

暴雨灾后，这些防疫知识要知道！

最近几天，连续的降雨导致我市多地出现洪涝灾害。俗话说：“大灾之后，必有大疫”，意思是在发生暴雨、洪涝、地震等大的自然灾害之后，很容易出现各种传染病疫情，一定要做好防疫工作。

暴雨洪涝后，要防哪些病？洪涝过后，因为遭受大面积严重积水的影响，原有水源或输送配水、贮水过程中极有可能被有毒有害物质和生物病原体污染。如果灾区民众按照以往的习惯，用生水冲洗蔬菜水果、洗刷碗筷，非常容易导致食物中毒和介水传染病的发生。

尤其在农村，洪涝造成农药、化肥和其它化学药物受洪水的浸泡、冲淋和溶解，直接污染如井水、溪水等浅表水源以及继发污染食品。在炎热的夏季，还会导致微生物在极短的时间内大量繁殖，很容易引发肠道传染病。

控中心在其网站刊文《洪涝灾害后防疫知识要点》提醒大家，暴雨、洪涝后，一定要防好这几种传染病：霍乱、细菌性痢疾、伤寒、甲型肝炎、手足口病、红眼病、血吸虫病、疟疾等。

暴雨灾后，绝对不能喝生水！中国疾控中心在其网站刊文《洪涝灾害后健康宣教核心信息（2017年版）》，提醒公众，洪涝灾害发生后，要注意饮水卫生。1.不喝生水，只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水；2. 装水器具必须干净，并经常倒空清洗；3.对临时的饮用井水、河水、湖水、塘水等，一定要进行消毒；4.自来水水管或水龙头如被污染，退水后应充分清洗管路，水龙头表面使用含氯消毒剂擦拭消毒。

暴雨灾后，食物一定要煮熟煮透！1.食物要煮熟煮透，生熟分开，餐具须清洁并消毒后使用，进食前一定要洗手；2.不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物；3.不

吃淹死、病死的禽畜、水产品；4.不吃剩饭剩菜，不吃生冷食物；5.不到无食品经营许可证的摊档购买食品。

暴雨灾后，家里做一次消毒、大扫除！首先，对室内外环境进行彻底的清理，做到先清理、后消毒、再回迁；1.排除积水，清除污泥和垃圾杂物；2. 打开门窗，通风换气，清洗家具，清理室内物品，必要时对房间墙壁和地面进行消毒；3.整修厕所，清扫卫生间，修补禽畜圈。不要随地大小便，粪便、排泄物和垃圾要排放在指定区域。其次，还要采取措施防好蚊虫；1.在居所内安装纱门、纱窗、蚊帐等防蚊、蝇设施；2.推荐使用蚊香、气雾罐、苍蝇拍等家庭灭蚊蝇措施；3.抗洪值守人员应配备防蚊帽、穿长袖衣裤，裸露部位可喷涂驱避剂；4.蚊蝇鼠等病媒生物异常增多时，需及时报告当地政府部门。

暴雨灾后，一定要注意手部卫生，勤洗手！1.不用手揉眼睛，尤其是脏手；2.各人的毛巾与脸盆应单用；3.应保持皮肤清洁干燥，随身用毛巾等擦汗；4.可在皮肤皱褶部位扑些痱子粉；5.下水劳动时，每隔1~2小时休息一次，擦干脚，在阳光下曝晒片刻。每次劳动离水后，一定要洗净脚，穿干鞋；6.当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时，如情况许可可暂时不下水。要设法穿长筒靴。有足部皮肤病的应少下水。

暴雨灾后，出现不适及时就医，不能拖！1.如果感觉身体不适时，要及时找医生诊治。特别是发热、腹泻病人，要尽快寻求医生帮助；2.遵医嘱，配合传染病隔离，注意药物使用方法。

此外，灾后易出现急性应激反应，多数在30天内明显缓解。保持积极的心理状态和良好的生活规律，如超过一个月仍未恢复，应向精神科医生求助或到心理危机干预机构咨询。

融媒体中心记者 宋乐义



图片来源网络

天气炎热出汗多 可以多喝功能性饮料吗

夏天出汗多，孩子户外运动后，总是一头大汗，会不会丢失电解质？不少家长询问可否用功能性饮料代替水，记者就此采访了广州市红十字会医院急诊科副主任医师刘剑烽，他表示，长期饮用这类饮料容易导致“营养过剩”，因此不建议用功能性饮料代替水，日常还是应该从均衡饮食中补充适量的营养成分。

刘剑烽介绍，功能性饮料属于电解质补充饮料，与人体体液相近，能迅速补充人体流失的水分和电解质，由于运动中流汗非常多，所以功能性饮料常用于运动后，补充随汗水流失的水分和电解质，尤其是专业比赛的运动员在大量激烈的运动后。从营养价值角度看，主要有这几个特点：（1）这类饮料包含一定的糖含量，户外运动后因大量消耗体内的糖而没有补充的话，肌肉就会乏力，运动能力也随之下降，大脑对运动的调节能力减弱，易产生疲劳感，因此这类饮料能达到快速补充能量的作用。（2）这类饮料有适量的电解质，运动后大量出汗导致钾、钠等电解质大量丢失，从而引起身体乏力甚至抽筋，导致运动能力下降，刚好这类饮料中的钠、钾有助于补充汗液中丢失的钠、钾，还有助于水在血管中的停留，使机体得到更充足的水分。

话虽如此，对于身体仍处于生长发育阶段的孩子来说，长期饮用这类饮料还是容易导致“营养过剩”，严重的还会导致水钠潴留，加重肾脏负担，反而对身体有不良影响。因此不建议用功能性饮料代替水，日常还是应该从均衡饮食中补充适量的营养成分。

来源：广州日报

健康知识

洪涝灾害注意饮水卫生



图片来源网络

及时调整混凝剂和消毒剂的使用量，来保证出水水质符合《生活饮用水卫生标准》的要求。所以，正在供应的自来水是安全的。2.遭到损坏的自来水厂、被淹没的供水设施，应立即停止供水，待水退后经彻底清洗消毒并经卫生健康部门检验合格后才能恢复供水。3.对于临时应急的供水水源，推荐选择的顺序为：优先选择泉水、深井水、浅井水，其次才考虑河水、湖水、塘水等。

临时应急供水怎么供？1.瓶装水运输方便，水质安全，便于投放，通常在灾后一至两周用于解决应急饮水问题。2.在道路交通情况允许的条件下，救灾部门会利用水车送水，方便居民就近取水。送水工具在使用前应进行彻底清洗消毒。水车供水时，由专人负责，关注饮水消毒，确保饮水安全。3.如以上两种方式无法实现，居委会（社区）应根据水源水情况选择适宜的水处理技术或设备，建立临时集中式供水站。4.临时性应急供水可参

考如下：临时救援而设置的门诊和医院等每人每天40~60L，集中安置点等每人每天15~30L，最低不应低于3~5L。

临时用水如何消毒？1.集中供水点有条件的首选净水消毒设备进行生活饮用水消毒，对临时集中供水设施、设备，应添加饮用水消毒剂。使用含氯消毒剂处理时，作用30min后，出水口余氯量不应低于0.3mg/L，使用二氧化氯处理时出水口余氯不应低于0.1mg/L。2.用于送水的设备，无论是水车、消防车、洒水车、水箱或聚乙烯塑料水桶，在运水前，都必须对盛水容器进行彻底的清洗和消毒，用有效氯浓度400mg/L溶液冲洗，作用30min后再用清水冲洗干净。待运水的余氯含量应保持在0.5mg/L以上，以确保运送水的卫生质量，防止运送的水受到二次污染。3.分散式供水，如直接从江、河、渠、溪、塘、井、涌泉等水源取水者，可采用含氯消毒剂消毒，一般采用缸（桶）水消毒处理。

若取回的水较清澈，可直接消毒处理后使用。若很混浊，可经自然澄清或用明矾混凝沉淀后再进行消毒。常用的消毒剂为漂白精片或泡腾片。按有效氯4~8mg/L投药，先将漂粉精片或泡腾片压碎放入碗中，加水搅拌至溶解，然后取该清液倒入缸（桶）中，不断搅动使之与水混合均匀，盖上缸（桶）盖，直至达到消毒时间，切记要按说明书要求来。

提示：以上临时用水消毒方法，如有可能，尽量在专业技术人员指导下进行。

洪涝灾害期间，我们个人应该做到：1.不喝生水，尽量喝烧开的水、瓶装水或经救灾指挥部认可的饮用水（净化设备现场制备或送来的桶装水）。2.不喝来源不明或被污染的水，不用来源不明或被污染的水漱口、洗菜等。3.缸、桶、盆等盛水器具要经常消毒，消毒后用干净的水冲洗。4.自觉保护生活饮用水水源及环境，在指定地点堆放生活垃圾、倾倒生活污水等。

融媒体中心记者 宋乐义

吃巧克力缓解压力



图片来源网络

俄罗斯专家认为，依靠脂肪酸对身体的作用，天然巧克力的确有助于在短时间内改善心情并缓解压力，包括吃甜食的过程——味道和包装的沙声也有很大的作用。

全俄“苗条的俄罗斯”社会运动主席奥尔加·瓦娜托娃解释说，人对压力的反应分两个阶段。第一阶段是人调动储备时的紧张，第二阶段是需要补充使用过的储备，特别是葡萄糖。在经历精神紧张后对甜食的需要代表各种心理机制的反应，通常是第二阶段压力的反应，或者是内啡肽产生的刺激，或者是童年时当父母用甜食来安慰你产生的条件反射。因此当人们感到压力时想吃甜食。天然巧克力在短时间有助于恢复已降至冰点的心情。

奥尔加·瓦娜托娃说，科学家从试验中得知，富有碳水化合物的食品有助于大脑中产生让人们快乐幸福的血清素，但这种快乐的感觉不会持续太久。但食用过程本身的效果大概对心情最有影响。甜甜的口味、包装的沙声、巧克力在舌尖融化的愉悦感觉，会激发积极的情绪并使人得到安慰。压力在吃一块天然巧克力中被消化掉。

来源：科技日报

夏季运动怎么选 专家来支招

正值暑假，很多家长都想给自己的小孩找一项安全又有益的运动项目，游泳、打球、跳绳……哪项好？暨南大学附属第一医院运动医学中心主任李劫若表示，任何一项运动都伴有一定的风险，而且越剧烈的运动往往意味着风险更高。任何一项运动的好坏都不是绝对的，主要还得看运动的方式正确与否，运动的量是否合适，是否做好防护措施等。

游泳、打球、跳绳这3项运动都是在年轻人中非常受欢迎的，而且都有各自的一些优点。游泳素有“运动之王”的美称，不仅可以减肥塑形，还可以锻炼全身肌肉，增强免疫力，改善皮肤血液循环和心血管系统，锻炼呼吸系统等；打球是一项剧烈的全身运动，同样，打球也有增强免疫力、促进新陈代谢、训练肌肉、增加活动量、加强反射力、锻炼团队精神等优点；跳绳是一种效率较高的有氧运动，只要能保证每分钟120~140次的速度，一个小时就可燃烧掉600~1000卡的热量。跳绳不但能强化心肺

功能，以及身体各主要部分的肌肉，还可训练平衡感和身体的敏捷度。

在运动前做好相应的热身准备和预防措施，把握适度的运动量，便可确保运动的安全进行。作为家长可以不用太过担心。游泳建议到正规安全的游泳场，游泳前要做热身运动，做完热身运动后，要先往身上淋一些游泳池的水，使机体适应后再下水可避免抽筋。游泳的时间不要过长，要在两小时以内。每次游完泳，要先用清水清洗眼睛，然后洗淋浴，减少患感染性疾病的几率；打球前可以先做热身运动，活动开身体。选择一双好的篮球鞋能够帮助你在篮球运动时保护双脚，也可以佩戴护踝、护膝，以及护齿等护具进行保护。运动前剪掉指甲，不要戴眼镜、戒指、项链、手表等硬物上场。打球时间应控制在1个小时左右。运动后注意补充水分和电解质，防止中暑。

尽管有人认为跳绳是很容易伤害膝盖的运动，但根据专家研究报告指出，跳绳对膝盖的冲击力只有跑步的1/7至1/2。而

且只要能掌握跳绳的技巧，用脚底的前端着地，就能降低对身体的冲击。跳绳前做好身体各部位的准备运动，如肩膀、手臂、手腕、脚踝的活动。开始练习跳绳时，动作要由慢到快，由易到难。一开始每次运动时间5~10分钟即可，再慢慢增加到10~15分钟。锻炼时地面必须平坦，最好在上面铺上地毯和软垫，而且要穿上抗震力强的运动鞋，这样可以缓和膝盖和脚踝与地面接触时的冲撞，减轻关节负担。

李劫若表示，生命在于运动，虽然任何一项运动都伴有一定的风险，但只要做好充足的准备，运动的利息是大于弊的。当然，作为家长也可以为孩子选择一些相对



图片来源网络

较安全的运动，比如慢跑，在锻炼身体的同时还可以调动体内抗氧化酶的积极性，从而发挥抗衰老的作用；打乒乓球，在锻炼身体时还可预防近视，当眼睛以乒乓球为目标，不停地远近上下调节运动，使睫状肌不断放松和收缩，眼外肌也在不停地收缩，促进眼球组织的血液供应和代谢，从而可预防近视。

来源：广州日报

爱车暴雨受损，保险如何理赔？

接连的暴雨袭击我市，致使市区部分地区积水，部分乡镇遭到洪水和泥石流侵袭，个别群众的车辆泡水或者在洪水中不知去向。

“我们也是第一次遇到这样的情况，车辆进水受损或者冲走了该怎么办。”7月22日，市民林先生向本报求助，针对暴雨泥石流等属于不可抵抗的自然灾害，保险公司会如何理赔，将损失降到最低。

当日，记者采访了中国太平洋财产保险股份有限公司平顶山中心支公司太平洋理赔经理王玺。

问：在本次不可抵抗的突发自然灾害中，车辆踪迹难寻，保险公司是否会进行赔偿呢？

答：会进行赔偿。近日我省以及我市出现持续性暴雨，部分车辆被洪水冲走，车辆一时间踪迹难寻，对于此类情况，车辆只要投保有机动车损失保险。保险公司都会进行车辆损失的理赔。

问：车子被冲走了怎么办？

答：如果车主发现车辆被水冲走了，首先要确保个人安全情况下，向保险公司报案。同时可以报警，说明情况。待水势退去，再行寻觅车辆。届时如果实在找不到车辆，可以由警方出具证明，理赔时签署权益转让书，保险公司控



图片来源网络

全损赔付。

问：水淹车理赔流程是什么？

答：发现车辆被淹后，第一时间向保险公司95500客服电话报案。告知车辆位置，水淹程度。有条件的人员可以简单拍摄几张车辆水淹的照片，以备后期确定损失程度。等待拖车救援，期间切勿发动车辆导致发动机扩大损失。车辆救援至维修厂后由保险公司与被保险人和汽修厂三方协商

维修方案，确定损失金额，保险公司就会赔付客户。

问：车被大水冲走了，车辆行驶证和登记证都在车上，怎么向保险公司索赔？

答：本次大灾案件赔付我司已启动了绿色通道，快速处理。同时可减免现场查勘，气象证明，双证（驾驶证、行驶证）。

问：投保了“全险”，是不是就投保了“涉水险”？

答：所谓“全险”是大多数车主的误解，其实保险不存在“全险”这个险种，只是商业险险种投保的比较齐全。日常生活中投保了机动车损失险、机动车第三者责任保险以及一些附加险种，就算是比较齐全了。“涉水险”全称是“发动机涉水损失险”。2020年9月19日全国实行车险综合改革。改革之前2014版机动车商业保险示范条款，机动车损失险不包含发动机涉水险。改革之后2020版机动车商业保险示范条款，机动车损失险包含发动机涉水险。

问：本次车辆受灾理赔有免赔率与免赔额吗？是否需要车主投保不计免赔率险？

答：如果车主是在2020年9月19日机动车保险综改之后通报的车损险就包含的不计免赔率险，不用再单独购买。如果本次出险可以全额赔付。

融媒体中心记者 吴伟伟



图片来源网络

主要功效：清热消暑

推荐理由：大暑汤水。

材料：冬瓜250g、绿豆50g、云苓15g、水鸭半只、陈皮1瓣、生姜适量(3-4人量)。

烹调方法：冬瓜洗净，保留皮、瓤，切大块备用。绿豆洗净、去砂，加水浸泡。云苓冲洗。姜块用刀背拍碎几下；水鸭洗净，去皮后切成块状，飞水去血污。锅内加少量油，加入水鸭块及拍过的姜，翻炒片刻。汤煲内加水2L，将水鸭、绿豆、茯苓、陈皮、姜块加入，大火煮沸后，改用文火煲约45分钟，后加入冬瓜块再煲约15-20分钟，最后加少量食盐调味即可。

汤品点评：不知不觉又到了一年最热的“大暑”了，冬瓜汤、绿豆汤是我们喜欢的清凉饮品，有没有想过两者结合，效果更佳。

夏季炎热汗多，及时补充水分及电解质非常重要，冬瓜本身含水约97%，是很好的补水食材。冬瓜性寒、味甘淡，清热解暑、利尿生津，保留冬瓜皮和瓤，其利尿、泻热的功效更强。搭配绿豆，进一步加强清暑的效果。加一点点健脾利湿的云苓，顾护脆弱的脾胃。肉类方面，选择性凉、清补的水鸭，补气益阴、利水消肿，更适合夏季的气候特征，不过水鸭的膻味较重，建议去皮及脂肪后再用，并提前先用姜辟味，以增发散热之效。

来源：广州日报

