

多种食品及包装核酸检测结果呈阳性

如何安全囤年货

疾控部门来支招

“之前是雪糕、车厘子,这两天又是奶枣,真是啥都不敢吃了!”这两天,因为山东涉疫奶枣流入我省多地,很多人发出这样的感慨。最近频频曝出食品及其外包装核酸检测结果呈阳性的消息。如今,随着春节的临近,大家已经陆续开始备年货了,车厘子、海鲜这些冷链食品更是年货中的“热门选手”,怎么选才安全?怎么吃才健康?来听听疾控部门的说法。

A 选购

冷链食品频中招
热门年货该咋选

冷链是指某些产品在加工、贮藏、运输、分销和零售、使用过程中,各环节始终处于产品所需的特定低温环境下,减少损耗,防止污染和变质,以保证产品安全的特殊供应链系统。冷链广泛运用于初级农产品、加工食品、特殊商品等领域,其中与我们生活最密切相关的还是冷链食品。

涉事产品多来自高风险国家和地区,如美国、巴西及北欧。新冠病毒耐低温的特性使其在冷库环境更易存活。进口冷链食品数量多,抽检难以发现所有潜在风险。装卸环节也是防疫难点。

购买冷链食品时要做好个人防护

尽量去正规超市、市场购买冷冻食品。正规超市对售卖食品有更严格的管理要求,日常对销售场所的消毒更全面,对工作人员的管理也更严格,能更好地保证食品安全。

带上消毒纸巾和干净购物袋。超市的推车和购物篮被很多人触摸,有可能成为交叉污染源,使用前可以用消毒纸巾或消毒液对把手和扶手进行消毒。

购买海鲜、肉类等生鲜冷冻冷藏食品时,注意做好个人防护,最好佩戴一次性手套,或将一次性购物袋套在手上再进行挑选,不要直接用手触碰冷链食品。

关注冷链食品生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容,保证食品在保质期内。

烹调冷链食品要避免交叉污染

购买冷链食品回家后,可以使用75%的酒精消毒外包装。储存此类产品时,最好采用独立封闭包装,与果蔬、熟食等其他食物分开包装和储存,避免交叉污染。

勤洗手,养成良好卫生习惯。在处理食物之前、期间及之后,都要注意洗手。如接触冷链食品后,要注意用肥皂洗手,避免没有洗手就触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

买回家的冷冻海鲜、冷冻肉要认真清洗,清洗时注意防止水花飞溅,不要在水龙头下直接冲洗生肉制品,防止溅洒污染。可将生肉放到盆中清洗,减少交叉污染风险。

处理食物的案板、刀具、容器等,都要生熟分开。家里最好准备2—3个菜板,分别专门用来切生食和切可以直接生吃的食物,不要混用。切冷冻食品和熟食的刀,也要注意分开使用。

烹调冷冻冰鲜食品时应烧熟煮透,海鲜食品尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用。新冠病毒怕热,食物充分加热熟透后再吃,可以有效防止感染。

B 延伸

收取快递也要做好防护

春节临近,不少网友开始网购,给过年囤货。而近日,个别地区出现了快递包裹核酸检测阳性的情况。那么,疫情期间,收取包裹时该如何减少风险呢?为大家梳理了“四个关键”。

1、取件前

出门前应做好个人防护,佩戴好口罩,有条件的佩戴一次性手套,建议携带75%酒精或含氯消毒剂(如84消毒液)的消毒喷壶或纸巾。需要当面签收时要自带签字笔。

2、取件时

取件期间应做到无触碰配送并避免人员聚集。推荐通过快递柜收取快递,既节约快递员的时间,又避免了人员面对面接触。无论是签收或是排队时,都应和快递员及其

他人保持1米以上的安全距离,避免聚集。

3、取件后

取件后应立即对快递包装进行喷洒消毒。如若没有消毒工具,最好是戴上一次性手套或者垫一层纸巾,避免直接用手接触。快递建议尽量就地拆封处理,拆封后做好手部消毒再取出物品,尽量不将快递外包装带回家中。

4、回家后

只能回家拆封的快递回家后及时拆封,将消毒后的包装按照生活垃圾处理要求尽快妥善处理。全部完成后用肥皂液或洗手液在流水下洗手或使用手消毒液做好手部的清洁消毒,消毒前不要用手擦汗或触碰眼、鼻、口。

C 提示

个人防护一定不能松懈

俗话说得好,不怕一万就怕万一。如今,疫情防控形势依旧严峻,疾控部门也多次发声,提醒大家不要抱着侥幸的心理,一定要做好个人防护,这是对自己人身安全的负责,也是对社会负责的表现。春节临近,记者为大家梳理了以下个人防护要点。

场所一:家中

做好体温计、口罩及消毒用品等防疫物资的储备。

家庭环境以清洁为主,预防性消毒为辅,及时清理室内垃圾。

保持室内通风换气,室内温度适宜时,尽量开窗通风。家庭成员不共用毛巾,衣被等经常清洗晾晒。

加强营养,科学饮食,适量运动,保障睡眠,保持良好心态,提高身体免疫力。

注意个人卫生,不随地吐痰,使用过的纸巾放入有盖的垃圾桶。

及时做好手卫生。自室外返回、咳嗽手捂后、饭前便后、烹饪或准备食物前,应使用洗手液(或肥皂)和流水洗手,或用速干手消毒剂揉搓双手。

场所二:工作场所

前往工作场所途中尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等方式,乘坐公共交通工具时应做好个人防护。

工作场所中保持安全距离,随身备用口罩,与来访人员近距离接触时可佩戴口罩。

在单位食堂就餐尽量错峰、错峰用餐,减少堂食,尽量不在就餐时近距离交流。

减少工作人员间的直接接触,触摸公共设施或他人物品后及时洗手或用免洗洗手液揉搓双手。

减少开会频次,缩短会议时间,多采用视频会议等方式。

注意工作期间休息,推广工间操等简易

健身方式。

场所三:公共交通工具

乘坐公共交通工具前备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液等物品。

乘坐公交车、地铁等公共交通工具时,应全程佩戴口罩。减少与他人接触,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

注意手卫生,减少不必要的触摸,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。不在公共交通工具上吃东西。

乘车高峰期在室内公交(地铁)站台时,应佩戴口罩。

乘坐出租车、网约车期间,全程佩戴口罩,在自然气温、行驶速度等条件允许的情况下,勤开窗通风。

骑行共享单车前,建议用消毒湿纸巾擦拭车把和坐垫部分。

尽量使用线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。

乘坐公共交通工具后,摘下口罩,用洗手液或含酒精的免洗洗手液进行手部消毒,将外衣衣物置于通风处。

场所四:超市、农贸市场等

前往超市、商场、农贸市场,应尽量避开客流高峰期,备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。

乘坐扶梯时与前后人员保持距离;乘坐厢式电梯应避免同梯人员过多过密。

全程佩戴口罩,及时做好手卫生。

购买商品时与他人保持一定距离,尽量缩短排队和购物时间。尽量使用扫码支付等非接触支付方式。

D 相关

小程序助力教您
健康防疫平安过年

近日,山西省卫健委推出三款以抗击疫情为主题的系列微信互动小程序:《健康健康过大年》《小金牛抗疫情》和《健康就这么简单》。这些小程序把个人卫生防护措施做成了卡通风格互动游戏,寓教于乐,生动直观,使网友在轻松体验之余便能得到健康教育,开辟了健康宣教的新模式。

在《健康健康过大年》中,记者注意到,该程序精心打造出720度春节场景,场景随使用者手指滑动而转动,年夜饭、灯笼、烟花、红包等充满了丰富的中国元素。整体分为五个板块,提醒大家春节期间的注意事项:

一是减少流动

春节期间要规划好行程,非必要不出行,鼓励就地过节,错峰返乡返岗;对于一些老年人、慢性病患者、孕妇等人群,不建议出行;如果必须要跨地域出行,务必提前了解途经地和目的地疫情形势和防控政策,中高风险地区暂缓出行。

二是做好途中防护

乘坐飞机、火车、大巴要备好口罩、免洗洗手液等物品;遵守秩序、有序排队,保持安全距离,全程佩戴口罩;途中做好手消毒等个人防护,尽量减少接触公共物品,尽量减少进食次数和时间;妥善保存行程票据以备查询,同时做好旅途中的健康监测。

三是减少聚集

企事业单位举办聚集性活动一定要控制人数,50人以上的应该要有规范的疫情防控方案,并落实到位;个人家庭聚集最好能够控制在10人以下,同时要注意家庭常通风,控制聚会时长;就餐使用公筷,倡导健康文明的生活方式;有发热、咳嗽等症状的人员,应避免参加聚集性活动。

四是选购商品应到正规超市或市场

尽量避免海淘、代购国外商品;快递外包装如未消毒不要带入室内;选购冷链食品时,应佩戴口罩和一次性手套,避免用手直接接触,购物后及时手部清洗消毒,避免用手接触口、鼻、眼等处;处理食材避免在水龙头下直接冲洗,防止溅洒污染;食材加工要生熟分开,煮熟煮透。

五是进行自我监测

做好对伤风感冒、流行性感冒、麻疹、水痘、风疹等冬季常见传染病的预防;如出现发热、干咳、乏力等可疑症状,规范佩戴口罩,避免接触他人、避免乘坐公共交通工具,就近前往指定医院发热门诊检查治疗;旅行归来后做好个人健康监测,一旦出现身体不适,及时就医并主动告知医生自己的旅行史;节日期间要保持规律作息,注重饮食搭配,少饮酒,不熬夜,劳逸结合。

(薛琳 杨婉萱)
据《山西晚报》

