

今天早知道

自治区卫生健康委发布洪涝灾后传染病防控要点

群众居家消毒 避开四大误区

7月13日，自治区卫生健康委召开广西洪涝灾后传染病防控新闻发布会，围绕洪涝灾害后卫生防疫、健康防护、重点疾病预防等内容，邀请专家进行健康科普，并就热点问题进行解答。

专家介绍，截至目前，全区受灾区域未发现明显异常疫情信号，各类重点传染病监测指标平稳。但随着洪水退去，灾后卫生防疫形势紧迫、任务繁重。

专家提醒，群众需高度警惕肠道传染病、食源性疾病、虫媒传染病、人畜共患病、呼吸道传染病这五类疾病。对临时安置点、医院、学校、幼儿园、集贸市场等重点区域，应进行彻底清污后，开展规范消毒。但一般不必对无消毒指征的灾区外环境、交通道路、交通工具、帐篷、农田等进行喷洒消毒，以防止过度消毒。

在群众自行开展居家消毒方面，专家介绍，群众可选择适宜的消毒剂，如84消毒液、含氯消毒泡腾片、二氧化氯消毒片、酒精、季铵盐类消毒剂等，严格按照产品使用说明书对家庭环境物品进行消毒。餐饮具首选煮沸消毒，也可使用消毒柜或消毒剂浸泡消毒；衣物可清洗干净后在阳光下暴晒4小时以上，或使用衣物专用消毒剂。

居民开展居家消毒容易存在以下误区：一是认为消毒剂浓度越高越好。国家指南推荐使用500毫克/升的含氯消毒液，作为预防性消毒已经可以杀灭家庭常见的大部分病菌。使用高浓度消毒液不仅会刺激呼吸道，还会腐蚀家具家电，应根据国家指南或产品使用说明书合理配制使用消毒液。二是将84消毒液等与洁厕灵、酒精混用。84消毒液与洁厕灵、酒精混用，

非但不能提高消毒效果，还会产生剧毒氯气，危及生命，应严格分开使用。三是大范围使用酒精喷洒消毒。酒精是易燃易挥发液体，挥发后气态酒精与空气可形成爆炸性混合物，遇明火、高热会引起爆炸燃烧，非常危险。四是将杀虫剂作为消毒剂使用。杀虫剂主要成分仅能用于杀灭蚊蝇蟑等病媒生物，无法杀灭病菌。在操作流程上应先杀虫再进行消毒。

群众参与环境清洁消毒工作时，建议穿水鞋，佩戴帽子、手套、口罩，做好个人防护。工作结束后应及时更换衣物，彻底清洗双手，可选用有效的手消毒剂或碘伏充分揉搓双手。

据《广西日报》

城市表情



定格浪漫

7月13日傍晚，桂林漫天粉橙晚霞，湖山廊桥相映成画，市民驻足拍摄定格浪漫暮色。

通讯员吕明 摄

实用新闻

6月至9月是食源性疾病高发期，夏天吃4类食物得小心

天气越来越热，各种微生物进入活跃期。在近日召开的国家卫生健康委新闻发布会上，国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥公布了一组数据：每年6月至9月是食源性疾病高发期，发病事件数和发病人数均占全年2/3左右。提醒大家，以下几类食物在夏天比较危险，需要格外警惕。

凉菜。在很多餐馆，凉菜从制作完成到端上餐桌，可能要经过数小时的放置。如果操作不规范，比如砧板或菜刀消毒不彻底、操作人员手部清洁不到位、没有确保全程低温保存，任何一个环节出问题，环境中的细菌都可能趁虚而入。如果有沙门氏菌、李斯特菌等致病菌侵入，那就很可能导致食物中毒。建议外出就餐时尽量不点或少点凉菜。如果实在想吃，优先选择正规的餐厅或者超市做的凉菜，通常安全性更有保障一些，不要去小摊贩处买凉菜。

豆腐。豆腐是最容易滋生微生物的，比肉类还要危险，制作过程中细菌可以深入内部。超市或菜市场里的散装豆腐，从磨浆、点卤到成型，可能会在室温

下放两三个小时甚至更久，犹如细菌培养基。这样的豆腐买回家一定要焯烫一下再吃。尽管盒装豆腐有过一次杀菌，比散装的安全点，但也不能排除超市上架之前放在室温下暂存，引起细菌超标的可能性，因此最好也加热杀菌之后再吃。例如，将豆腐切成丁或片，大火蒸8分钟左右，或煮几分钟再凉拌，直接炒食也可以。除了豆腐外，超市常温货架和冷藏货架上售卖的各种豆腐干、素鸡、素肉、素鱼段等豆制品，都建议杀菌后再食用，最好不要直接凉拌吃。此外，天热的时候去餐馆吃饭，要慎点豆制品菜肴，尤其是凉拌豆制品。

含水量高的淀粉类食物。湿米粉（比如粿条、河粉、凉皮、肠粉、陈村粉、米线、濑粉）在高温潮湿环境下，极易受到椰毒假单胞菌的侵染，从而生成米酵菌酸。这是一种毒性极强的毒素，非常耐热，即便煮熟了吃，毒素也不能完全消除。一旦食用，可能引发中毒，严重时甚至会致人死亡。此外，粉丝、粉鱼、米皮、凉皮、豌豆黄等淀粉类小吃如果长时间放

在室温下售卖，也极易滋生致病菌，其中，金黄色葡萄球菌、蜡样芽孢杆菌等细菌在繁殖过程中会产生耐热毒素，这种毒素在100℃的高温下加热几分钟仍可能保持活性。一定要到正规市场和超市购买上述食物，买回家没吃完的要及时冷藏，尽快吃完。

提前准备的饮品和水果。提前榨好的果汁果浆，由于细胞壁被破坏，营养物质充分释放，相当于为细菌提供了营养丰富的培养基，有实验表明，鲜榨果汁在室温下放置数小时后，细菌总数可增加数十倍。提前做好的奶茶同样危险，其中含有大量的糖和奶制品，这些都是细菌喜爱的营养物质。提前切好的水果也是如此，果肉暴露于空气中，不仅容易受到微生物污染，还会加速氧化变质。将它们放入冰箱冷藏，也只能减缓而不能完全阻止细菌繁殖。若放在室温下两三个小时，更是危险系数陡增。建议果汁果浆最好现榨现喝；奶茶等饮品购买后尽快喝完，不要长时间放置在室温环境中；切好的水果应冷藏保存并在短时间内吃完。

据生命时报