

口罩不乱弃

保护环境也是保护自己



新买的衣服 洗洗再穿

衣服在印染的过程中是需要甲醛的，主要是用它来固色和防皱。优质品和伪劣品衣服的区别除了衣料质量，一个重要指标就是甲醛含量多少。众所周知，甲醛对身体不好，所以希望大家买了新衣服后一定要先清洗再穿。

衣服洗了才知道是否掉色

有人买了新衣服没洗直接穿一天，等晚上脱下衣服，发现身上掉的全是黑色，就像还有件衣服在身上一样。新衣服没洗直接穿的话有可能会使皮肤沾上染料，如果是敏感肌肤的话，极有可能引发接触性皮炎，若是处理不及时，还有可能引发细菌感染或者病变，对健康很不利。

新衣服洗晒利于去甲醛

闻 在买衣服的时候闻一下，如果有刺激性味道可能是甲醛超标了。

清洗 甲醛溶于水，所以一定要提前洗一下衣服再穿，必要时，可以加一些食盐或者洗涤剂，加食盐不仅能消毒杀菌而且防褪色。

晾晒 洗完衣服后一定要在阳光下好好晒晒，彻底晒干，在晾晒的过程中，一些未溶于水的甲醛也会挥发出去，这样衣服就更安全健康了。

干洗 千万不要以为，干洗后的衣服就安全了，为了保险，干洗后的衣服也一定要拿到阳台上晾晒，这就是甲醛的特性，溶于水、易挥发，多晒晒总是好的。

此外，购买小孩衣服一定要特别注意，因为小孩子抵抗力弱，深色衣服容易掉色，尽量买浅色、无印花的。选购时家长不妨看一下标签，一般选择A类婴幼儿服装就没问题，甲醛含量≤20毫克/千克这样比较安全。

来源：科普中国

5月21日国家卫健委发布了《公众健康行为倡议书》，呼吁大家要规范处理和处置废弃口罩。废弃的口罩如果处理不当不仅存在较大的传播疾病的风险，同时对环境也有很大的影响。

据海洋保护组织OceansAsia发布的调查报告，2020年至少有15.6亿个口罩被乱丢入海洋，相当于产生了4680吨至6240吨的海洋塑料污染。一次性口罩的原材料为聚丙烯等，属于不可降解塑料，在环境中降解可能需要400~500年。废弃口罩不仅破坏生态环境，威胁野生动物的生存，其分解产生的碎片经过食物链的累积，最终也会影响到人类自己。

如何正确摘口罩？

首先，非常重要的一点就是摘口罩不能太过随意，一定不要用手触碰口罩的最外层布料。因为这里是容易存在病菌，被污染的，接触后，容易被传染。这也是很多人容易忽略的地方，大家一定要引起重视。

正确的做法是，我们在不接触最外层布料的情况下，应该通过用手拿住两侧的绳子，最好是捏住耳后的绳子，往外一拉，取下口罩。因为这里是最不容易被污染的地方。摘下口罩后将口罩对折，在对折时要注意内表面要朝外，外表面朝内对折两次，再用口罩带子卷住口罩，注意在摘下和折叠口罩过程当中，手和口罩带尽量不要接触口罩外表面。

如何正确消毒处理？

对于普通市民日常用过的口罩，经过上述方法处理后，需进行消毒或装袋：首先我们需将口罩放入专门收纳袋中，这样进行消毒处理更安全。然后可以用75%的酒精，或者勾兑一些水，用喷壶喷在口罩上来进行消毒。这里需要注意的是，消毒水，最好不要用84消毒液替代，或者将84消毒液与洁厕液混合使用，这些消毒效果并不好，还容易产生有害气体。因此，最好还是购买75%的酒精进行消毒。

将口罩消毒处理后，一定要将装有口罩的收纳袋，放在一个安全的地方，确保家中儿童拿不到。

废弃口罩消毒装袋后

需投放进废弃的口罩专用容器内。非常重要的一点是，记得在丢弃口罩后也要洗手或消毒。可以用肥皂或者香皂洗手，也可以喷一点稀释过后的酒精消毒，效果更好。

不同口罩的 正确丢弃方式

1. 医疗机构内，无论是医务人员，还是前来求医的患者及其家属、探视人员，以及采访调查的专业人员，所有在医疗机构中使用过的口罩，都请直接投入黄色医疗废物垃圾袋中进行集中处置。

2. 对于疑似患有传染病的民众应在就诊或接受调查处置时，将使用过的口罩交给相应工作人员，作为医疗废物进行处理。

3. 对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状的民众，或接触过此类人群的民众，推荐使用75%的酒精或自行配比后，喷撒至口罩上进行处理，处理完后使用密封袋/保鲜袋，将口罩密封后丢入“有害垃圾”桶。

4. 对于普通民众日常出行时使用的口罩，因接触病原微生物风险较低，此类使用过的口罩可以向外对折后，放入一次性自封袋或者垃圾袋中消毒、封好、扎紧，再丢入专门的废弃口罩垃圾桶。但是考虑到废弃口罩垃圾桶还没全面普及与设立，所以也可以在装好废弃口罩的自封袋上贴上“废弃口罩”的标签，方便分类清理。

综合自健康中国、
上海疾控中心

文明潇湘 爱卫同行

公众健康行为倡议书

科学佩戴口罩对于新冠肺炎等呼吸道传染病具有预防作用，既有利于保护个人，又有益于公众健康。但，废弃口罩如未进行正确处置，会成为重要的环境污染问题。公众使用频率最高的一次性使用医用口罩的核心材料为聚丙烯无纺布，这种材料很难被生物降解，可以在环境中存在上百年。此外，废弃口罩中可能沾染了会传播呼吸道疾病的细菌和病毒，随意丢弃可能成为疾病的二次传播源，如果废弃口罩处置不当，对人的健康与生态环境的安全都构成威胁。

现向公众发起倡议：既要科学佩戴口罩，又要规范处理和处置废弃口罩。

倡议一：每个人都是自己健康第一责任人，应主动提高环境保护意识，在科学佩戴口罩的同时，规范处置废弃口罩。普通人群使用过的口罩，可置于生活垃圾中的其他垃圾桶或废弃口罩专用垃圾桶内收集，不能随意丢弃。

倡议二：社区、企事业单位和各类公共场所加强废弃口罩的管理，明确废弃口罩的收集与管理人员，张贴宣传标语和海报，加强废弃口罩的健康宣教，引导公众避免乱丢、乱扔废弃口罩等不当行为。

倡议三：医疗卫生机构等特殊场所的废弃口罩，需单独存放，并严格按照《医疗废物管理条例》进行处置。

倡议四：相关部门应严格落实责任，加强监督管理，完善废弃口罩收集、运输和处置的设施，建立健全废弃口罩的管理制度。

让我们行动起来，公众履行各自的职责和义务，科学收集和处置废弃口罩，保护自己的同时，保护我们赖以生存的地球环境。

来源：国家疾病预防控制局

怎样挑选好南瓜

挑选好南瓜可遵循以下几个方法：

一看颜色。南瓜种类不同，挑选的方法也不同。金黄色的南瓜，要挑选颜色深黄、条纹清晰粗重的。绿色的南瓜，要选择绿得发黑的。若选择的是有机南瓜，外形难免有些小小的斑点甚至突起，并不影响南瓜的品质。

二拍一拍。一手托南瓜，一手拍，声音发闷的，成熟度较高。相同大小的南瓜，越沉越好。

三看瓜瓤。瓜瓤坚硬的，口感又面又沙，甜度高。瓜瓤颜色较深的，成熟度高。另外，瓜子越饱满，成熟度越高。

四闻味道。南瓜完全成熟后有一种特有的清香气味，没有成熟的嫩瓜则有一种菜瓜的味道。

五掐外皮。用指甲朝南瓜外皮稍稍用力一掐，老南瓜外皮比较坚硬紧实，渗水较少。如果有较多水渗出来，则说明不够成熟。

六摸茎部。有茎的南瓜较易保存，且茎部手感较硬的，采摘时机合适，成熟度好。

杨吉生