

防疫课堂

年味正浓时 安全放首位

- 处理食品及包装过程中,要勤洗手,保持良好的手卫生
- 网购食品时,要特别注意正规和信誉好的网络平台采购
- 若返乡,要提前做好出行规划,及时关注目的地疫情变化和疫情防控措施

随着春运开启,越来越多的人踏上归途,疫情防控与新春佳节交织在一起,如何过好健康安全年?随着春运开启,会有更多的人踏上归途。人在旅途,该如何做好个人防护?

◆ 吃得安全 ◆

国家食品安全风险评估中心副主任李宁表示,新冠病毒是呼吸道病毒,经消化道感染的可能性极小。她说,从全国各地对食品及其外包装特别是进口食品及其外包装的新冠病毒核酸检测来看,总体的阳性检出率也是比较低的,不到万分之一,而且主要集中在食品的外包装,总体的污染量也是比较低的,因为新冠病毒在食品的表面不会繁殖。食品存在活病毒的可能性也是非常小的。

尽管如此,在疫情防控常态化下,消费者也要做好防护。李宁提醒,在处理食品及其包装的过程中,要勤洗手,保持良好的手卫生,不要用手触摸口、眼、鼻,特别是处理进口食品时更要注意。

◆ 买得安全 ◆

李宁提醒,消费者在网购食品时,要特别注意正规和信誉好的网络平台采购;在收到快递的时候,如果购买的是进口食品,可先用75%的酒精对外包装进行预防性消毒。在整个处理食品和外包装的过程中,要保持良好的手卫生。

为有效防范新冠病毒通过物流渠道由境外向境内传播,国务院联防联控机制日前印发《进口物品生产经营单位新冠病毒防控技术指南》,在进口物品管控方面,要求加强对进口物品源头、装卸储运过程、生产加工过程和经营销售过程各环节的全流程管控,做到进口货物来源可查,去向可追。在做好进口物品外包装核酸检测和预防性消毒的同时,对内包装及其内容物也应按要求进行核酸检测和预防性消毒,一旦发现核酸检测阳性样品,要按要求严格做好应急处置工作。

◆ 回得安全 ◆

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波表示,首先我们提倡大家春节假期非必要不流动。不管是否流动,都要一定要做好个人防护,如果要返乡,一定要提前做好出行规划,及时关注目的地疫情变化和疫情防控的政策措施,多关注交通部门的出行提示。

“若无发热和呼吸道感染等可疑症状,可正常返乡;若出现可疑症状,建议就医。”许文波提醒,如果乘坐私家车返乡,一定要做好私家车的通风换气,并且乘坐人员下车进入公共场所时



要佩戴口罩,返回车辆后建议先用手消毒剂进行手部消毒。

许文波说,如果乘公共交通工具返乡,回家途中要全程正确佩戴医用外科口罩,尽量减少因就餐而摘口罩的次数和时间,并根据时间长短更换口罩。排队等候时要注意保持1米线的安全距离,尽量不和其他候乘人员扎堆。如果旅途中出现发热、咳嗽等可疑症状,要及时联系工作人员,并到指定隔离区休息,可疑症状者应及时到指定医疗机构就诊。(据新华社)

? 答疑解惑

检出阳性的食品 是否对人有传染性?

近日,全国多地陆续发现海虾、牛肉、鸡肉等进口食品或包装上新冠病毒检测呈阳性,最近无锡又发现进口车厘子核酸检测呈阳性,许多人难免担忧:车厘子等进口食品核酸检出阳性,到底还能不能吃?我们是否还能采购进口食品?中国疾控中心专家表示,活病毒、死病毒、病毒片段的检测都会显示核酸呈阳性,核酸结果阳性不代表会传染。

近日,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,保存水果的温度比冷冻鱼肉等食品温度高,病毒在保存水果这样的温度下存活时间短;核酸检测呈阳性,有可能是活病毒,也可能是死病毒或病毒片段,不一定代表有传染性。只要我们注意手卫生,吃水果前用流水清洗,就几乎没有感染风险。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示:“表面包装有阳性是很正常的,但到现在为止,因为买了一件进口的东西就被感染的,一例都没有发生。也就是说,我们的海关经过这么多一次次消杀,事实上已经做得很好了,这个风险概率已经接近于比空难都低了。”

目前,我国一直采取严格的疫情防控措施,各口岸环节都对进口冷链食品外包装采取预防性消毒,这种安全有效的消毒可实现将新冠病毒灭活,消毒后再接触其表面,人员感染风险非常低。根据中国疾控中心公布的消息,截至目前尚未发现因为食用进口冷链食品而感染新冠肺炎的病例。(《中国妇女报》)

为您支招

帮孩子克服寒假坏习惯

由于疫情防控,孩子们又要经历一个特别的寒假,那么如何帮助孩子克服坏习惯,下面为您支招。

◆ 坏习惯一 睡懒觉

偶尔睡个懒觉无可厚非,可是如果天天睡懒觉,睡到中午才起来,那就成问题了。起居作息时间一乱,连带着吃饭、游戏、学习等都跟着乱。更糟糕的是,等到寒假结束,还要恢复到早睡早起的规律作息,由于原生物钟已经打乱了,又需要一段时间重新调整。

对策:可以宽松一些,比平常起得晚一点,重要的不是几点起床,而是每天都在相对固定的时间起床,不是想睡到什么时候就睡到什么时候。

◆ 坏习惯二 看电视

其实,只要有更有趣的事情可做,小孩子是不会太过迷恋电视节目的。孩子贪恋电视,更多是因为没有比它更有吸引力的事情。此外,如果孩子已经懂得上网,做父母的可能会担心他“沉迷于网络”甚至“染上网瘾”。

对策:看电视太久会影响视力,坐太久会对身体不好等道理不妨都跟孩子讲讲,相比简单粗暴地“我不许你看电视”,这是更尊重他的方式。当然,这些话孩子可能都听腻了。因此,最好的办法还是和他“谈判”,得出一个大家都比较认可的方案,因为他亲自参与制定的,他就会有意愿去遵守。给孩子决定自己要做什么、该做什么的自由,而不是强制他不许做什么,要做什么。

◆ 坏习惯三 不学习

有不少父母认为放假了,就让孩子“放松放松”,这是很好的见解。不过,对于学生来说,寒假作业还是要完成的。此外,幼儿园阶段在学琴、学画之类的小孩子,需要每天练习,不能随意间断,即便在假期也需要坚持。

对策:事先跟孩子一起商

◆ 坏习惯四 依赖心

本来在幼儿园里已经会自己吃饭、上厕所、收拾东西了,寒假待在家里,尤其是在老人或保姆照管的情况下,孩子又变得事事依赖。这些“退化”行为,对孩子来说,并没有什么好处。

对策:孩子力所能及的事情,尽量让他独立完成。对于

◆ 坏习惯五 坏脾气

作息紊乱和“宅”在家中的副作用,就是能晒到太阳的时间少了。光照不足不仅不利于钙质吸收,还会引起抑郁症等一些不良情绪。孩子通常觉得“我辛苦了一个学期,假期就应该放松”,不仅在家为所欲为,连脾气都见长了。

对策:为什么小朋友在幼

议好日程表,可以规定好每天的学习时间,或者每天要完成多少学习任务,但具体安排在什么时候可以相对灵活一些。并要求孩子把自己每天的活动内容按照时间顺序记录下来,他自己就能看到玩了多久,学习了多久,不会盲目地觉得“怎么我都没有得玩啊!”

年纪小的孩子,让他自己吃饭、自己穿衣、自己收拾玩具等等。家长要有耐心,可以陪伴他,但要让他自己慢慢做,传递给他的信息是:“你可以做好哦,我相信你。”对大一点的孩子,甚至还可以让他帮大人一点忙。他会因为自己可以承担一定的责任,而感到自豪。

儿园和学校就会遵守规矩,在家就肆无忌惮。其实是因为,家更让他有归属感和安全感。这不见得是坏事。但也需要给他建立一定的规则和秩序,这样他才能更自如地做自己喜欢的事,如果太过放任,反而会让他缺乏安全感,茫然不知所措。(《牛城晚报》)

食之有道

腌腊肉怎样做才香?

每年冬天,人们总喜欢买大量的肉进行腌制,因为只有腊月腌的肉和鱼,才是最香的。但是总有人腌的腊肉腊鱼,年年都失败,为什么还会出现这个问题呢?

相信腌制腊肉时,很多人都有这样的疑问:腌腊肉时,需要先洗肉吗?其实,正确的腌肉做法是,猪肉不能洗,买回家直接腌就行了。腌腊肉时,肉不能先清洗的原因是,清洗后会把猪肉中的血水和微生物全部洗掉,而且还沾了生水,使肉感染了细菌,导致腊肉香味减少。感染了细菌的肉,只要盐少放一点点,肉就会发臭。所以,腌腊肉时,不可以清洗。

另外,很多人腌腊肉时,不知道放多少盐。这里,向大家推荐一个正确的比例:5公斤肉对应150克盐。用此配比腌的肉不咸不淡,最为适中,大家每次腌肉时,一定要将肉和盐称重好了再腌,腌出来的腊肉才会香。

腌腊肉时,除了放花椒,还可以加一点小茴香,小茴香能使腊肉变香,但不能加太多,加入5克即可,加太多就吃不到腊肉的香味了。腌好的腊肉可以切成小块,然后放适量的45度白酒在腊肉中,再进行密封保存。想吃的时候,拿出一些炒上一盘,用这样的方法保存一年,肉的味道都不会有特别大的变化,比直接放到冰箱中冰冻好多了。(《西江都市报》)