

【健康红绿灯】

绿灯

热天要在冰箱里泡木耳



气候炎热,易发生吃凉拌木耳中毒隐患。这是因为泡发中滋生了“椰毒假单胞菌”等致病菌。气温高时,建议大家把干货放在冰箱冷藏室里泡发,不仅更安全,泡出来的口感也更好。

红灯

总觉得睡不够可能缺维D



维生素D参与了神经系统的发育和功能。研究发现,缺乏维生素D不仅会造成睡眠障碍,睡眠不足、阻塞性睡眠呼吸暂停等也可能与此有关。建议日常做到两点,以维持体内维生素D的正常水平:多晒太阳,但要避开日光强烈的时候,每天晒10-20分钟即可。常吃高脂鱼类,如三文鱼、马鲛鱼、金枪鱼等。

近日,针对强降雨引发洪涝和地质灾害现象,国家疾控局发布《洪涝灾区环境卫生处置与预防性消毒指引(2023版)》,为各地有效做好公共卫生灾害预防工作作出指引。老百姓的饮用水安全如何保障?洪水过后怎样进行居家环境清洁?国家疾控局专家为您解读相关要求和标准。

怎样做好洪涝灾区卫生防疫?

专家带你了解环境处置与消毒指引

用水:家庭用水优先选择瓶装水

指引明确,家庭用水应优先选择饮用瓶装水。如无瓶装水,则应煮沸后饮用。储水和取水容器以及输水管道,在使用或重新启用前应进行全面冲洗和消毒。

中国疾控中心卫生应急中心公布信息显示,洪涝灾害发生后容易增加公共卫生灾害发生概率。洪水将大量牲畜粪便、垃圾、动物尸体等冲入水中,可能造成致病微生物污染,使水源性和食源性疾病暴发风险增加。

“灾区群众要注意不喝生水,不喝来源不明或被污染的水,不用来源不明或被污染的水漱口、洗菜等。”中国疾控中心环境与健康相关产品安全所环境健康防护室主任潘力军表示,在条件允许的情况下,建议群众优先选择饮用瓶装水,如无瓶装水则应完全煮沸后饮用。

在非直接饮用的生活用水方面,中国疾控中心环境与健康相关产品安全所消毒中心主任沈瑾提醒,家庭如果使用缸(桶)水或手压井水,一定要对水做好消毒处理。

沈瑾说,若取回的水较清澈,可直接消毒处理后使用。若很混浊,可经自然澄清或用明矾混凝沉淀后再进行消毒。常用的消毒剂为漂白精片或含氯泡腾片,按每升加氯量4至8毫克投药。

清污:及时清理淤泥和垃圾粪便

指引明确,各地根据灾情及当地传染病发生风险有针对性地制定工作方案,及时开展环境卫生清理与消毒工作。应及时清理淤泥、动物尸体、垃圾和粪便,做好无害化处理。清污所产生的大量垃圾应及时清运,严禁倾倒入河中。

潘力军表示,洪水过后留下

的淤泥和积水容易导致媒介生物滋生。受灾群众要及时清除庭院和居室内的淤泥和积水。地下室的水如果积存较多,需根据情况分批抽出,避免短时间全部抽出导致结构损坏、墙体坍塌。

“餐、饮具首选煮沸消毒,煮沸时间应在15分钟以上。”沈瑾说,灾后个人住宅室内环境和物品也应进行充分消毒。墙壁、地面可采用有效氯500毫克每升的含氯消毒剂溶液进行喷洒或擦拭消毒。家具、卫生洁具等生活用品清洁后,也要用含氯消毒剂溶液冲洗、擦拭或浸泡。

专家强调,灾区群众不应食用任何被洪水浸泡过的食品,可蒸煮食品要充分加热后食用。同时,要加强手卫生和个人健康监测。如饭前便后、哺乳前、护理病人前后、接触动物或动物尸体后等情况下,均需要用肥皂或洗手液在流动水下洗手。接触洪水后若出现腹泻、呕吐、发烧或腹痛等症状,要及时就医。

消毒:选择对人畜安全 和环境友好的方法

指引明确,工作人员要了解各种消毒剂的使用方法及相关注意事项,尽可能选择消毒效果可靠,简便易行,对人畜安全、对环境友好的消毒方法,正确实施消毒措施。一般情况下,外环境以清污为主,重点区域清污后再进行消毒处理。不对无消毒指征的灾区环境、交通道路、路面等进行喷洒消毒,防止过度消毒现象的发生。

“受灾群众安置点、医院、学校、幼儿园、集贸市场等与人们生活工作密切相关的场所是灾区环境卫生消毒工作的重点区域。”沈瑾提醒,这些重点场所清污消毒后,要开门开窗加大室内空气对流,及时通风。群众使用清洁剂和消毒剂时,应仔细阅读并遵循产品标签上的使用说明,不要混合使用。对受淹厕所、牲畜养殖场所等也应进行全面消毒。(新华)

2023年8月上旬刊 本期看点

聚焦

匠耀京华

——北京工匠创新成果展摘要

近年来,北京市总工会多措并举,以工匠品牌引领职工提升技能水平,在促进高技能人才队伍建设方面取得明显成效。北京市总工会在履行牵头抓总职责、协调各委办局共同推进“产改”的同时,把提高职工技能水平作为服务职工的重要内容,重点在职工素质提升、技能提升、创新成果转化应用3个方面加大工作力度。

直抒胸臆

凝聚奋进力量 产业工人队伍建设改革参与者们如是说

近年来,北京市总工会坚决贯彻落实中共中央国务院、北京市委市政府和全国总工会决策部署,切实履行牵头抓总职责,积极协调各委办局共同推进产业工人队伍建设改革,各方面工作取得了新进展。本期让我们走近亲身参与产业工人队伍建设改革的首都职工们,来感受他们都进行了哪些创新探索,取得了哪些成效。

