

聚焦

防疫，我们在行动

■本报记者 郑菲

近期,国内多地出现多点、零星、散发新冠肺炎疫情,个别地区突发聚集性疫情。随着春节临近,我市的人员流动性加大,来运返运人员增多,疫情防控形势严峻复杂,我市也随即进入战时状态。目前我市防疫举措落实得如何?返乡人员监管是否到位?近日,记者就这些问题进行了实地了解。

严格落实防疫举措

1月9日中午,在餐饮业、酒店等比较聚集的条山街,记者看到,大多数餐饮或宾馆外的显示屏上不断滚动着“戴口罩、测体温”等防疫提示。

记者走进一家餐馆,经工作人员测量体温、查验行程码并做好信息登记后,进入到餐馆内。此时的餐馆内,仅有一桌正在用餐的顾客,服务人员在送餐时都佩戴着口罩,并且在餐桌上放上公筷供顾客使用。

记者随后走访多家餐饮店。在盐鹼石饼村饭店,相关负责人告诉记者,在做好基础防疫工作基础上,该饭店降低了就餐人数密度,在能容纳10人的桌子上仅安排5人就餐,并成立专业采购团队,负责食材的洽谈采购,保障食材质量。

建国饭店是一家接待全国性客户较多的酒店。记者了解到,在疫情期间,该酒店要求入住的顾客必须佩戴口罩出示健康码,测量体温,走专门楼层通道,有感冒症状的客人不得入住。针对酒店员工,要求尽量待在本市,非必要不外出,沿途停留都要报备。在食材采购环节,不采购进口冷冻食品,并不定期对食品进行抽检,对跨省份的食材进行二维码防疫追踪,保证食品安全。

除了酒店、餐饮业,记者走访我市多个商场、超市发现,有多个入口处的商超目前都规划成一个入口,并在入口处有专人对顾客测量体温,提醒顾客佩戴口罩,查验行程码。许多商店、小餐馆等在门口也张贴了“戴口罩”“测体温”等提示,以及行程码扫码标识。

王女士在星河广场经营着一家婴儿辅食店,在接到商户服务部通知后,第一时间增加了体温测量工作台,张贴了行程码扫码标识,配备了消毒液和消毒记录表。

“每天进店第一件事就是先通风消毒,尤其是店铺中的卫生死角。我们店主营的是婴



儿辅食,许多是从厂家邮寄过来的,为保证顾客拿到安全的产品,刚到货的产品都要一一消毒。”王女士告诉记者,“婴儿产品不同于其他商品,消毒工作必须认真、仔细,在疫情防控关键期,不仅要保证顾客在安全的环境中购物,更要保障顾客购买的产品是安全的。”

加强返运人员管控

“如果有从中高风险区回来的亲友及邻居,尽量劝阻其不要返运,就地配合疫情防控,如已返运,不得外出,务必第一时间与社区联系报备……”这是盐湖区恒泽园小区张贴在楼宇门外的通知。

除了张贴通知,该小区物业工作人员在业主微信群不定期发送疫情相关内容,并在小区门口用广播形式播放疫情防控通知。

记者从多个小区了解到,为加强防护,严格小区管理,监管人员流动,物业封锁了多个出口,仅留一个出口,并要求进入小区的人员测体温、查验行程码。

北城办学苑花都社区管辖4个小区,5000户左右居民。为做好返运人员管理,该社区通过挂条幅、张贴通知、播放音频等多种形式提醒告知返运人员第一时间到社区报备。

该社区主任张慧琴说:“社区作为防疫第一线,不仅要做好防疫宣传,提高社区居民防护意识,还要做好返运人员的核查登记。为方便居民申报,我们在小区楼宇门和物业管理处张贴了社区联系方式,并在各小区的物业群里推送‘学苑花都社区省外返运人员报备表’微信小程序。省外返运人员只要点开这个微信小程序就可以填写报备表。报备表里包括了返运人员的基本信息以及出发地、乘车方式、人运时间、核酸检测报告、行程码等信息,居民登记后,居家隔离期还要每天早晚报告自己的体温。”

搭起帐篷,建立监测点,安排值班人员对进村的人员做好信息登记和测量体温,排查登记外省返运人员……最近,盐湖区龙居镇各村干部正一一落实防疫举措。

“农村防线作为防疫的重点,容不得半点马虎。除了做好防疫知识和防疫要求的宣传、环境消杀工作等基本防疫措施,重点是严格排查登记外省返运人员。针对外省返运人员,通过村组长、村医、村干部、区疾控中心医务人员、包村干部包联一个返乡人员的‘五包一’政策,严格重点人群的监管。在监管中,不仅要做好体温测量登记上报等工作,还要给予这部分人心理疏导和生活关怀。”龙居镇副镇长陈鹏说,“现在大多数村民防疫意识都比较强,能积极配合各项工作,我们也能第一时间传达落实上级要

求,做好农村防护。”

自觉做好个人防护

一位要上车的乘客因口罩没戴好,司机给予提醒,乘客戴好口罩后上车。途中,司机及时制止了坐在前后位置攀谈不止的乘客……这是1月9日,记者在开往市区的7路公交车上看到的一幕。

市民乘坐公共交通工具出行要佩戴口罩,去往超市、商场、饭馆等需佩戴口罩,测体温,查看行程码,学生进校门时要佩戴口罩,测量体温,市民购买感冒类药品时要实名登记……如今,在公共场所、大街小巷,市民出行要佩戴口罩、测量体温已经是大家的共识,戴口罩、勤洗手,保持“一米线”等防疫举措也成为许多人的生活习惯。

打开微信,扫描张贴在店铺外的行程码,工作人员查验过并测量体温后,市民李奶奶进入到超市。她说:“现在去哪里都需要看行程码,没有也不方便,我就让孩子教我怎么用行程码和健康码,学几天就会用了。”

正在选购蔬菜的市民樊先生告诉记者:“公共场所人员复杂,环境又比较密闭,我现在买菜都是挑人少的时间段,每次来了都会多买一些蔬菜水果,尽量减少去人流密集场所的次数。”

接单、取餐、送餐,外卖小哥小袁戴上口罩、测量体温、登记后开始了一天的工作。

“最近去饭店的人少了,许多人选择定外卖。在取餐时商家要看行程码,给顾客送餐时许多小区也要看行程码并登记。”小袁说,“作为一名外卖骑手,每天要接触许多人,戴口罩,测体温,关注自身健康状况,这些措施要做好,是对自己负责,也是对顾客负责。”

距离春节还有近一个月时间,回家过年也是许多在外学习、工作人员的习惯。然而,返乡意味着大规模人员流动,将使严峻的疫情防控形势面临新的考验。为减少人员流动,降低疫情传播风险,疫情当前,建议广大在外人员就地过年,非必要不返乡,为家乡防疫贡献自己的一份力量,也建议本地居民减少聚餐、聚会,不串门,少去人员密集场所,做好自身防护。

疫情防控,人人有责。只有每个人提高防疫意识,不盲目乐观,不放松警惕,养成戴口罩、少聚集,勤洗手等良好习惯,做好自身防护,才能筑牢防疫坚固防线。



戴口罩 4个错误习惯

现在,口罩已经成为每个人出门的“标配”。但戴口罩并不表示就能将病毒挡在门外,错误的佩戴习惯反而会留给病毒留下偷袭机会。人们在佩戴口罩时有哪些错误习惯?正确方式是什么?

摸

✘用手触摸口罩外侧调整位置
当手接触被污染的口罩外侧,再摸眼睛等部位,可能增大感染风险。
✔正确方式:调整口罩位置时尽量触碰口罩边缘,并且碰后就要洗手。

✘不洗手就摸干净口罩
使用口罩前也要注意手部卫生,避免透过手的触摸而散播病菌。

✔正确方式:佩戴口罩前也要洗手,如果不方便可用免洗洗手液代替。

露

✘裸露鼻子
新冠病毒传播主要依靠飞沫传播和接触传播,当鼻子裸露在外,会增加感染风险。

✔正确方式:口罩要与鼻子轮廓贴合,金属丝部分要在鼻梁上塑形。

✘口罩同时暴露,把口罩拉到下巴
口罩拉到下巴处,口罩内面将下颌处暴露区域污染,再次佩戴就可能感染病毒。

✔正确方式:需要暂时摘掉口罩时,应该将口罩整体摘下。

摘

✘摘口罩时双手跟口罩大面积接触
口罩外表可能附着大量细菌和病毒,摘口罩时双手接触口罩表面,很容易造成接触传染。

✔正确方式:只需要接触边缘、带子,不要接触可能被污染的口罩正面。

✘打喷嚏、咳嗽时摘口罩
这种方式可能将细菌、病毒传染给他人。

✔正确方式:打喷嚏、咳嗽时应用纸巾遮掩口鼻,没有纸巾或来不及的情况下,使用袖肘部遮挡。

放

✘用过的口罩揣口袋、放包里
口袋和手提包里经常放置其他物品,这样很容易导致口罩沾染病原微生物,等再戴时反而容易致病。

✔正确方式:外出时,准备一个单独的包装袋,不佩戴时将口罩沿中间对折,外侧朝上,放进袋中。

✘居家时口罩随意放置桌面
如果是在家里,哪一面朝下放在桌子上都不科学,对外一侧会污染外面的环境,对内一侧会被其他物质污染。

✔正确方式:将使用过的口罩悬挂在晾衣架或墙壁挂钩上。

最后,需要提醒的是,冬季气温低,更利于新冠病毒存活,同时也是呼吸道疾病高发季。为了避免聚集性疫情发生,世界卫生组织提醒大家做到以下几点:

1. 经常用含酒精成分的免洗洗手液或肥皂洗手。
2. 不要随地吐痰,在公共场所吸烟。
3. 对经常使用的物品,用普通家用消毒剂进行定期消毒。
4. 避免前往人多拥挤的地方、与人密切接触的地方及密闭、封闭、通风欠佳的地方。

盛石



健康说

低密度胆固醇高者 饮食做到“四舍五入”

低密度胆固醇是形成动脉粥样斑块的原料,斑块又是发生心梗、脑梗的基础,人们常称为坏胆固醇。除了在医生的指导下服用相关药物,坏胆固醇高的人必须要管住嘴,建议多吃5类食物,少吃4类食物,在饮食上做到“四舍五入”。

多吃蔬菜

多吃绿叶蔬菜(油菜、菠菜、芹菜、菜心等)、菌藻类(香菇、平菇、口蘑等)、红黄色蔬菜(南瓜、西红柿、胡萝卜、彩椒)等,它们富含的膳食纤维有助降低坏胆固醇。特别推荐魔芋及其制品(魔芋粉、魔芋丝、魔芋块等),还有菊芋(又称“鬼子姜”“洋姜”)及其制品。

多吃全谷杂粮

如燕麦、糙米、全麦粉、玉米、小米、荞麦、藜麦、绿豆等,比例要达到主食的二分之一,代替大部分白米饭、白馒头、白面条和白面包。这类食物富含膳食纤维,能促进胆固醇排泄。

多吃大豆制品和坚果

如豆腐、豆浆、豆腐干、花生、核桃、开心果等,这些食物富含膳食纤维和植物甾醇,有助于降低坏胆固醇。

多吃不饱和脂肪酸

多吃橄榄油、油茶籽油、高油酸菜籽油(芥花油)、亚麻油等。这类植物油富含不饱和脂肪酸,有助坏胆固醇排出。

多吃鱼虾

增加鱼虾摄入量(每周3次)。鱼虾类脂肪中含有特殊的脂肪酸——EPA+DHA,对降低坏胆固醇有一定作用。

少吃反式脂肪酸

反式脂肪酸主要来自精炼植物油(如豆油、花生油等)和氢化植物油(如起酥油、油炸专用油等),它们多用于加工食品,如面包、方便面、零食等。中华医学会《中国成人血脂异常防治指南2016》指出,高密度脂蛋白胆固醇的摄入量要小于总能量的1%,大致相当于两克,并且越少越好。

少吃饱和脂肪

饱和脂肪不但能促进胆固醇的合成和吸收,还能减少胆固醇的排泄。富含饱和脂肪的食物有很多,如:肥肉、五花肉、排骨、鸡皮、猪油、炸鸡、炸鱼、炸蔬菜丸子、奶油面包、巧克力派、冰淇淋、油条、麻花、油炸丸子、汉堡、奶茶、糕点等。

少吃胆固醇

胆固醇摄入会使胆固醇在肠道中吸收更多,从而有可能升高胆固醇水平。因此,中华医学会《中国成人血脂异常防治指南2016》指出,胆固醇摄入量应小于300毫克。胆固醇含量高的食物有动物内脏、动物皮、蛋黄、肥肉等。蛋清、脱脂奶粉、瘦肉等胆固醇含量很少。

少吃高糖食物

包括蔗糖、果糖、糖浆、淀粉在内的各种糖类能促进坏胆固醇合成。富含上述成分的食物有甜食、精制谷物(精米白面)等。

王兴国



▲1月10日,稷山县公安局交警大队按照省、市、县疫情防控工作相关要求,启动侯高和闻合两个高速口疫情防控监测点,执勤民警配合卫健部门对过往车辆和人员进行检查消毒、测温 and 劝返,并查验健康码、行程码。

据悉,为全力做好疫情防控工作,该县公安局交警大队严格路面管控,排查登记,尤其加大对高、中风险地区途经或返程车辆和人员的排查劝返力度,做到“不漏一车,不漏一人”,保护人民生命健康安全。
李东兴 摄

生活提示

减少静电有4招

穿脱衣服自带音效,和周围人总能擦出火花,又到了噼里啪啦的“静电季”。以下4招拯救“带电”的你。

注意身体保湿

每天及时涂抹身体乳,护手霜来加强保湿、滋润皮肤,防止静电聚集。美国西北大学研究发现,涂抹维生素E能阻断静电的积聚。长发干燥易产生静电的人,可以在冬天选用含硅油洗发水,洗头后涂抹护发素和精油,不要用塑料梳子。

吃点补水食物

除了多喝水保证体内水分外,以下有益滋润补水的食物,也可以适量多吃。

缺乏维生素A会使皮肤干燥角质化,可多吃海鱼,以及胡萝卜、南瓜、深绿色蔬菜,其中的β胡萝卜素可在人体内转化为维生素A;多吃水果,如葡萄、梨、香蕉、柿子等。果糖是亲水物质,可以延缓水吸收的速度,帮身体留住水分;适量的优质脂

肪能够让皮肤保持柔嫩光滑,摄入坚果和籽类物质可以补充。

增加环境湿度

使用加湿器,增加室内湿度。当室内湿度超过50%,要及时关掉加湿器。加湿器水箱一周清洗一次。养些绿植,或在家中放置盛水的水盆,可以在暖气旁或各个角落都放置一些。每天在地面洒水三到五次,用湿拖把拖地。

远离“带电”物品

卧室内尽量不存放或少放家用电器,看电视最好距离电视机两米以上,使用电脑、手机时离远些。化纤衣物、毛衣穿脱时会因摩擦产生静电,所以冬天的衣服尤其是贴身内衣、家居用品等尽量选择纯棉、麻、丝材质。接触可能引起静电的物品时,先用钥匙等小金属物件提前碰触,再去触摸就不会被电到了。

罗荣

小贴士

柚子不能和这些药同食

柚子中所含的呋喃香豆素等活性成分能够抑制人体内肝药酶的活性,从而影响药物代谢和排出体外。这可能造成药物在体内大量蓄积,引起药效过强,加重不良反应,甚至造成中毒。服这些药物期间吃柚子,可能引起以下问题。

◇**降压药:更易低血压** 硝苯地平、维拉帕米等是常用的降压药。柚子本身含有丰富的钾元素,有助降压,它还能使降压药的药浓度升高,这相当于增大了药量,可能使血压骤降,轻则引起头晕、心慌、乏力,严重时还会诱发心肌梗、心肌梗死或脑卒中。

◇**降脂药:伤害肝脏和肌肉** 降血脂的他汀类药物,如辛伐他汀、阿托伐他汀、洛伐他汀等,服这类药期间同时吃大量柚子或喝柚子汁,会使药物在体内蓄积,增大肝损伤、肌肉疼痛、横纹肌溶解等不良反应的风险,甚至引起急性肾衰竭。

◇**安眠药:加重副作用** 柚子会延缓地西

泮(安定)、咪达唑仑等镇静安眠药的代谢,延长药物的作用时间,加重眩晕和嗜睡症状。服药第二天,还可能头晕等,高空工作者和司机等人群用药期间尤其要注意。

◇**避孕药:导致失败** 柚子会阻碍女性对避孕药的吸收和利用,如果服药期间吃柚子,可能造成避孕失败。

◇**抗过敏药:更易头晕** 柚子可能诱发特非那定等抗过敏药的不良反应,引起头晕、心悸、心律失常等。此外,用免疫抑制剂环孢素、促胃动力药西沙必利等药物期间,如果吃大量柚子,易使血药浓度增高,不良反应加大。

由于涉及的药品种类较多,同时柚子在几天内都可能干扰药物吸收,因此服上述药物期间,最好完全避免喝柚子汁或吃柚子。西柚(葡萄柚)作用更强,更应注意避免在服药期间吃。很多饮料、糕点等食品中也含有柚类的果汁或果肉成分,也应注意避免其与药物的相互作用,必要时应咨询医生或药师。

健师