

保持良好卫生健康习惯 落实各项疫情防控措施

# 冬季防疫可别大意

我市已进入秋冬季呼吸道传染病高发季,新冠肺炎疫情发生的风险加大,市民朋友们不能麻痹大意,防控意识一刻也不能放松,应长期保持良好的卫生健康习惯,落实各项疫情防控措施,做好个人防护。

## >>坚持科学佩戴口罩



养成随身携带口罩的好习惯。乘坐公共交通工具、电梯等密闭空间,前往医院就诊、有发热或患呼吸道感染疾病的患者,从事医疗卫生、交通运输等高风险暴露人员,应正确佩戴口罩。年老及体弱者、慢性病患者外出时,建议佩戴口罩。

## >>保持社交安全距离



市民朋友到人多密集场所,要注意与他人保持至少1米以上社交安全距离,客流较多时,有序排队等候。

## >>自觉坚持安全出行



杜绝带病上班上学。有发热或呼吸道症状,尽量避免外出,特别是近期与发热、呼吸道传染病患者有过密切接触的人员,尽量不要搭乘公共交通。需要乘坐公共交通时,尽量选择刷卡、扫码等非接触方式充值、购票。遵守公交、地铁部门戴口罩、测体温等防疫规定。

## >>食用冷冻冰鲜食品 这些得注意

此前,媒体报道多地冷链食品外包装核酸呈阳性。在我们的日常生活中,经常需要接触到冷冻冰鲜食品,如何安全食用冷冻冰鲜食品呢?来听专家怎么说。

### ★选购时



1.到正规的超市或市场选购生鲜产品,选购时可使用一次性塑料袋反套住手挑选冷冻冰鲜食品,避免用手

直接接触,同时,正确佩戴口罩。  
2.购买预包装食品时,要关注生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容,保证食品在保质期内。  
3.购物后及时用肥皂

或洗手液清洗双手,洗手前,双手不碰触口、鼻、眼等部位。  
4.海淘、代购境外国家或地区商品,包括购买境外冷冻食品,要关注海关检验检疫信息,做好外包装消毒。

### ★清洗加工时



1.保持厨房和用具的卫生清洁,处理食材前要洗手。  
2.做到生熟分开,处理冷冻冰鲜食品所用

的容器(盆)、刀具和砧板等器具应单独放置,要及时清洗、消毒,避免与处理直接入口食物的器具混用,避免交叉污染。  
3.冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存,不要存

放过长时间,与熟食要分层存放。  
4.清洗或接触冷冻冰鲜食品后应先洗手再接触熟食。  
5.厨房要保持通风和清洁,必要时进行环境和餐具炊具消毒处置。

### ★烹调食用时



1.烹调食用冷冻冰鲜食品时,加工烹调海鲜应做到烧熟煮透。烧熟煮透的一般原则是开锅后再保持10-15分钟。  
2.尽量避免生吃、半

生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。  
3.两人及以上共同就餐时,要记得使用公筷、公勺,减少交叉感染,降低传染性疾病和食源性疾病的发生。  
4.未食用完(已经烹调熟)的海鲜,请放置冰

箱冷藏室保存,尽早食用,再次食用前一定要充分加热,中心温度要达到70℃以上。  
5.食用后一旦出现发热、腹泻症状,要及时到发热门诊就医,并主动告知食用时间、食品种类和食材来源等信息,以助诊治。

广外社区卫生服务中心医生说

## 正确预防 不做水痘宝宝

水痘是由水痘病毒引起的出疹性急性呼吸道传染病,发病季节为冬春季,传染源为水痘或带状疱疹患者,主要通过空气飞沫经呼吸道传播,也可因接触疱疹内的疱浆通过衣服、用具、玩具传染。人群普遍易感水痘,潜伏期一般为12-21天,平均14天。易感儿童的发病率可达90%以上,一定要注重预防,及时接种,发现症状早日治疗。



### 如何告别“水痘”?

#### ★发病症状

- 1.一般是先发烧一天,伴有头痛、厌食、全身不适,然后有皮疹出现,呈向心性分布。
- 2.初起时皮肤出现斑疹或斑丘疹,24小时内形成圆形

或椭圆形水疱,周围有红晕。  
3.3~5天后,水疱渐渐干燥结痂,再经数天或2~3周,结痂完全脱落痊愈,一般不会留痕迹。

#### ★注意事项

- 1.接种水痘疫苗是预防水痘最有效的措施。目前水痘疫苗的免疫程序是:第1剂满18月龄接种,第2剂满4岁接种。已接种过1剂、年龄为4-12岁者,推荐接种第2剂,与前剂至少间隔3个月。
- 2.流行期间,家长应密切观察孩子的身体状况,尽量少带孩子去人群密集的公共场所。一旦发觉儿童出现发热或皮疹,应及时送往医院进行诊

断和治疗,同时告知本班老师。  
3.如孩子经医院诊断为水痘,应隔离至皮疹全部结痂或者皮疹全部消退为止,并到学校所在社区保健科开具复课证明方可复课、复园。  
4.水痘患儿发热出疹期要卧床休息,多喝水,并供给营养丰富、容易消化的食物,预防受凉感冒,常洗手洗脸,勤换衣,保持皮肤清洁。家庭要保持常通风、勤洗手、晒衣被。

街道平安建设办提醒您

## 这些常用品都是危化品

生活中,我们都知道避开具有明显标志的易燃易爆物品,但却很容易忽视身边随处可见的危化品,千万要小心。

### ◆天然气

家里使用的天然气主要成分是甲烷,遇到明火就会燃烧或爆炸。天然气在空气中含量达到一定程度后会使人窒息。

开窗通风。  
2.用气不离人,用完气后要及时关闭灶具开关、阀门。  
3.天然气不能和其他燃料,如瓶装液化气等一起使用。

### ◆酒精

酒精蒸气与空气混合可能引起爆炸,遇明火、高热也能引起燃烧爆炸。  
1.家中的酒精,一定要存

放在阴凉、通风的地方。  
2.要远离火种、热源,也要避免阳光直射,使用酒精消毒时,也要避开点火源。

### ◆杀虫剂

杀虫剂内的丙烷、丁烷成分与空气混合后形成爆炸性混合物,遇明火、火花或高温易爆炸。喷雾杀虫剂瓶内有压力,外力撞击或者摩擦起热也

容易引发爆炸。  
使用杀虫剂时要注意避开明火,储存时远离高温和暴晒。避免将杀虫剂瓶罐放在明火旁烘烤。

### ◆充电宝

大部分充电宝使用的电池都是锂电池。锂电池易短路,过度充电、极限温度等情况下都能着火。受到挤压或碰撞时,锂电池也极有可能着火

或爆炸。  
1.充电宝要避免太阳暴晒,也要避免重压和强烈的震动。  
2.充电宝充电过程中要避免高温高湿环境。

### ◆打火机

打火机所使用的燃料都是可燃性气体,经加压后充入封闭气箱,一旦受热就会迅速膨胀,极易点燃、爆炸。  
1.天气热的时候,打火机

不要放在车内,也不要放在阳光直射的地方,以防受热爆炸。  
2.打火机最好存放在阴凉处,不要接近高温物品。不要让打火机受到挤压和撞击。