

文明潇湘 爱卫同行

洪涝灾区预防性消毒指引

(2021年)

一、预防性消毒处理原则

(一) 根据灾情及当地新冠疫情常态化防控要求,有针对性地及时开展清洁卫生与预防性消毒工作,以消除洪涝灾害对人类健康的不良影响。

(二) 灾后消毒工作应在疾控机构消毒专业人员指导下由有关单位和人员进行预防性消毒处理。

(三) 工作人员要了解各种消毒剂的使用方法 & 注意事项,尽可能选择消毒效果可靠,简便易行,对人畜安全、对环境友好的消毒方法,正确实施消毒措施。从事现场清污、消毒人员注意个人防护,进行现场消毒时应阻止无关人员进入消毒区。

(四) 饮用水、洪水退后的公共活动区域、集中安置点是消毒重点。

(五) 应及时清理动物尸体,淤泥、垃圾和粪便,做好无害化处理。

(六) 加强腹泻和发热等临床症状监测,如发现新冠或其他传染病疫情,应按照相关标准指南及时做好疫源地消毒工作。

二、各类消毒对象消毒方法

(一) 公共活动区域。1. 地铁站、商场等。对被洪水淹没过的地铁站、商场等室内公共活动区域及时进行彻底的卫生处理,做到先清理、后消毒。室内物体表面、墙壁、地面可采用有效氯 500mg/L (毫克/升) 含氯消毒剂进行喷洒、擦拭消毒,作用 30min (分钟)。在无疫情情况下,不用对室内空气进行消毒剂喷雾消毒,应保持室内空气流通,以自然通风为主,通风不良的场所可采用机械通风。2. 街道、社区等。对被洪水淹没过的街道、社区等室外公共活动区域进行彻底的清污,改善环境卫生。清理完

成后,再开展消毒处理。墙壁、地面可采用有效氯 500mg/L 含氯消毒剂进行喷洒、擦拭消毒,作用 30min。

(二) 饮用水。未被破坏的自来水厂,按照 GB 5749 执行,并加强水源水和末梢水的监测。在洪涝灾害期间,水厂应根据源水水质变化情况,及时使用或加大混凝剂和消毒剂的使用量,保证出水水质符合 GB 5749 的要求。在洪涝灾害期间,优先选择饮用瓶装水。如无瓶装水,则所有饮用水应煮沸后饮用。

(三) 交通工具。地铁、公交车等交通工具清污后,对交通工具内部物体表面(如车身内壁、司机方向盘、车内扶手、桌椅等)采用有效氯 500mg/L 的含氯消毒剂或采用 1000mg/L 季铵盐类消毒剂喷洒或擦拭,作用 30min,消毒后再用清水擦拭干净。座位套等织物可按一般生活垃圾处理;如需保留,应及时清洗、消毒。织物消毒可使用流通蒸汽或煮沸消毒 30min,或先用有效氯 500mg/L 的含氯消毒剂浸泡 30min,然后常规清洗。

(四) 生活用品。家具、卫生洁具、办公用品等清污后,用有效氯 500mg/L 的含氯消毒剂冲洗、擦拭或浸泡,作用 30min,或采用 200mg/L 二氧化氯、1000mg/L 过氧乙酸、1000mg/L 季铵盐类消毒剂作消毒处理,消毒时间 15min~30min。消毒后再用清水擦拭干净。

(五) 餐(饮)具。餐(饮)具清洗后首选煮沸消毒,煮沸时间应在 15min 以上。也可使用消毒剂进行浸泡消毒,如用有效氯 250mg/L~500mg/L



含氯消毒剂浸泡 30min,消毒剂浸泡后应以清洁水冲洗干净。

(六) 食品。应及时处理被洪水浸泡过或腐败变质的食品,不食用任何被洪水浸泡过的食品。可蒸煮食品应充分加热后食用。

(七) 手和皮肤。参与灾后环境清污消毒、动物尸体处理等工作后均应进行手消毒,可选用有效的手消毒剂搓擦两手。因长时间洪水浸泡造成皮肤红肿、损伤者应及时就医,也可用碘伏或其它皮肤消毒剂进行涂抹消毒。

(八) 垃圾、粪便。对于一般生活垃圾无需进行消毒处理,应做好卫生管理工作,日产日清。含有腐败物品的垃圾喷洒有效氯 5000mg/L~10000 mg/L 消毒液,作用 60min 后收集并进行无害化处理。

(九) 动物尸体。对环境清理中清出的新鲜动物尸体应尽快深埋或火化,对已经发臭的动物尸体,可用有效氯 5000mg/L~10000mg/L 含氯消毒剂喷洒尸体及周围环境,去除臭味并消毒,然后再深埋处理或火化。尸体清理后需要对其场所进行消毒处理,可选用 1000mg/L~2000mg/L 有效氯消毒液喷洒,作用 30min~60min。

国家疾病预防控制中心

这些食物放冰箱“坏”得快

面包、馒头变干硬 面包、馒头、花卷、白糕等淀粉类食物,一两天内可放室温下保存,如果放入冰箱冷藏会加速食物变干变硬,这是因为一个被称为“淀粉老化回生”的过程所致,这种变化在室温下也会发生,但在冷藏温度下发生速度会更快。

热带水果怕“冻伤” 例如香蕉、菠萝、芒果等热带水果宜在 12℃ 左右保存,放在室温阴凉处即可,过低的温度会使它们冻“伤”,发黑、腐烂。

茶叶、奶粉易发霉 这些食物本身在室温下即可保存,不需要低温保存,放入冰箱如果密封不严,反而会使冰箱中的杂味和潮气侵入食品,既影响风味,又易发霉变质。

蜂蜜、果脯损口感 糖分高的食物本身渗透压高、水分少不宜变质,可室温下保存,放入冰箱后由于低温会促使食品结晶析出糖分,虽然这种变化不影响食品安全,但影响食物的成色和口感。巧克力放冰箱冷存后,会在表面结出一层白霜,影响口感,且易发霉变质。

青椒、黄瓜变质快 黄瓜贮存温度为 10℃ 至 12℃,青椒为 7℃ 至 8℃,过低温度会使它们变黑、变软、变味、变质;西红柿在低温下易出现肉质呈水泡状,显得软烂,或出现散裂现象,表面出现黑斑,且无鲜味,煮不熟,甚至酸败腐烂。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

防晒宜穿深色衣服

盛夏时节,光照强烈,紫外线容易损伤人体皮肤,引起皮肤灼伤、色斑、红疹等病变,过度照射还会引发皮肤癌,因此夏日外出要格外注意护肤防晒。使用遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜是外出防晒的常用措施。其实,选择合适的衣服也同样重要。

在炎热的夏季,穿着深色衣服比白色衣服更能防晒。虽然深色衣服比白色衣服吸热多,但只要衣着宽松,吸收的热量可以成为衣服内空气对流的动力,就像夏季午后,地面受热容易形成局部对流甚至带来雷阵雨一样,衣服内的空气对流,也可将皮肤表面的汗液和部分热量带走,人体自然感觉凉爽。浅色衣服在隔绝紫外线的作用上不如深色衣服,特别是那些白得耀眼的衣物,常常含有荧光增白剂,它会将紫外线反射到人们的脸部,加速黑色素沉淀。因此,红色、藏青色、黑色等深色衣服是较为理想的防晒服色。

在衣服的材质方面,亚麻等麻质衣物的防晒效果最好,可作为防晒衣着的首选。涤纶化纤的衣服防晒效果也好,但皮肤的舒适度较差。而人们平时常穿的棉质衣服,在防紫外线方面则略逊一筹。不过棉质衣服在吸汗透气、干爽舒适方面存在优势,只要尺寸宽松,仍可作为夏季防晒衣物的选择之一。因此,选择一身干爽、宽松的深色衣服可以帮你度过炎炎的夏日。

钱伟

汗后吹空调 小心“中阴暑”

炎热的夏天,骄阳似火,室外走动出了一身汗,一回家猛吹空调,当心,这也会中暑,这种情况叫做“中阴暑”。

“中阴暑”通俗地来讲,就是天气炎热时,人的汗腺毛孔打开,如果突然给予冷刺激,毛孔一下子全闭塞,忽热骤寒身体一时调节不过来,于是就会出现不适。而我们平常所指的“中暑”是指“中阳暑”,指在暑日当空或高温环境中长时间工作,突然出现头晕胸闷、高热汗出、面红目赤等症状,这时需要补水散热

降温,及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,并多喝些淡盐水,以补充流失的体液。

说到消暑的方法,人们常以为用冰冷来消除暑热很立竿见影,其实这些方式不合乎中医养生的原则。夏天气温接近人体的温度,人体散热方式以汗蒸发为主,所以用热来制热才是好的养生法。

光膀不如短袖 当外界气温高于皮肤温度时,暴露面积不宜超过人体总表面积的 25%,否则热辐射就会侵入皮肤,反而更热。

洗热水澡 夏天洗冷水澡会

使皮肤收缩,洗后反觉更热,而洗热水澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于机体排热。夏天该出汗时出汗,这才是符合自然规律和人体节律的方式。

喝热茶 冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴,且不可食之过多,否则会使肠胃温度下降,引起不规律收缩,诱发腹痛、腹泻等。而喝热茶则可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而明显降低,这是简便易行的降暑良方。

济南市第五人民医院 张洪军