

居家期间要做好防护

疫情期间，居民居家应该如何防范新冠病毒，需要注意些什么？如果周围邻居出现了阳性患者，又该怎么办？省疾控中心环境与健康所所长何英华针对这些问题做了解答。

何英华说，居民在家期间应该注意以下几个方面的问题。

一是注意保持手卫生。咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后，要用流动水洗手，或者使用含酒精成分的免洗手液洗手。

二是保持室内空气流通。避免到封闭、空气不流通的公众场所和人群集中的地方。如果必须出门，要佩戴好口罩，最好是N95口罩，要求口罩遮住，而不是

只遮住口没有遮住鼻子，这样风险还是很大。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘时遮掩口鼻，防止飞沫传播。

三是在乘坐电梯时，要避免用手直接接触电梯按键。最好用餐巾纸、棉签按电梯按键，如果能够单人乘电梯最好，如果做不到单人乘电梯，在电梯里最好能够面壁，以减少传播。因为电梯是密封空间，在电梯里时间太长，共处一个电梯，相互交叉感染的可能就会增加。

四是高层住户要注意保持厨房、卫生间内地漏的水封安全。保持地漏的U型管内有水，防范气溶胶通过上下水道传播病毒。

五是保持充足睡眠，积极参加体育锻炼。建议大家多吃一些VC含量多的食物，如果有VC片更好，

这样有利于大家在居家期间保持身体健康，提高免疫力。

六如果是居民在家里出现一些症状，要主动和社区尤其是疾控部门联系，请他们来采样。也可以用抗原检测的方式来检测。结果出来前会有一些时间差，在有条件的家庭，建议有症状的人独处一室，这样可以避免整个家庭交叉感染。

如果周围邻居出现了阳性患者，首先不要恐慌，等待有关部门，比如疾控中心或居委会的通知。在此期间注意做好环境通风，规范佩戴口罩，保持安全的社交距离，有条件可以先进行核酸或抗原检测。

（据《吉林日报》）

疫情期间果蔬肉怎样处理

疫情期间，购买回来的瓜果蔬菜，要如何处理才放心呢？不要着急，看这，给你答案！

果蔬上会附着新冠病毒吗？

疫情期间，购买的瓜果蔬菜被人摸来摸去，上面是否会有新型冠状病毒病毒存活呢？

答案是有可能存活。病毒通过飞沫、直接接触传播到水果、蔬菜上，理论上能存活一定时间，但存活时间不会太长。在五六十摄氏度的热水里面，30分钟就可以很有效地杀死病毒。日常家庭烹饪已经达到100℃以上，在这个温度下5分钟就已经完全灭活了。得出的结论是家中日常的烹饪方式就足以把病毒完全杀灭掉了，大家对蔬菜这类的就不用非得强调做消毒措施。

但喜欢吃凉拌菜的朋友要注意，做凉拌菜，要尽量让蔬菜在家里晾12小时以上，因为病毒在物体表面上尤其是在粗糙物体表面上不会超过6至8小时，这样病毒就不会给人体造成影响，如果你想吃些凉拌菜或者是一些水果，尽量把它放在阳台或窗台上晾12小时再进食。

买回家的蔬菜必须用75%酒精消毒才能确保食用安全？

不建议！酒精是一种常见的有机溶剂。如用酒精对蔬菜进行消毒，它会溶解蔬菜中很多有机物质(如叶绿素等)，导致营养物质的损失，引起蔬菜色、香、味的改变，酒精还会和蔬菜中有些物质(如酸类)发生化学作用，进一步降低蔬菜的营养价值。

如何处理更放心？

果蔬生吃时，一定要用流动的水清洗干净。一些带皮的水果，建议去皮后再吃；草莓之类的水果，建议用食用盐浸泡15分钟以上再食用；注意生熟分开，需加工的果蔬应烧熟煮透。

目光转向肉类

清洗时：1.肉类不能用清水“冲洗”，可以用一个固定的盆缓慢进行清洗，防止水花四溅增加被传染的几率。2.用盐水、碱粉、洗涤剂清洗器皿。

处理时：1.食物处理前后彻底洗手。2.加工器具要清洁，接触后不要揉眼抠鼻；生熟食材分开处理、保存。3.除水果外，蔬菜类尽量不生吃，食物最好彻底加热煮熟、煮透。

存放时：1.存放于安全温度下。2.生肉在放冰箱前分割好，保证包装无破损；食物烹饪好尽量在2小时内吃完。

其他方面

1.水果需要去皮食用。2.使用洁净的餐具。3.可采用蒸15分钟的方式为厨具餐具消毒。4.案板和刀具在使用前后需要进行清洗。（据中国吉林网）

正确陪伴孩子

居家隔离期间，很多父母被动开启了一段陪娃模式。都说父母是孩子的第一任老师和终身老师，父母的言谈举止、应变能力、处事能力，都能潜移默化地影响到孩子的身心成长。

那么，父母怎么做才能让宅家陪娃的时光更有意义呢？

顺势培养孩子灵活面对现实的认知能力

常言道：变化是永恒的不变。但是小孩子阅历少，经历的事件也少，思维意识尚浅，不能很好地理解一些道理。此时，父母便可以借助生活事件进行启蒙和引导。

父母要先调整好认知和心态，用更积极更乐观的态度和孩子接触，切记表现出抱怨、烦躁、无所事事

的状态。孩子尽管小，但是他们会不自觉地感受、记忆和模仿。这段时间是非常有意义的教育时机。

定制家庭生活计划，有记录，有奖罚

比如，爸爸、妈妈和孩子几点起床、几点睡觉；爸爸、妈妈和孩子上午收获了什么，下午学习了什么；今天做了哪些值得表扬的事；今天做了哪些不太好的事等。

可以列上表格，给加分项目贴上小星星或者小花朵的标识，不好的贴上小斧头或者小苦脸的标识。

温馨提示：做完这些不是最终目标，关键在于整个家庭在一起的互动和交流。

小孩子们特别喜欢和父母一起做家庭互动，这就

是难得的成长和教育的时机。既没有说教训斥，又能心平气和地感染和影响孩子。

直面新冠，因势利导

本着不逃避、不夸大疫情问题的原则，和孩子一起进行科普知识的学习。

对于年龄小的孩子，父母可以通过读绘本、讲故事、看电视的形式，平静地跟孩子一起进行科普认知，顺势还可以让孩子了解其它的基础病变知识，如感冒、肠炎等儿童常见病。

父母在让孩子学会科学防护知识的同时，也可以观察孩子的兴趣和志向，促进孩子完善科学思维，人格全面发展。

合理运动，家庭成员尽可能都参与

父母不懒孩子才不懒，合理的运动及亲子小游戏，一定要坚持做起来。

（据长春发布）

如何做好家庭消毒

家庭消毒是防控新冠肺炎疫情的有效措施之一，掌握居家清洁消毒的方法，可有效避免病毒再生和传播，保护家庭成员身体健康。

家庭环境篇

室内空气

根据天气情况，每日开窗通风2-3次，每次≥30分钟。在外界温度适宜、空气质量较好的条件下，应持续开窗通风。



环境物体

日常做好物体表面的卫生清洁即可。必要时，对台面、门把手、遥控器、开关、热水壶等用含有效氯250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂擦拭。随后用清水洗涤的抹布再次擦拭

卫生间

做好卫生清洁和通风换气。台面、洗手盆、门把手、水龙头、座便垫、马桶按钮等，可用有效氯含量为500mg/L的含氯消毒剂作用30分钟后，用清水擦拭干净。

生活用品篇

家用织物

衣物、床单、毛巾等纺织物应保持清洁，常规清洗即可。如需消毒，可采用如下方法：流通蒸汽100℃作用20-30分钟；煮沸消毒作用15-30分钟；在阳光下暴晒4小时以上；250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，消毒后用清水漂洗干净晾晒干燥。

餐(饮)具

日常情况下做好清洗即可。如有必要消毒，可首选煮沸消毒15分钟；流通蒸汽100℃作用20-30分钟；煮沸消毒作用15-30分钟；按说明书使用消毒柜消毒。也可用250mg/L-500mg/L含氯消毒剂浸泡消毒15分钟后再用清水洗净。

卫生用具

不同区域使用不同的拖布和抹布，避免交叉污染，使用后做好卫生清洁即可。如需消毒，可使用有效氯为500mg/L的含氯消毒剂浸泡消毒30分钟，清洗后晾干备用。

生活垃圾篇

易污染垃圾

用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶，及时清倒。

生活垃圾

应分类管理、收集，及时收集清倒。



居家消毒6大误区

过度消毒而忽略日常清洁

家庭防护应以清洁为主，消毒为辅，不要因恐慌而过度消毒。



使用消毒剂时不进行必要防护

使用消毒剂的过程中，要注意避开口鼻，最好佩戴口罩和橡胶手套，防止液体飞溅。



室内喷洒酒精进行消毒

室内使用酒精时，要避免采用喷洒式消毒方式。电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行，否则可能引起爆燃。



用免洗手消毒液替代流动水洗手

免洗手消毒液含有杀菌成分有一定的消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性，有可能造成皮肤过敏反应。



物品消毒后不进行后续清洁

消毒剂对物品有腐蚀作用，特别是对金属的腐蚀性很强，对人体也有刺激。使用消毒剂半小时后，应使用清水进行环境物表的擦拭。



不同类型的消毒剂混合使用

两种及以上消毒剂混合使用，极易产生化学反应，可能造成伤害。

