

居家消毒容易陷入8大误区,你中了几个?

在新冠肺炎疫情防控进入常态化的今天,结合实际做好居家预防性消毒,是每个家庭都应该重视的事情。那么,居家预防性消毒应该注意哪些问题?日常消毒过程中又有哪些误区需要注意?

家有老小,这样消毒更安全!

- 普通家庭不用频繁消毒**
正常情况下,居家做好日常清洁、勤开窗通风即可,并不需要频繁进行室内消毒。
如果家人经常进出医院,或是有人身体不好、需要严防感染,可定期使用含氯消毒剂或季铵盐类消毒剂,擦拭地面和家具表面。
- 消毒“多一步”更安全**
消毒时,应使用合法有效的化学消毒产品;配制消毒剂时做好个人防护,可穿工作衣、胶鞋,戴口罩、帽子、一次性乳胶手套等;使用酒精时需要避免明火,以防火灾。
使用消毒剂擦拭家具和地板后,可以等半小时再用清水擦拭一遍,避免消毒剂成分残留在家具和地板上。
- “进口”物品定期高温消毒**
厨房的餐具、杯具等,除了日常清洁外,还需定期消毒。首选物理消毒方法,放进大锅煮沸消毒15~30分钟,或是使用消毒柜。也可购买含氯消毒剂,按说明书要求,制作溶液浸泡,再用清水洗净。
- 儿童玩具也要定期消毒**
对于儿童喜欢的玩具,也应定期消毒。耐热的玩具和奶瓶、奶嘴等用具,可用开水煮沸30分钟来消毒;不耐热的玩具,可以用75%医用酒精喷洒在表面进行消毒;小型塑料玩具可直接用无纺布浸润酒精消毒液,进行擦拭消毒。

这8个消毒误区,你中了几个?

- 过度消毒而忽略日常清洁**
家庭防护应以清洁为主,消毒为辅,不要因恐慌而过度消毒。如果所在小区无新冠病例,家中没有外人到访,也没有自我隔离的疑似症状者,那么无需每天都消毒。建议家内保持通风和环境清洁,外出回家后第一时间洗手。小区外环境没有明确受到呕吐物、分泌物、排泄物污染时,原则上也不需要消毒。进出小区车辆的外部,也不需要消毒。
- 消毒剂浓度过高或过低**
有人认为,消毒剂浓度越高,消毒灭菌的效果越好,但事实并非如此。强效消毒液一般具有很强的刺激性,浓度过高可能会对人的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激,甚至有引发器官、组织受损的风险。市售消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用,消毒使用酒精应选用75%的浓度。
- 不同类型的消毒剂混合使用**
两种及以上消毒剂混合使用,极易产生化学反应,可能造成伤害。84消毒液和酒精混合后产生的氯气,会刺激并损坏呼吸道,当浓度达到3000毫克/立方米时,能致人死亡。84消毒液与洁厕剂混合,会产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。
- 使用消毒剂时不进行必要防护**
消毒液一般具有很强的刺激性,可能造成呼吸道和皮肤损伤。使用消毒剂的过程中,要注意避开口鼻,最好佩戴口罩和橡胶手套,防止液体飞溅。
- 室内喷洒酒精进行消毒**
室内使用酒精时,要避免采用喷洒式消毒方式。电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行,



图片来源于网络

否则可能引起爆炸。

- 用免洗手消毒液替代流动水洗手**
免洗手消毒液含有杀菌成分(以醇类为主),有一定的消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性,有可能造成皮肤过敏反应。因此如果有条件,尽可能还是用流水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。
- 物品消毒后不进行后续清洗**
消毒剂对物品有腐蚀作用,特别是对金属的腐蚀性很强,对人体也有刺激。使用消毒剂半小时后,应使用清水进行环境物表的擦拭。
- 消毒剂存放不合理**
化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品,存放和使用过程中应注意安全。每次购买消毒剂不宜过多。存放消毒剂的容器必须有封闭盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。应放置于避光、避热的阴凉处,确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品,在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。

来源:人民网

多吃粳米益气养阴



图片来源于网络

粳米是稻米中谷粒较短圆、黏性较强、胀性小的品种,全国各地均产。五谷之中,粳米食用最多最广。稻是单子叶植物,其种子分胚乳和胚(包括子叶、胚芽、胚根、胚轴)两部分,但实质上主要食用部分是胚乳。粳米饭质黏而不糯,黏度较糯稻小,但比籼米强。

粳米味甘、性平,入脾、肺、肾经。粳米在我国种植地有南北之分,产地有水旱之异,生长成熟时期有早中晚之别,所以粳米的寒热之性和归经可能稍异。如南方复产之粳不如北粳性寒而入脾胃,秋冬所产之粳亦禀天气之寒凉而入肺。

粳米作为主食,常煮熟做成饭粥之类,所以应用时有生熟之别。比如粳米生用可能偏于凉,但煮熟为饭则偏温。但总体上,粳米在五谷中属味甘,所以性平或偏温为主,经炒后则其性更温。

粳米为益气养阴佳品。其秉中正平和之气,得土之气厚,故为脾之谷。其味甘能补,气香醒脾,能补后天脾胃之气。粳米色

白而入肺,可补肺气。

粳米的米质居糯米与籼米之间,用粳米做出的饭,气微香,味甘,质黏而不糯,柔软度和黏度适中,柔润而不油腻,煮粥含汁液甚浓,所以既能补后天脾胃之气,又能益脾胃之阴,养脾胃之阴而无恋邪之弊,滋脾胃之液而无滑肠之虞。常用于呕吐、泻痢或温热病所致的脾胃阴伤、胃气不足、口干渴等。

粳米可入药,也可单用,还可配伍药物使用;既可生用,也可熟用。如取粳米益气健脾之功,还常将粳米炒黄用,因经炒后粳米黏性大减而香气增,故补阴之力减而益气健脾之功增强。如治婴儿吐奶证属脾胃虚弱者,用粳米炒焦,水煎服汁。

总而言之,粳米因得天地中和之气,其性平和,色白、味甘、气香,既能补脾肺之气,又能补先天肾精之气,还能养阴滋液,所以在五谷之中占有极其重要的地位,成为不可或缺的主食。

来源:人民日报

市疫情防控指挥部关于快递物流疫情防控工作的紧急提醒

目前,国内多地发现从接收的国际邮件外包装检测出新冠病毒奥密克戎变异株。为此,市疫情防控指挥部紧急提醒广大市民,从以下几个方面避免快递物流造成新冠病毒传播:

- 一、源头管控。**暂停境外和国内中高风险地区快递物流业务,暂停高风险人群、发热患者交寄的快递物流业务。
- 二、强化消杀。**快递物流运输环节应确保快递的包装不直接暴露在外,尽最大可能避免转运途中的污染;要按规范对运输车辆进行消杀,每趟次至少对车辆内外消毒两次。快件入库严格落实“先消毒、后入库”,派发快件严格落实“先消毒、后交付”,收递快件及集中分拣环节,应对快递表面进行集中消毒处理,消杀作业期间坚持正确佩戴口罩、手套,及时做好个人卫生。
- 三、谨慎购物。**疫情期间,倡导广大市民尽量减少购买境外商品和国内中高风险地区的物品。
- 四、做好防护。**收取快递时,应做好个人防护,佩戴好口罩、手套,主动配合扫码和实名信息登记,与其他取件人员或快递人员保持一米以上安全距离。在拿到快递第一时间对包装表面进行消毒处理,可以使用消毒剂对快递表面进行喷洒,或使用消毒湿巾对物品内外包装表面进行擦拭。尽量在室外拆除外层包装,处理完快递后一定要做好手部卫生,即使佩戴有手套,在摘除手套后也要洗手或者对手部进行消毒。

汝州市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室
2022年1月18日

市燃气办提醒全市广大燃气用户安全用气

近年来,全国多地连续发生多起燃气安全事故,给人民群众的生命财产造成重大损失,教训极为惨痛。为了保障我市广大群众的用气安全,市燃气办提醒广大燃气用户从自身做起,规范使用燃气,消除安全隐患,预防事故发生,共同携手创造安全和谐美好家园。

如何正确使用燃气

- 使用燃气时,要保持用气环境通风良好,以免发生缺氧或燃烧不良造成危险。
- 使用燃气时不离人,用后及时关闭阀门(灶具阀门和灶前阀门)。
- 灶具要具有熄火保护装置,且使用年限不得超过8年;燃气热水器排水管要引到室外,且使用年限不得超过6年。
- 家用燃气胶管不得穿墙、门窗、天花板、埋墙,胶管连接处用管卡固定,长度不得超过2米,中间不得有接头。燃气胶管安全使用寿命一般为18个月,要定期对燃气灶具连接胶管进行检查,发现老化、龟裂应立即进行更换。
- 严禁私改燃气管线,私自拆改燃气设施和燃气用具,如确需改动,要报燃气公司,请专业技术人员操作。
- 为了您和家人安全,建议广大用户安装燃气泄漏报警联动装置,确保及时发现安全隐患,有效防止事故发生。
- 每位居民和天然气用户都有义务自觉维护和配合管理天然气设施设备,如发现损坏或泄漏现象,要立即拨打抢险电话与燃气公司取得联系。

发现燃气泄漏如何处置

- 当发现室内燃气设施异常、燃气泄漏时,应立即关闭燃气总阀,打开门窗通风,保持空气流通;
- 疏散人员到室外空旷安全场所,在户外安全场所拨打所属燃气公司抢修电话或110报警;
- 处置期间严禁使用明火,切勿操作任何电器开关,切勿在室内拨打电话,同时要防止产生静电。

汝州新奥燃气有限公司抢修电话:95158

发现有人燃气中毒怎样办

- 打开门窗,保持空气流通;
- 迅速把中毒人员转移到空气新鲜或空气流通的场所,保持中毒人员呼吸畅通;
- 若中毒人员已处于昏迷状态,应将其平放,进行人工呼吸抢救,同时应在第一时间拨打20急救中心电话。

融媒体中心记者 宋小亚 通讯员 李为体

归地烧羊肉



图片来源于网络

材料:肥羊肉500克,当归、生地各15克。
调料:干姜片10克,食用油、酱油、盐、白糖、黄酒各适量。
做法:
1.将羊肉洗净,切成块,放砂锅中煮熟后捞出切小块。
2.锅中放油烧热,放入羊肉稍炒片刻,至变色放入当归、生地、干姜片、酱油、盐、白糖、黄酒,炒匀。
3.加适量清水,用小火烧煮至食材熟烂即可。
功效:本品益气补虚,温中暖下。羊肉性温味甘,入脾、肾二经,可益气补虚、温脾暖肾,尤其适宜秋冬进补时服用。



气大伤身不只是说说

“喜怒哀乐”是正常人都产生的情绪,其中“怒”即为生气。生活中难免会遇到不如意的事情,有些人总是因此怒火冲天。

中医讲究养生要养心,因为心主神明,长寿应该把养心做好。养心即是保持清静的居住环境,平静的心态。而与养心背道而驰的,自然是爱生气,特别是动不动就生气、大发雷霆。正像中医所说的“怒伤肝”,生气对身体的伤害很大,经常爱生气的人,更容易受到一些慢性疾病的侵袭。

爱生气的人容易得胃病。生气与胃

病似乎是扯不上关系的,但是细想,这两者其实有很多关联。爱生气、经常生气的人,得胃病的概率远高于一般人。这是因为人在生气、激动的时候,中枢神经系统和内分泌系统会产生相应的反应,使得胃部胃酸增加,胃运动功能降低。这时候胃酸分泌增加会加重伤害胃黏膜,从而出现胃黏膜充血、糜烂而发生溃疡。与此同时,不良的情绪还会间接减少胃黏膜保护因子的释放,抑制胃溃疡的愈合。

爱生气的人容易得肝病。正所谓“怒

肝火旺盛,肝气横逆、肝阳暴涨,这个时候无处发泄,就会出现肝气郁结的现象。有研究发现,容易发怒、生气的人,罹患肝病的概率比常人更高。

爱生气的人容易得甲状腺疾病。甲状腺疾病包括甲亢和甲减。一般情况下,甲亢的发生与精神因素有很大关系。当我们处于生气、情绪激动、压力过大等状态时,会促使甲状腺激素分泌,改变免疫系统功能,从而导致甲状腺疾病的发生。

爱生气的人容易得心脏病。生活中有很多由于生气、情绪激动导致心脏病突发的例子,其实这是由于血压突然升高造成

的。心脏原本是非常结实有力的,但是生气状态时血压升高、心率增加,心脏的血液供应就会明显减少,心脏就要用更大的力气把血液泵向全身,这个时候很容易损伤心脏,造成心力衰竭等。

总之,想要避免“气大伤身”,建议学会控制情绪,保持良好的社交,尝试参加广场舞、慢跑等一系列活动,让自己的身心得到放松,最大程度地改善心情。

来源:大河健康报

健康知识