐患，如果使用不当可能会引发事故。尤其是家里有老人和孩子，在酒精的使用上，就更应该多加注意，并做好安全防护工作。大兴区消防救援支队消防员提醒，在用酒精消毒时应远离可燃物和火源，注意室内通风，使用过的毛巾等布制清洁工具及时清洗。另外，居民家中不宜存放大量酒精。

酒精消毒小心引火上身

□本报记者 周美玉

■酒精的火灾危险性■

居民在使用75%的酒精消毒防疫时存在哪些安全隐患？大兴区消防救援支队黄村消防救援站的消防员做了一个小实验，消防员首先向打着的打火机喷洒酒精，打火机的小火苗遇到酒精喷雾后瞬间“变身”大火舌，就连消防员的手套都被引燃。

此外，除了遇到火源时酒精极易发生闪燃，过多酒精留在抹布、毛巾或衣物上，如不及时清理干净，遇到火源也会燃烧。

酒精属于易燃易挥发的液体，挥发后气态酒精与空气可形成爆炸性混合物，遇明火、高热能引起爆炸燃烧。气态酒精比空气重，能在较低处扩散到相当远的地方，遇火源会着火回燃。当空气中的酒精含量达到19%，温度等于或大于13℃以上时，遇到火星就会闪燃。

■酒精消毒时注意事项■

注意室内通风 在室内使用酒精时，需要保证室内通风，使用过的毛巾等布制清洁工具，在使用完后应用大量清水清洗后密闭存放，或放通风处晾干。

安全使用酒精 使用前要清理周边易燃可燃物，勿在空气中直接喷洒使用。酒精燃点低，遇火、遇热易自燃，在使用时不要靠近热源、避免明火，给电器表面消毒时应先关闭电源，待电器冷却后再进行，如用酒精擦拭厨房灶台，要先关闭火源，以免酒精挥发导致爆燃。使用时每次取用后必须立即将容器上盖封闭，严禁敞开放置。

家中不宜大量囤积酒精 酒精是易燃易挥发的液体，居民在家中用酒精消毒时，可购买小瓶装的酒精，以够用为宜，不要大量囤积酒精，以免留下消防安全隐患。

避光存放防止倾倒破损 领用、暂存、使用酒精的容器必须有可靠的密封，严禁使用无盖的容器。应避免用玻璃瓶装存，防止跌落破损。家中剩下的酒精，不要放在阳台、灶台等热源环境中，也不要放在电源插座附近及墙边、桌角等处，防止误碰倾倒。可避光存放在柜子等阴凉处，存放时要盖紧盖子，贴好标签，避免挥发。

存放时避免儿童拿到 有幼儿的家庭，酒精应放在儿童拿不到的地方，对于年纪稍大的孩子，家长可以给孩子讲解酒精的特性，教育孩子不要玩弄酒精，更不能用火去点燃。

■酒精着火怎么办？■

酒精在身上着火的话，要用打湿的衣物蒙住着火部位。酒精引燃其他物品时，要用衣物床单类的物品浸湿后覆盖着火点，第一时间转移易燃易爆品，接着用水不停地浇至着火处，直到熄灭。

这里要注意的是，火势刚起时最容易熄灭，身边的东西尽量利用。若火势较大，请及时拨打119报警电话报警。

被烧伤后，第一要紧的事情，当然是灭火。伤者要避免高声喊叫，因为喊叫会引起严重呼吸道烧伤，火灭后立即就医。

做好这6点安全复工返岗

新冠病毒感染者康复后陆续返回工作岗位，如何安全返岗？近日，北京疾控中心发出6点安全提示：

坚持佩戴口罩 上班途中，乘坐公共交通工具或厢式电梯时，均应规范佩戴口罩。

在办公场所，坚持科学佩戴口罩，建议随身携带口罩，视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。

保持办公场所空气流通 通风时优先打开窗户，采用自然通风。有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。空调使用前要加强清洗和消毒，集中空调通风系统使用时，确保室内新风量达到卫生标准要求，但应定时开启外窗加强通风。

保持个人卫生，勤洗手 到达工作场所后先洗手，工作期间，接触快递、清理垃圾、饭前便后等情况下，均应及时洗手或手消毒。不用未清洁的手触摸口、眼、鼻。外出回到家，一定要先洗手。

保持环境卫生清洁 保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。电梯按钮、打卡机、办公桌、会议桌、麦克风、门把手等公用物品或部位要加强清洁和消毒。用含酒精或含氯消毒液擦拭即可。

安全就餐 员工食堂尽量避免人员密集，餐饮具一人一用一消毒。取餐注意手卫生，保持安全社交距离。就餐时分散就座、不扎堆，不聊天，避免面对面就餐。

“阳康”后也要做好防护 目前正处于冬季呼吸道感染病高发期。除了新冠还有其他传染病。新冠康复后仍然做好呼吸道防护，不要降低防控标准。返岗后，在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生，咳嗽、喷嚏等礼仪。

（午宗）

·广告·

丰台区市场监管局

多举措助企纾困 助力园区高质量发展

为持续推进优化营商环境和“放管服”改革，丰台区市场监管局科技园区所立足市场监管职能，精准施策、靶向发力，综合运用走访调研、上门服务、柔性执法等途径助企纾困，切实解决市场主体发展难题，助力园区高质量发展。

行政许可加速度 坚持“服务群众、方便高效、公平透明”原则，为急需复工复产及新办的餐饮、食品流通、药店等经营主体提供预约审图、现场指导、食药安全政策宣传等服务，积极帮助企业降低投资成本。

精准服务促发展 为推进行业领军企业、示范性项目落户丰台园区，联合园区管委、登记科分中心、税务部门，通过现场指导、座谈交流、电话咨询等方式为企业提供精准服务，建立健全一体化、全流程服务体系，畅通企业迁入渠道。积极宣传最新政策规定，确保政策宣传到位、服务落实到位。

走访调研解难题 对新迁入企业开展走访调研，围绕企业提出的问题，就优化营商环境、市场监管、广告宣传、知识产权政策扶持进行详细解答，为企业提供及时有效的“政策帮扶”和“智力支撑”。

柔性执法显温度 为持续推进优化营商环境，调动企业发展积极性，开展“首违不罚”、轻违不罚等柔性执法工作，对符合非主观故意、违法后果轻微并及时改正等条件的企业，不予行政处罚。引导市场主体自觉守法、自查自纠，在依法履职中体现执法温度，实现法律效果与社会效果相统一。推进行政执法公示、执法全过程记录和重大执法决定法制审核制度等“三项制度”落地见效。

（王春晖）

【健康红绿灯】

绿灯

发烧时可吃易消化食品

人体发烧后，食欲容易下降。建议选择水分含量多且易消化的食物，如奶类、粥类（小米粥、菜粥、杂粮粥等）、各种汤面（番茄虾仁汤面、蛋汤面等）、鸡蛋羹、小馄饨等。这些食物易消化且营养密度高，特别适合没食欲的时候食用。在发烧最严重的时候，如果实在吃不下，可以多喝点水，等有了胃口再慢慢恢复进食。

嗅觉减退多闻闻强烈气味

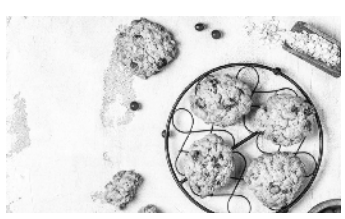
感染新冠后，有些人会出现嗅觉减退，绝大多数人可在1-2周内恢复。期间可以多闻闻强烈的气味来“锻炼”嗅觉。研究发现，连续两个月每天两次闻至少四种气味（包括柠檬、玫瑰和桉树）可以显著改善受试者的嗅觉。研究人员表示，如果没有这些，常见的气味浓烈的香料也可以尝试。

红灯

止咳糖浆不适合痰多的人

止咳糖浆多含有吗啡、可待因等中枢性止咳药，这类药物直接作用于中枢神经系统的咳嗽中枢，不能长期或大量使用，当症状消失就要停药。痰多患者也不宜单独使用止咳药，以免止住咳嗽后，痰却因无法排出滞留呼吸道，导致或加重感染。

杂粮饼干并不健康



市面上有很多的杂粮饼干，这些杂粮饼干大多数是由燕麦、荞麦、玉米，以及各种豆类制作而成。但在这些杂粮饼干当中含有大量的添加成分，尤其是糖分、黄油等添加成分比较多，经常食用对健康没有任何保健作用。