

聚焦

“最美家庭”的美好故事

本报记者 魏 濛

防疫指南

应对甲流如何分区域、分类别做好消毒工作

甲型流感传染性强，传播速度快，容易在学校和托幼机构等公共场所引起聚集性感染。正确消毒是切断甲流病毒传播途径、保护易感人群的重要措施之一。

家庭、学校和托幼机构等公共场所该如何做好防护准备，出现病例时又该如何保证其他成员不被传染，及时科学地切断可能的传播途径，有以下要点需掌握。

家庭这样做好消毒和防护：

勤通风 空气流通是预防流感传播的重要措施。应注意开窗通风，每日通风2次—3次，每次不少于30分钟。

做好手卫生 做好手卫生是预防流感传播的有效手段。外出归来、接触鼻涕唾液后、吃饭前、如厕后等都该做好手卫生。清水+肥皂/洗手液，按照七步洗手法，充分搓洗即可。

戴口罩 甲流高发期尽量不去人多密集的区域，出行时规范佩戴口罩。

当家中有人患流感患者时，除勤通风、加强手卫生外，还应注意做好患者的隔离与其他人的个人防护，对可能被污染的物体表面做好清洁与消毒。对于患者接触的环境物体表面，可使用含有效氯250mg/L的含氯消毒剂进行消毒；也可使用消毒湿巾擦拭消毒，消毒湿巾有效成分多为复合季铵盐类，按说明书使用即可；对于小件物品表面也可使用75%酒精擦拭消毒。患者产生的垃圾要放置到专用垃圾桶，清理前用含有效氯500mg/L—1000mg/L的含氯消毒剂喷洒消毒至完全湿润，扎紧塑料袋打包，再次消毒后丢弃。

学校和托幼机构等公共场所预防消毒这样做：

勤通风 学习、生活场所要在确保室温的前提下，加强通风，保持室内空气流通。

做好室内通风 人员聚集的室内场所以自然通风为主，每日开窗通风2次—3次，每次不少于30分钟。在无人条件下，学校和托幼机构可使用紫外线灯进行空气消毒。有条件的学校和托幼机构也可采用空气消毒机进行空气消毒。

做好日常清洁 每天放学后对门把手、桌椅扶手、楼梯扶手和饮水机把手等高频接触表面，食堂和卫生间等重点场所，做好定期清洁消毒工作。

有病例发生时，学校和托幼机构等公共场所应加强通风、手卫生，对可能被污染的物体表面进行消毒。对于门把手、课桌椅、楼梯扶手、玩具等高频接触表面，可用含有效氯250mg/L—500mg/L的含氯消毒剂或100mg/L—250mg/L的二氧化氯消毒剂进行喷洒或擦拭消毒，不耐腐蚀的物体表面也可用400mg/L—1000mg/L的季铵盐类消毒剂或次氯酸消毒剂进行喷洒或擦拭消毒。

做好健康教育 宣传流感防护知识，帮助学生养成勤洗手、戴口罩、咳嗽礼仪等良好的个人生活习惯，提高学生和家长的自我保护意识。

使用消毒剂的注意事项：

使用消毒剂前，应仔细阅读产品说明书，按照说明书要求配制使用，用现配配；消毒剂具有一定的毒性和刺激性，配制和使用时应注意个人防护，应戴口罩和手套等。同时消毒剂具有一定的腐蚀性，注意消毒后用清水擦拭，防止对消毒物品造成损坏；所使用的消毒剂应在有效期内。含氯消毒剂不能与洁厕灵等洗涤剂同时（混合）使用，使用酒精时应远离火源，不能用酒精对空气喷雾消毒及大面积喷雾消毒。

张喜莲

感染甲流用药有讲究

轻症患者不可用药 不管是感染了甲流还是乙流，如果是轻症，即便不用药，也可自愈；除了用特效药奥司他韦，还可对症用药，比如有发热、浑身酸痛的症状，就用解热镇痛药等。

目前，临床上常用于治疗甲流的是奥司他韦。此外，药物阿比多尔也可用于治疗甲流、乙流。

关于服用奥司他韦，提醒大家注意以下几点。第一，尽早服药，最好在发病后48小时内服用，这样可以缩短病程、降低传染性、大大降低重症率；发病超过5天再用奥司他韦，治疗效果不明显。第二，一定要按标准剂量服用，每天两次，坚持服用3天到5天。

用奥司他韦预防甲流要谨慎 按照目前的相关防治指南，只建议高危密接人群通过服用奥司他韦来预防甲流。

具体来说，就是2岁以下的儿童、65岁以上的老年人、有严重脏器功能损害的慢性病患者、肿瘤患者、肥胖患者、妊娠期妇女等，如果这些人处于高暴露环境，比如有同居一处的家庭成员感染甲流，就可以每日服用1次、连服7天奥司他韦，起到预防作用。

特别提醒，不建议普通人自行购买、服用奥司他韦来预防甲流。奥司他韦是处方药，即便用于预防，也应该先让医生进行综合评估，以免自己服用不规范出现胃肠道不适、影响神经系统等副作用。

张国强

用孝老爱亲展现“最美”

“百善孝为先，孝为德之本”。家住夏县裴介镇韩王村的杨青贤和丈夫结婚时，公公婆婆身体就不好，婚后第三年，公公去世，从此家庭的重担就落在了他们夫妻身上。有一年，杨青贤的婆婆意外摔倒导致腿骨折，因病卧床，杨青贤为了更方便地照顾婆婆，就搬去和婆婆同住，一点也不嫌烦。婆婆吃喝拉撒全在炕上，杨青贤不厌其烦，细心伺候。就这样，婆婆卧床8个月，杨青贤照顾了8个月，直至婆婆去世。父母是孩子最好的老师。杨青贤的一举一动潜移默化地影响着儿女，她的两个女儿一个儿子对待婆婆、岳父母都特别



①

用敬业奉献书写“最美”

“执事敬，事思敬，修己以敬”。从古至今，敬业奉献、忠于职守，都会被人们称颂。杨琳琳夫妻都是警察，她们家是一个典型的“双警”家庭。杨琳琳是一名痕迹检验高级工程师，现任运城市公安局刑事技术支队政委，她爱人霍治是一名有着19年党龄的老党员，长期扎根基层派出所，勤勤恳恳、任劳任怨。对他们来说，有一种浪漫是工作中的相互陪伴，有一种牵挂是奋斗路上的互道平安，有一种骄傲，是同平安运城保驾护航。

作为一名痕迹检验高级工程师，杨琳琳在现场勘查中，无论现场情况多么复杂，条件多么艰苦，从来都是不急不躁、镇定冷静、连续作战。历年来共勘验各类现场400余起，先后在多起重特大案件中利用刑事技术为破案作出重大贡献。在检验鉴定工作中，她认真细致、不枉不纵，历年主办痕迹检验362案，文件检验318案，均为案件诉讼提供有力证据。2009年被评为全市优秀人民警察，2012年入选全国青年技术人才库，2016年荣获个人三等功，2021年被山西省公安厅授予个人二等功。

“我们是面对党旗宣誓过誓的人，理应成为家庭和社区的先进分子，理应在国家最需要的时候冲在最前面，再苦再累也无怨无悔。”家住盐湖御泽苑小区的邵军是一名高速交警，从警二十多年来在最基层的岗位上恪尽职守，不仅是业务上的尖子，还因党性强表现突出多次被省公安厅表彰奖励。其妻子李红梅曾在检察机关工作了27年，连续多年被授予省级“人民满意的检察干警”“巾帼建功标兵”、市级“劳动模范”“十大女杰”“优秀共产党员”等多项荣誉称号，现在盐湖区纪委监委机关党委工作。

“一个党员就是一盏灯，一个党员就是一面旗帜，如果每盏灯都明亮，每面旗帜都鲜艳，这支队伍就会有凝聚力，更有影响力，这样人民群众看到党员就有力量，看到党旗就会心安。”邵军和妻子李红梅作为党员夫妻，多年以来无论何时何地都坚定亮明党员身份，坚持履行党员义务，以实际行动彰显共产党员的责任和担当。新冠疫情发生之后，邵军夫妻在担负起各自单位疫情防控任务的同时，视社区防疫工作为己任，各项志愿服务活动都可以看到他们的身影，人们亲切地称他们为“党员伉俪”。社区吹哨，党员报到，在社区的每次核酸检测安排部署中，邵军凭着多年的公安工作经验，积极主动建言献策，协助制订适合本小区实际的实施方案，并从网上给家里每位党员定做了一件印有金色党徽的红马甲，带领家庭成员一起上阵，成为志愿者队伍中一道亮丽的风景线。2020年，邵军被盐湖区评为“十大最美志愿者”，2021年，他们家庭被盐湖区评为“十大最美家庭”。

作为共产党员和国家公务员，他们永远把“党员”标为第一身份，胸前常年不摘的党员徽章和“为人民服务”的背包是他们最经典的标志。无论是工作中还是生活中，两人总是互相监督互相鼓励，把对党忠诚作为第一标准。每逢党的生日，邵军都要代表全家交一笔特殊党费，尤其是2021年建党100周年，她拿出省吃俭用的5000元郑重地交给了组织，表达了对党的无限感恩之情。



②



③



④



⑤



⑥

孝顺，孝敬长辈的家人已经根植于儿女们心中。

家住临猗县孙吉镇贾寺村的王建英十几年如一日，将自己的爱心一点一滴地倾注在孝敬岳父母和关爱兄弟姐妹身上，用平凡行动对中华民族孝老爱亲的传统美德作了最好的诠释。

王建英兄弟姊妹四个，她排行老二，父母有残疾，哥哥又失明。在娘家，她是家中的主心骨，老老小小都得她操心。父母在世时身体不好，都是她在病床前细心照料。妹妹去年车祸意外身亡，留下一儿一女，她为了失去母亲的孩子多一份温暖和关爱，隔三岔五去照顾孩子们的日常生活。

在婆家，她是一个好妻子、好母亲、好儿媳。婆婆瘫痪在床，她体谅兄弟的难处，一个女人独自承担起照顾、护理婆婆的职责。老人大小便的清理、揉肩捶背、洗澡擦身，她亲力亲为，照顾得无微不至。为了让婆婆呼吸新鲜空气，她买来轮椅，推着婆婆外出晒太阳；怕婆婆生褥疮，她买来气垫床，并为婆婆做按摩，婆婆夸她不是亲闺女胜似亲闺女。婆婆去世，患有阿尔兹海默症的公公依然由她照顾。王建英常给



⑥

家里冰箱如何保持干净清爽

正确储存 想要食物尽可能新鲜，要学会正确放置。

蔬菜：绿叶类蔬菜装入穿孔的保鲜袋中放入冰箱保存，不要紧贴冰箱内壁；根茎类蔬菜如土豆、胡萝卜等放在通风阴凉处即可。

水果：“已熟型”，如葡萄、草莓等，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏；“后熟型”，包括猕猴桃、柿子等，摆放在室温环境继续熟化。

肉类：海鲜类和禽畜肉类不要散着放，肉松类、肉干类、肉脯类、火腿肠、罐头等，开封后没吃完的放进冷藏室。

定期清理 定期清理冰箱不仅是为了清除异味，也是为健康安全着想。如果家中冰箱没有除菌功能，可以按照以下方法进行冰箱冰柜清洁消毒：

清空冰箱冰柜，断电恢复至室温后，将内部积水擦干。

内表面可以使用2000毫克/升的季铵盐

类消毒液擦拭消毒，作用时间30分钟，再用清水洗净；或者用75%酒精擦拭消毒两遍。

外表使用1000毫克/升的含氯消毒液（如84消毒液等）擦拭消毒，作用时间30分钟，然后用清水擦净。

清洁完毕后，冰箱门打开通风，直至干净无味。条件允许的话，最好能一个月清洗一次。冰箱门的胶条易被污染，建议拿棉签蘸取酒精仔细擦拭；冰箱把手也是细菌藏匿地，注意经常清洁。

需要提醒的是，4℃—60℃被称为食物的“危险温度区”，细菌在这个区间内会大量繁殖。做好的菜吃不完，可提前用保鲜盒或保鲜袋装好密封，在不低于60℃（感觉到烫但不会烫伤）前，放进冰箱冷藏或冷冻保存。

王晓晴



健康课堂

喝热水也要讲究正确方法

喝热水温度要高才好？错！ 在一些长辈眼里，热水已经约等于烫水了，再烫的水，都能喝进去。实际上，这是一个并不科学的做法——温度太高，反而会对人体造成危害。

世界卫生组织将65℃以上的热水列为“2A类致癌物”（“2A类致癌物”是指在动物实验中发现充分的致癌性证据。对人体有理论上的致癌性，但目前实验证据有限）。此外，可以肯定的是，喝温度过高的水，是有烫伤口腔可能的。

烧开多次的水不能喝？错！ 总是听到有这样的传言：水不能反复烧开，否则会有亚硝酸盐，对人体有害。有研究统计了水烧开1次与20次的亚硝酸盐含量，分别是0.021mg/L与0.038mg/L，这个量远远低于国家生活用水的标准1mg/L。现实里，水顶多烧开个两三次就会喝完，亚硝酸盐的增长含量和烧开一次的相比可以忽略不计。不过，如果是用饮水机喝水，那要注意了：饮水机在

孩子们说，父母养大我们不容易，现在他们老了，做子女的要拿出百倍的孝敬报答才对。在她的影响下，她的两个孩子对长辈也都十分孝顺，有空就陪着爷爷，看护着爷爷，和妈妈一样承担起了照顾爷爷的责任。

最美家庭，美在对基本道德的坚守，对向上向善的追求，对亲人他人的关爱。家家户户追求“最美”，追求幸福，必将推动社会文明不断进步。

一冷一热的使用过程中会滋生细菌，从而污染水。想解决这个问题，定期清理饮水机即可。水烧开多次，本身是不会影响到健康情况的。

吃药时一定要用热水？错！ 不同的药性有不同的服用方法，在几种情况下，热水是会起副作用的。比如服用维生素、益生菌、活疫苗的时候，服用40℃以上的温水会破坏结构。在服用胶囊的时候，热水还可能加速胶囊的溶解，导致胶囊里的药物提前释放。而在服用糖浆来止咳的时候，用温水调和，同样会导致药效变低，毕竟，糖浆就是要附着在咽喉表面才能有作用。一定要看说明书的注意事项。

喝水要尽可能多喝？错！ 根据中国膳食指南，女性与男性的每日最少饮水量分别是1.5L与1.7L。但比起一味多喝，饮水的时机更加重要。不能长时间不喝，等到渴了再一股脑喝一大桶，毕竟，你觉得渴了，是身体已经发出信号了。

鲁洋