



健康

防疫课堂

战“疫”时刻怎么吃才安心?

春节储备的余粮吃得差不多了?如果你居住的城市隔离政策又尚未解除,那么,出门买菜便是一项技术活。如何买得精准、买得营养,我们怎么吃才安心?



新型冠状病毒感染的肺炎流行时,注意合理膳食

合理膳食,可以根据个人特点,饮食要荤素搭配,谷豆混吃,蛋奶兼并,果蔬充足,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品,少吃高盐和油炸食

品。足量饮水,促进机体的新陈代谢,增强机体的免疫力和抵抗力,减少基础疾病。

南京医科大学教授汪之頔表示,受食物供应时效性影响最突出的首先是新鲜绿叶蔬菜、水果,其次是新鲜鱼虾肉类、新鲜乳品,可通过相应措施加以弥补。在居住区域受到管制、外出受限的情况下,大家可以利用有限的外出采购时机,优先购买和储存鱼虾和肉类、蛋类、蔬

菜、奶类、豆类、坚果类、水果、油和盐。“需要按照食物方便储存的特点,确保每一类食物可得。”汪之頔说。

具体来说,选购鱼虾和肉类时,优先考虑冷冻的瘦猪肉、牛肉或羊肉等红肉,以及冷冻的虾仁、海鱼等。不建议过多烟熏、腊制类鱼、肉制品。

采购蔬菜时,可以优先选择耐储存的根茎

类蔬菜如洋葱、绿色萝卜、胡萝卜、莴笋,保存期长的大白菜、包心菜、青椒、南瓜、冬瓜等,以及可以长期保存的干的菌藻类如木耳、香菇、紫菜、海带、裙带菜。

食材加工烹饪过程中应注意什么?

(1)肉蛋禽和水产品等食物需彻底煮熟,剩菜剩饭再次食用前要彻底加热,疫情期间尽量不制作凉拌菜。

(2)做好的食物尽快食用,若不能及时食用,熟食在室温下存放时间不超过2小时,并保持其中心温度维持在70摄氏度。

(3)加工过程中应使用两套刀具、砧板、盛放容器等生熟分开,避免交叉污染。

(4)勤洗手。烹饪前、烹饪过程中接触不洁物品及便后,烹饪完后等均要用流动水、洗手液(肥皂)充分洗手。

餐饮具如何消毒?

餐具消毒最有效、最安全的方法是热力消毒,首选将餐具洗净后,置于沸水中煮沸15-30分钟消毒;或将餐具清洗干净后于热蒸汽发生器中蒸15-30分钟;也可用适宜于餐具消毒的化学消毒剂按产品说明书进行。

食材采购和储存应注意什么?

(1)要到正规的菜市场、超市等采购食材并做好个人防护。不购买、不食用野生动物等“野味”,不自行宰杀活禽畜,不烹饪来源不明的畜禽肉及其制品。

(2)易腐烂的果蔬应现吃现买。为了减少外出,可适量储备耐储存的冷冻肉类制品、根茎类蔬菜等。

(3)按照各种食材适宜的保存条件贮存,不吃超过保质期的食物。

(4)食材选择注意荤素搭配、粗细搭配,蛋奶兼并,多吃新鲜水果蔬菜,均衡营养有助于提升免疫力和抵抗力,减少基础疾病。

(人民健康网综合)

抗击病毒,如何做好居家心理防护?



面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情,很多人出现了焦虑、恐惧、过度恐慌,过度夸大疫情的实际危险性,不利于疫情防控。因此,居家百姓做好心理防护同样重要。

1、疫情防控认知要科学

一定要从官方的渠道去了解信息,客观理性的认识疫情,相信党和国家采取的有力措施,相信疫情是可控的。做好防疫配合,戴好口罩、勤洗手,开窗通风、不聚会等。不要相信、传播网传的小道消息。

2、居家生活安排要合理

合理安排居家生活,发现生活的意义和积极的行为,可以跟家里人进行一些健身活动,小游戏等休闲活动,或整理以前没有整理好的文档、照片,规划接下来的工作和生活;和家人一起分享家庭计划和娱乐等。

3、负面情绪影响要正视

充分认识到情绪的重要性,负面情绪会给我们身体、心理带来负面的影响,心慌、头痛等躯体不适,严重的睡眠问题,甚至免疫力下降。因此,我们要正视自己出现的不良情绪,要学习觉察和评估自己所处的情绪状态。

4、不良情绪状态要管理

学习管理情绪很重要,可以尝试转移自己的注意力;与家人交流表达自己的情绪;以适当的放松活动如深呼吸、肌肉放松、适宜的运动等释放情绪;最重要的是要保持心态平和,积极乐观的心态看待疫情,看待生活。

5、自觉问题严重要求助

感觉到自己有较严重的症状,对自己造成了明显的负面影响,要及时寻求帮助。可以与家人、朋友交流,寻求心理的支持;也可以向心理卫生专业人士寻求心理援助,拨打心理热线,网上寻求心理咨询,必要时可以去精神科门诊。

(中国心理卫生协会危机干预专业委员会)

如何节约使用口罩?给您支几招

佩戴口罩是抵御新型冠状病毒的基本手段。不是每个人都需要时时刻刻佩戴口罩,出门是不是必选N95呢?其实不然,在不同的场合,我们可以选择戴口罩或不戴口罩;在不同的公共场合,我们可以选择佩戴不同的口罩。

如何使用好我们手中数量有限的口罩,怎样既能延长它们的使用寿命,又能安全有效地守护我们的健康,中央广播电视总台主持人王宁给您支几招。

佩戴不佩戴口罩,佩戴什么样的口罩?应根据自身所处的环境来确定,如果是独处,没有与外人密切接触,可以不戴口罩。一家人健康康在家里,在自己的私家车上,可以不戴口罩。如果是出入于人员密集的公共场所,比如乘坐公共交通工具、超市购物、乘坐电梯、封闭办公,或者到普通医疗机构就诊的患者,建议您佩戴普通医用口罩,也叫一次性使用医用口罩,回家后将口罩置于洁净、干燥的通风环境下,自然晾干,还可以重复使用。

而对于人员密集场所的工作人员,和与疫情相关的行政管理者、警察、保安、快递员等,还有普通门诊病房的医护人员,居家隔离人员及其家人,建议佩戴医用外科口罩。此时,可以根据实际情况延长口罩的使用时长和更换频率。一般来说,如果口罩没有明显的脏污、变形,可以不必四小时一换。但如果口罩出现了脏污、变形、损坏、有异味时,需及时更换。

对于网上出现的很多给口罩消毒的做法,比如蒸锅蒸,消毒液洗、微波炉消毒等,不建议您这么做。因为这样对材质的损害,是不可预知的,很可能造成口罩变形、老化、变松,从而导致过滤效率下降,过滤层受损,或者没有办法达到气密性要求。

最后想提醒您的是,我们常说的N95或KN95等医用防护口罩,在健康人的日常情况下,是不必要的,但对于时常与新冠肺炎病人密切接触的一线医护人员,却是必须的防护物资。我国目前医用防护口罩的生产力有限,让我们理性防护,戴合适的口罩,把N95留给真正需要的人。(人民网)

快递会传播新冠病毒吗?这些生活细节要注意!

疫情暴发以来,人们的生活不可避免地受到影响,勤洗手、多消毒已经成大家生活中的“规定动作”。日常生活中,还有哪些细节要注意?快递会不会传播新冠病毒吗?每次外出后都要对手机消毒吗?我们来听听专家怎么说。

新冠病毒会通过快递传播吗?

一般情况下,快递包裹在运输过程中被新冠病毒污染的可能性小。目前尚未有因接收快递而感染新冠病毒肺炎的报道。在有新冠病毒肺炎传播的地区,如何避免接触传播风险?中国疾控中心提出了以下预防措施:

一是快递员在处理及运送快递包裹过程中需全程佩戴口罩和手套,注意保持包裹的清洁,尤其要避免包裹在处理及运输过程中被人员呼吸道分泌物污染表面。

二是取件人在家接快递时,与快递员接触前,最好佩戴好口罩和手套。处理完包裹后要及及时摘下手套,并用流水洗手或使用手消毒剂。

三是取件人到小区门口取快递时,出门前佩戴好口罩和手套,避免人员聚集。处理完包裹后要及及时摘下手套,并用流水洗手或使用手消毒剂。

四是快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

每次外出后都要对手机消毒吗?

中国疾控中心研究员冯录召表示,手机是人们高频接触的一个物品,确实要加强它的清洁和消毒。建议每次外出回到家后可以关闭手机电源,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。如果外出期间没有使用手机,就不必要对手机表面进行消毒。

粪便中分离出新冠病毒 卫生间如何防护?

中国疾控中心研究员冯录召表示,目前新冠病毒的主要传播途径还是以呼吸道飞沫传播和接触传播为主。对于普通公众来讲,便后要及认真洗手。如果家中无确诊患者、无症状感染者或密切接触者,卫生间做一般卫生清洁就可以。

如果家里有密切接触者,最好请密切接触者使用单独卫生间,如果没有条件可每天用含氯消毒液比如84消毒液清洁厕所,并且用消毒液擦拭马桶的按钮、圈垫、内部,以及厕所门把手这些容易接触到的部位。养成良好卫生习惯,勤洗手、勤消毒、清洁,食物煮熟再吃,注



意个人和家庭卫生,可以有效防范很多肠道传染病的传播。

出租车和地铁哪个感染风险更高?

中国疾病预防控制中心研究员吴尊友表示,这个没有必要区分哪个风险更高,只要有人员集中的地方都会有风险,所以一定要坚持戴口罩,因为在公共场所,手会接触到一些公共设施表面,回家要洗手。

吸入新冠肺炎患者的二手烟,会被病毒感染吗?

中国疾病预防控制中心研究员张流波表示,根据目前的认知,病毒主要的传播方式还是呼吸道飞沫传播和接触传播,它是个呼吸道传染病,单纯二手烟不是我们所说的飞沫传播的方式。如果吸了别人的二手烟,说明隔的很近,所以这种风险是需要我们避免的。在吸烟时,还是要保持一定的距离。(人民网)