# 间要

要注意些什么?如果周围邻居出现了阳性患者,又该 喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻,防止飞沫传播。 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。

第二版

期

日

何英华说,居民在家期间应该注意以下几个方面

一是注意保持手卫生。咳嗽、饭前便后、接触或 个电梯,相互交叉感染的可能就会增加。 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 过上下水道传播病毒。 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,要求口鼻遮住,而不是 家多吃一些VC含量多的食物,如果有VC片更好,

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 原检测的方式来检测。结果出来前会有一些时间差, 少传播。因为电梯是密封空间,在电梯里时间太长,共处一 在有条件的家庭,建议有症状的人独处一室,这样可

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

五是保持充足睡眠,积极参加体育锻炼。建议大 社交距离,有条件可以先进行核酸或抗原检测。

疫情期间,居民居家应该如何防范新冠病毒,需 只遮住口没有遮住鼻子,这样风险还是很大。咳嗽和打 这样有利于大家在居家期间保持身体健康,提高免疫 力。

> 六是如果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 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

(据《吉林日报》)





疫情期间, 购买回来的瓜果蔬

# 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

### 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、洗涤灵等清洗器皿。

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)

# 预防病毒感染从日常做起



疫情期间, 预防病毒, 除用药以外, 在生活中 院长王健提醒广大市民, 应注意以下几个方面。

注意规律作息,饮食有节,起居有常。不要熬夜, 不要暴饮暴食,不要长时间刷手机,不要久坐。

骤降,会使老人、孩子容易发烧感冒,要注意做好 人。 防护,不要过早减少衣物。

适当体育锻炼,增强体质,提高免疫力。比如 节情志,放松身心、保持好心情尤为重要。 太极拳、五禽戏、八段锦等都有很好的效果。

注意调理肝脏和脾脏。春季肝气旺盛, 故而春 还要注意些什么?长春中医药大学附属医院常务副 季养生不当会造成脾脏损伤。所以居家隔离期间, 要注意调理肝脏和脾脏。

饮食要五味不偏,不能过咸,不可过于辛辣。 在餐中添加淮山药、薏仁来固护脾胃阳气,祛除湿 注意保暖。湿气一般夹寒而来,立春之后要注气。也可以多吃一些含有维生素B族的绿色蔬菜, 意保暖,切勿受寒。尤其要小心"倒春寒",气温 如芹菜、胡萝卜、白菜等。要减少生冷食物的摄

调节情志百病消。除在饮食上要保持均衡,调

(据《《吉林日报》)

# 学会应对消极情绪

虑、抑郁等情况,那么,人们该如何调整自己的情。分析,更不要看非官方的消息,不信谣,不传谣。 绪,释放压力呢?天津市第三中心医院心理科主任 谷岩在此支招, 教您应对消极情绪。

### 接纳消极情绪

要停下脚步,关爱一下自己。"人们需要学会感 太极等,可以让人们的情绪逐渐平静下来。 知、识别自己当下的情绪状态,并通过自我调节来 舒缓情绪。

### 远离非官方消息

实这样会更容易紧张。要限制每天接收疫情相关信 及时寻求专业心理医生的帮助。 息的时间,每天不超过1小时。只关注权威媒体报

面对疫情,许多人出现了紧张不安、恐惧、焦道,了解最新防疫进展等,不过分关注个人解读和

### 保证生活节律

居家期间,人们的作息时间容易被打乱,晚上 不睡,早上不起,不利于身心健康。应该按照以往 疫情的不确定性让人感到焦虑和担忧,并会自 的生活节律作息,安排一天的学习、娱乐、健身, 然地出现情绪反应。当下容易出现的消极情绪有恐 把生活牢牢掌控在自己手里,保持良好的状态。听 慌、担心、焦虑、猜疑、愤怒等,人们要理解,这一些舒缓的音乐,阅读喜爱的书籍,做一做平时没 些情绪是在特殊情况下正常的心理反应。接纳自己。时间做的美食,甚至可以通过画画、唱歌等方式把 的消极情绪,同时要注意避免压抑或过度发泄情 坏情绪"倒出去"。虽然不能外出健身,但也可以 绪。人们可以对自己说:"现在我感觉并不好,需 在家里做一些放松运动,如深呼吸、瑜伽、冥想、

### 多与亲友沟通

疫情期间,家人和朋友的陪伴是很重要的精神 支持。给亲友打个电话或发个微信,分享自己的感 市民应积极配合疫情防控,听从相关部门指 受。向家人或朋友倾诉心中的担忧,尝试接受他人 挥。如果暂时需要居家不能外出,也不要太过担 宽慰的话语。如果消极情绪持续时间比较长,影响 忧。有的人特别关注疫情,经常查看疫情信息,其 到正常的生活、学习、工作,自己无法解决时,应

(据《今晚报》)

# 确

居家隔离期间,很多父母被动开启了一段陪娃模的状态。 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,都能潜移默化地模仿。这段时间是非常有意义的教育时机。 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

### 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 好的事等。 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 朵的标识,不好的贴上小斧头或者小苦脸的标识。

父母要先调整好认知和心态,用更积极更乐观的 个家庭在一起的互动和交流。 态度和孩子接触,切记表现出抱怨、烦躁、无所事事

孩子尽管小,但是他们会不自觉地感受、记忆和

# 定制家庭生活计划,有记录,有奖罚

爸爸、妈妈和孩子上午收获了什么,下午学习了什 格全面发展。 么; 今天做了哪些值得表扬的事; 今天做了哪些不太

可以列上表格,给加分项目贴上小星星或者小花

温馨提示: 做完这些不是最终目标, 关键在于整

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 比如,爸爸、妈妈和孩子几点起床、几点睡觉; 观察孩子的兴趣和志向,促进孩子完善科学思维,人

### 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)

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

#### 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。

#### 生活用品质

#### 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曝晒干燥。

#### 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°C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

### 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 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。



不进行后续清 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

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。



