



“五一”小长假 外出游玩做好防护和消毒

“五一”假期来临，很多在家里宅了好几个月的人们开始计划出门游玩。那么，外出游玩应该注意些什么呢？中国疾病预防控制中心结核病防治临床中心副主任李亮提醒，在疫情未完全控制之前，大家还是应尽量减少出游机会，即使出游，也要选择人少的地方，且要注意戴口罩和手卫生，回家后及时做好清洁消毒工作。在人多的地方一定要戴口罩，减少与别人接触的机会，减少近距离交谈。

戴口罩和保持手卫生

对于呼吸道传染病的普遍预防，两个措施最有效：戴口罩和保持手卫生。

首先，戴口罩是最有效减少人和人传播的一种方式。目前，大家应该继续保持戴口罩的习惯，尤其是在人群比较密集的地方。戴口罩不仅是保护自己，也是对别人的保护，从而避免疫情传播。

第二个重要预防措施就是勤洗手。保持手卫生是一种良好的卫生习惯，无论何时都应坚持。而掌握正确的洗手方法，提高洗手效率也同样重要。

除此外，还要避免去高风险场所。对于那些诸如电梯按钮、门把手等容易增加病毒传播风险的地方，尽量减少用手直接触摸。尽量少去或不去高风险场所或人流密集区域，如果要出入这些地方要特别注意做好个人防护。

外出归家后 如何做好清洁消毒？

1. 做好手消毒

在流动水下，淋湿双手，取适量洗手液（肥皂），均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。认真揉搓双手至少15秒，注意清洗双手所有皮肤，包括指背、指尖和指缝。在流动水下彻底冲净双手，擦干，取适量护手

液护肤。注意擦干宜使用纸巾。

如果没有流动的水，如何做好手消毒？中国疾控中心消毒学首席专家张流波说，可以使用含酒精消毒产品清洁双手。75%酒精可灭活病毒，含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代品。

2. 外套衣服

回家以后外套直接挂在门口，把外面穿的衣服和家里穿的衣服分开。

如果感觉到外套可能被污染，比如接触了一些有可疑症状的人，这种情况下需要对外套进行消毒处理。尽量选用物理消毒，如果物理消毒不行才选用化学消毒。比如衣服只要耐高温，就可以选用56℃消毒30分钟这种方式。如果有烘干机，可以把温度调到80℃以上，烘干20分钟也可以达到消毒作用。

如果衣服面料不耐高温，可以采用化学消毒剂来浸泡消毒。这几类消毒剂比较常用，可以用于衣物消毒：一是酚类消毒剂，二是季铵盐类消毒剂，三是以84消毒液为代表的含氯消毒剂，一定要按照说明书的剂量来进行操作。

这三种消毒剂也各有缺点，使用时要注意。酚类消毒剂有时会让化纤材料着色或变色；84消毒剂等含氯消毒剂可能会对衣物有褪色作用，会漂白；季铵盐类

消毒剂，如果跟洗衣粉、肥皂这些阴离子表面活性剂一起用，两边都会失效，既不能消毒又不能清洗。因此，要根据实际情况来选择消毒剂。

3. 手机

建议外出回到家后关闭手机电源，等手机彻底冷却之后，沾取适量75%的酒精或者使用对电子产品没有损害的消毒产品，包括用消毒纸巾擦拭手机表面，并做好手卫生。

4. 钞票

钞票本身就不需要消毒了，但是尽量不要散在口袋里或者桌面上，平时放进钱包里，摸过钞票的手要清洗干净，尽可能多用手机支付。接触钞票的人员，在饭前、入厕前后应用肥皂、流水洗净双手；没有洗手前最好不要用手揉眼睛、掏鼻孔、摸脸等；更不要在接触钞票时用手抓食品吃，以减少钞票的污染与传播疾病。

5. 手提包

手提包可在回家后用75%的酒精进行擦拭，然后悬挂晾干。

来源：人民网健康



用完电器拔插头 养成安全好习惯

年过古稀的黄女士，担心反复拔插头对插座损害大，用完电器一般不拔插头。一天夜里，黄女士发现房间里浓烟弥漫，原来是客厅里的电器燃起了熊熊大火，旁边的木桌木凳也烧起来了。万幸的是，黄女士及时逃出了火海，没有生命危险，但她觉得胸闷、呼吸不畅，且声音嘶哑得厉害、咳嗽，还不时咳出一些黑色的痰液，及时送医治疗后才得以好转。

日常生活中，很多人都有用完电器不拔插头的习惯，殊不知这样机器的电源部分一直处于工作状态并散发热量，当通风不良、热量积聚到一定程度时，就可能烧毁绝缘层形成短路，引发火灾。一旦起火，轻则伤身，重则致命。因此，不用电器一定要养成及时拔插头的好习惯。

火灾发生时产生的浓烟是致死或致残的主要因素，烟气具有温度高、毒性大的特点，一旦吸入后很容易引起呼吸系统烫伤或中毒。需要提醒的是，在火灾逃生过程中应用湿毛巾捂住口鼻或戴上防烟防毒面具，以起到降温及过滤的作用。

如果火灾后出现声音嘶哑，注意避免过多讲话，以免声带发生二次损伤；如果在火灾中吸入了较多有毒气体，出现胸闷、气紧、咳嗽、声音嘶哑的现象时，可能已经出现了吸入性损伤，严重者很快会出现肺水肿、肺不张、呼吸窘迫、低氧血症，甚至发展为呼吸衰竭或死亡，所以一定要尽快送到医院就诊。

董绍军

四法选好茶

茶叶甘醇爽口、气味清香，具有提神、明目、利尿、降脂、减肥等保健功效，深受大众喜爱。如今，面对市场上品种繁多的茶叶，消费者该如何辨别其优劣呢？下面四种选茶方法供参考。

闻茶味 具有茶叶固有清香者，为真好茶；带有青腥气或其它异味者，为假茶或受污染的茶叶。

观茶色 抓一把茶叶放在白纸或白盘上，摊开后细心观察，若绿茶深绿、红茶乌黑、乌龙茶乌绿，为真茶本色，如特级黄山毛峰芽头肥壮、匀齐，形似“雀舌”，嫩绿泛象牙色；若茶叶颜色杂乱、不相协调，或与茶叶本色不一致，有可能是假茶。

观茶形 可观察茶叶的外形，以匀整为好，断碎为次；新茶芽叶匀齐一致，嫩而柔软。

水冲泡 可取少许茶叶放入杯中，加沸水冲泡，把泡开的茶叶放在清水碗中看其粗嫩度，如好的青茶泡开后绿叶红边，叶底肥厚柔软，叶缘红色明亮鲜艳。优质茶叶茶汤清澈明亮，闻起来清冽爽快、芬芳持久，沁人心脾，好的红茶茶汤冷却后还会出现褐色或橙色乳状浑浊。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

相关提示：

高风险场所有哪些？

中国疾控中心环境所所长施小明介绍，如有新冠患者的诊治医院，境外回国人员的转运工具，或者是海关和陆地边境口岸等这些地方，都属于高风险地方。有人员聚集的场所，包括飞机、高铁、公共汽车、地铁等交通工具，一些大型活动的人群聚集地，密闭或半密闭空间如影剧院、包房、包厢等，还有电梯的轿厢等，都属于高风险场所。

清洗食物小诀窍

洗鱼 先用食盐涂抹鱼身或将鱼放入盐水中浸泡15分钟，用冷水反复冲洗，可去掉鱼身上的粘液和腥味。

洗猪板油 将猪板油放进温水中，用干净的包装纸慢慢擦洗，

很容易将脏了的地方洗净。

洗木耳 先用温水加食盐浸泡木耳或用淘米水浸泡1小时，然后用冷水反复冲洗，再抓洗，可去除泥沙。

洗萝卜 先用盐水洗萝卜，再

用冷水反复冲洗，可以洗得很干净。

洗猪大肠 先将适量的明矾研成粉，装入猪大肠内及擦在猪大肠上，反复多揉几遍，再用冷水清洗，可去除臭味。

王和亿