

网曝五星酒店乱象惹众议

住酒店如何保证卫生安全?

11月14日,微博上有人曝光五星酒店卫生乱象,曝光的视频中共记录了14家五星级酒店的员工,在打扫客房卫生时的违规举动。其中,酒店员工使用客用方巾和浴巾擦拭杯具、水池甚至马桶,涉及一系列知名品牌,房价最高者达到5000元/晚,最低者也有1100元/晚。看到这个视频,网友们炸开了锅,涉事酒店也迎来了各方口诛笔伐。



如今出差、旅行入住酒店已成常态,酒店卫生的确不容忽视。当我们无法确保酒店是否会改进的时候,只能在入住前准备好自己的个人物品,尽量少用或不用酒店提供的物品,或在使用酒店物品前进行好消毒卫生工作。

自带物品清单

出门在外,个人清洁物品需要自带,如毛巾、牙刷、梳子、洗发水、沐浴液、香皂、剃须刀等。酒店毛巾大多是反复使用的,我们不知道它的消毒是否到位。洗发水、沐浴露虽然是挤压挤出使用,但酒店购买的用品可能存在与自己体质不符的现象,若是被别有用心的人加入其它物质,也无从得知,还是自己携带更安全。

牙刷、剃须刀、梳子,酒店提供的都是一次性的,但不能保证使用后是否被再次捡回包装,为了避免交叉感染,请自备。在衣物方面,最好自备睡衣,穿着自己的睡衣睡觉,千万不要裸睡。

使用前需检查清洗的物品

水杯、漱口杯、烧水壶等不方便携带,酒店也都有提供,但在使用前一定要检查清洗。首先检查物品表面是否干净,不干净的话首先要清洗干净,然后用开水烫过后再使用。比如倒掉烧水壶第一次烧开水,用第二次烧开水烫洗水杯和漱口杯等,第三次烧开水再用来喝。

灯开关、电话机、电视及空调遥控器也是酒店标配,但是几乎住过酒店的人都有使用和触

摸,因此在使用前,不妨用随身携带的酒精绵片或消毒湿巾擦拭一下。在使用酒店马桶前,最好清洁一下马桶圈,或是在上面垫一圈干净的卫生纸。

最好不用的酒店物品

酒店有浴缸,这是很多家庭没有的,因而很多人都喜欢入住酒店时,美美地泡个澡,放松一下。但其实,酒店的浴缸最好不要使用,因为很多浴缸长年无人使用,表面上看很干净,客房服务员也并未时时清洗和消毒,而若是经常被人使用的浴缸,可能存在病菌交叉感染的风险。最好不要用酒店提供的可以反复使用的塑料拖鞋,以防引发脚气问题,可以使用一次性拖鞋,或自备拖鞋。

常宁市中医院 孙凯

开车莫穿六种鞋

开车穿什么样的鞋最安全呢?薄底、柔软的休闲鞋或运动鞋最适宜。鞋跟不要超过3厘米,脚踝可自由活动,能自由切换油门与刹车为宜。而以下这些鞋子是影响驾驶、导致交通事故的“惯犯”,一定要避免穿它们。

高跟鞋 女性在开车时,穿高跟鞋无法灵活踩踏板,这样开车相当危险。

高腰鞋 开车时,穿高腰鞋无法在狭小的空间里活动自如,尤其是腿处会很紧,非常难受,建议不要穿。

凉鞋 开车不要穿凉鞋,尤其是洞洞鞋。

人字拖鞋 人字拖鞋就更不能穿了,如果在紧急的时候,可能会出现鞋打滑现象,容易发生交通事故。

雪地靴 冬天好些人喜欢穿雪地靴,但是,这种鞋比较宽和厚重,极不灵活,且容易在车里卡住。

拖鞋 拖鞋容易在踩踏板时出现打滑现象,开车时穿拖鞋会非常危险。

郑玉平

定期清理家中废旧物品

废旧物品堆积在家中,它们不仅占用了家里的面积,破坏了良好的舒适感,而且存在着让你患病的潜在风险。你不妨遵循以下指南把这些物品从家庭中清理出去:

旧家电 清点一下你家的抽屉里有多少旧手机,柜中又堆放着多少过时的手提电脑?如果有,就应加以清理,因为旧家电中聚集了大量的有害物质,如砷、铅和镉,它们会随着时间的推移而产生腐蚀。旧电器中的锂电池还有可能爆炸,产生潜在的火灾隐患。

过期化妆品 使用过期化妆品会导致皮肤过敏、感染,应尽快抛弃。

过期隐形眼镜 如果你仍然使用过期隐形眼镜,会存在眼睛感染的风险。

变形胸罩 胸罩会随着时间的推移发生形状变化,如果出现不适合乳房的现象,则应予以抛弃。

陈旧移动式插座 这些方便的设备可以为家庭增加电源出口,并可保护电视机、计算机和其他电器设备免受电压波动造成的损害,但不可长期使用,超过10年便达不到保护效果,还可能引起火灾。因此,对陈旧、破损的移动插座应予以抛弃。

兰小英

使用燃气灶 戒掉三个坏习惯

养成良好的燃气灶使用习惯,是保障安全的第一要素。然而,我们在生活中常常发现一些“反面教材”,需要时时警醒自己,戒掉这三个坏习惯。

使用燃气灶时,长时间离开厨房 可以一边聊天、听音乐,一边烹饪食物。但是,如果燃气灶上正在煮东西,最好别任性到全程都不去看一眼。就算你要煲好几个小时的汤,也要适时地照料一下,以免发生汤水溢出、意外熄火、锅被烧坏等事故。

不注意室内通风 虽然冬

天很冷,大部分家庭都关掉了门窗,但在使用燃气灶时,一定要记得打开窗户,保持室内空气流通。开着空调、门窗紧闭时使用燃气灶,是有很大安全隐患的。

燃气灶“得过且过” 大家都知道,燃气灶的使用寿命是8年,但在大多数情况下,正规厂家出品的燃气灶在8年之后仍可以正常使用,最多出现一些小毛病,直接淘汰似乎有点可惜,但该换新的时候还得换,超期服役的燃气灶常常存在安全隐患。

朱广凯



四招减轻时差影响

乘坐飞机到国外旅行时,在一天内跨越不同时区,由于时差的变化,会引起人体内控制血压、体温和血液中各种激素水平的生物钟紊乱,使人感到眩晕、疲劳、虚弱、情绪失控等,特别是老年人表现明显,这些症状统称为时差综合征。那么,我们应该如何减轻时差对人体造成的影响呢?

1. 乘坐飞机前保证充足睡眠。

2. 脱水会加剧时差的影响,在飞行途中应当多喝水,不要喝含酒精的饮料,以避免身体脱水。

3. 乘坐飞机前饮食也要做相应调整,早饭和午饭主要吃蛋白质含量高的食品,如瘦肉、鸡蛋等。在上飞机前1~15小时,要注意摄取高热量的食品,可选食面包、面条、酸奶、瓜果等。少食多纤维和容易产生气体的食物,因为这些食物会加重胸闷腹胀的感觉。

4. 飞行途中宜穿宽松的衣服,以使体内血流畅通。

李勤古