

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。

当家中有人流患者时,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防护意识。

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,现用现配;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、降低传染率、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,先后有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,这支队伍就会更有凝聚力、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,他拿出省吃俭用的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,婆婆直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

图① 闫明杰一家在书店看书;
图② 田冬苗家的全家福;
图③ 邵军在为其父理发;
图④ 杨青贤在锄地;
图⑤ 王建英相亲相爱的一家人;
图⑥ 工作中的杨琳琳。(以上均为资料图片)

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。

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,再用清水擦净;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,直至干净无异味。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

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