

怎样做好洪涝灾区卫生防疫?

专家带你了解环境处置与消毒指引

新华社“新华视点”记者 顾天成、秦婧、徐凯鑫

近日,我国华北、东北等地出现极端降雨,引发洪涝和地质灾害。国家疾控局发布《洪涝灾区环境卫生处置与预防性消毒指引(2023版)》,为各地有效做好公共公共卫生灾害预防工作作出指引。

老百姓的饮用水安全如何保障?洪水过后怎样进行居家环境清洁?国家疾控局日前组织专家接受“新华视点”记者采访,解读相关要求和标准。

用水:家庭用水优先选择瓶装水,取水容器及输水管道全面消毒

中国疾控中心卫生应急中心公布信息显示,洪涝灾害发生后容易增加公共卫生灾害发生概率。洪水将大量人畜粪便、垃圾、动物尸体等冲入水中,可能造成致病微生物污染,使水源性和食源性疾病暴发风险增加。

指引明确,家庭用水应优先选择饮用瓶装水。如无瓶装水,则应煮沸后饮用。储水和取水容器以及输水管道,在使用或重新启用前进行彻底冲洗和消毒。

记者了解到,洪涝灾害受损严重地区卫生部门及疾控机构已组织各级卫生监督队伍,对灾区受污染饮用水实施全覆盖巡查。水利部门加快修复被损毁供水设施,加强对重点

水质指标监测和临时应急供水保障。

截至5日,河北省共派出卫生监督队伍111支450余人,深入灾民安置点、学校、敬老院等人群密集场所,逐一摸排水井、厕所和垃圾点卫生状况,防止水源污染,保障饮用水安全。

“灾区群众要注意不喝生水,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。”中国疾控中心环境与健康相关产品安全所环境健康防护室主任潘力军表示,在条件允许的情况下,建议群众优先选择饮用瓶装水,如无瓶装水则应完全煮沸后饮用。

在非直接饮用的生活用水方面,中国疾控中心环境与健康相关产品安全所消毒中心主任沈瑾提醒,家庭如果使用缸(桶)水或手压井水,一定要对水做好消毒处理。

沈瑾说,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含氯泡腾片,按加氯量4至8毫克每升投药。

清污:及时清理淤泥和垃圾粪便,不食用被洪水浸泡过的食品

指引明确,各地根据灾情及当地传染病发生风险有针对性地制定工作方案,及时开展环境卫生清理与消毒工作。应及时清理淤泥、动物尸体、垃圾和粪便,做好无害化处理。清污所产生的大量垃圾应及时清运,严禁倾倒入河中。

潘力军表示,洪水过后留下的淤泥和积水容易导致媒介生物滋生。受灾群众要及时清除庭院和居室内的淤泥和积水。地下室的水如果积存较多,需根据情况分批抽出,避免短时间全部抽出导致结构损坏、墙体坍塌。

“餐、饮具首选煮沸消毒,煮沸时间应在15分钟以上。”沈瑾说,灾后个人住宅室内环境和物品也应进行充分消毒。墙壁、地面可采用有效氯500毫克每升的含氯消毒剂溶液进行喷洒或擦拭消毒。家具、卫生洁具等生活用品清洁后,也要用含氯消毒剂溶液冲洗、擦拭或浸泡。

专家强调,灾区群众不应食用任何被洪水浸泡过的食品,可蒸煮食品要充分加热后食用。同时,要加强手卫生和个人健康监测。如饭前便后、哺乳前、护理病人前后、接触动物或动物尸体后等情况下,均需要用肥皂或洗手液在流动水下洗手。接触洪水后若出现腹泻、呕吐、发烧或腹痛等症状,要及时就医。

指引明确,各地根据灾情及当地传染病发生风险有针对性地制定工作方案,及时开展环境卫生清理与消毒工作。应及时清理淤泥、动物尸体、垃圾和粪便,做好无害化处理。清污所产生的大量垃圾应及时清运,严禁倾倒入河中。

潘力军表示,洪水过后留下的淤泥和积水容易导致媒介生物滋生。受灾群众要及时清除庭院和居室内的淤泥和积水。地下室的水如果积存较多,需根据情况分批抽出,避免短时间全部抽出导致结构损坏、墙体坍塌。

“餐、饮具首选煮沸消毒,煮沸时间应在15分钟以上。”沈瑾说,灾后个人住宅室内环境和物品也应进行充分消毒。墙壁、地面可采用有效氯500毫克每升的含氯消毒剂溶液进行喷洒或擦拭消毒。家具、卫生洁具等生活用品清洁后,也要用含氯消毒剂溶液冲洗、擦拭或浸泡。

专家强调,灾区群众不应食用任何被洪水浸泡过的食品,可蒸煮食品要充分加热后食用。同时,要加强手卫生和个人健康监测。如饭前便后、哺乳前、护理病人前后、接触动物或动物尸体后等情况下,均需要用肥皂或洗手液在流动水下洗手。接触洪水后若出现腹泻、呕吐、发烧或腹痛等症状,要及时就医。

专家强调,灾区群众不应食用任何被洪水浸泡过的食品,可蒸煮食品要充分加热后食用。同时,要加强手卫生和个人健康监测。如饭前便后、哺乳前、护理病人前后、接触动物或动物尸体后等情况下,均需要用肥皂或洗手液在流动水下洗手。接触洪水后若出现腹泻、呕吐、发烧或腹痛等症状,要及时就医。

伏天牢记七个要点

心脑血管最怕热

据中国中医药报统计,35℃以上的高温天气,心脑血管疾病死亡率明显上升。三伏天如何降低发病风险,保护心血管健康?牢记以下七个要点。

不要猛然回头。有颈动脉斑块者不要猛然回头,勿做颈部按摩,以免斑块脱落,引发意外。

房颤要赶紧吃药。当血栓随着血液进入循环系统,会形成脑梗、肺栓塞等疾病,甚至诱发猝死。因此,务必遵医嘱,科学用药。

严格监测血糖。临床观察发现,糖尿病患者夏季不能把血糖降得过低(具体数值请遵医嘱),否则易出现心绞痛、缺血性脑血管病。

避免冷热交替。室内外温差变化太大,身体很难短时间内完成调节,血管不断收缩和舒张,会直接导致血压变化,引起血液循环障碍,诱发心梗或卒中。有心脑血管病史的老年人应注意减少户外活动,多在室内休息。

晨练不能太早。夏季高温高湿,会导致代谢增加,耗氧量增加,一些本身就患有心脑血管疾病的人在这样的环境中更易发病。据调查,70%至80%心脑血管疾病的发生都是在早晨6-10时,这段时间被认为是心脑血管病的好发时间,因此锻炼应尽量避开这段时间。

饮食清淡。血液黏稠是诱发心脑血管疾病的主要原因,夏季一定要注意及时补水。尤其是晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯温水,如半夜醒来时也可适量进点水,这更有助于预防血栓形成,减少心脑血管疾病突发的可能。

警惕心脑血管病发作先兆。双下肢出现无法消除的浮肿;反复出现牙痛、牙周疾病;皮肤出现黄色脂肪瘤;突然出现头痛、眩晕、肢麻、胸痛、心悸或一过性晕厥等,就要警惕心脑血管病发作。

金融监管总局发文要求加大保险理赔力度

(上接一版)各有关监管局要指导保险公司加强与当地政府的汇报沟通,在省级工作专班的统一指挥调度下,尽快摸清保险标的受灾受损及保险保障情况,及时获取受灾受损证明文件,为赔付和预付赔款打下坚实基础。

通知要求,创新方式方法,提升理赔质效,保险公司主要负责人要深入一线开展理赔调度,加大对受灾严重地区的支持力度。通过在农险中运用无人机等科技查勘手段,在车险中推行查勘定损互认机制,在企财险中施行一企一策服务政策等,不断优化理赔服务模式,实现能赔快赔、应赔尽赔、合理理赔。

此外,金融监管总局要求各有关监管局持续加强理赔展业督促,做好投诉举报受理。保险业协会要研究制定大灾理赔标准,建立大灾理赔机制,各单位要协同一致有效发挥保险灾害“减震器”和社会“稳定器”的功能作用。

据介绍,下一步,金融监管总局将继续加强统筹协调,指导受灾地区派出机构和保险公司扎实做好防汛救灾各项工作,研究制定金融支持灾后恢复重建具体举措,全面提升金融服务的及时性和主动性。

黑木耳勿久泡 几类蔬菜均要注意



据浙江老年报近日,杭州淳安县的赵女士因食用浸泡过夜的木耳后,出现腹部不适伴恶心,到淳安县第一人民医院肠道门诊就诊。接诊医生考虑可能是进食泡发较长时间的木耳,导致胃肠道反应。幸好赵女士就诊及时,目前并无大碍。

黑木耳泡久了,真的有毒?黑木耳干本身是没有毒素的,正常的黑木耳在短时间浸泡过程中也不会产生毒素。但长时间浸泡,再加上周边环境不卫生,泡发的黑木耳很可能被椰毒假单胞菌污染生成米酵菌酸。病情严重程度与摄入的米酵菌酸毒素有关,轻度中毒表现为头晕、全身无力、上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻等;中毒严

重者表现为呕吐咖啡色样物、意识模糊、烦躁不安、呕血、黄疸、少尿、血尿、惊厥、休克甚至死亡。

如何防范致病菌侵入?选择新鲜食材,清洗干净;处理食物要生熟分开,防止交叉污染;凉拌前焯水或者加热,更有安全保障;现做现吃,不宜长时间存放;短时存放应冷藏,尤其是肉制品和豆制品类凉拌菜;保持厨房清洁卫生,饮食用具定期消毒。

除了微生物致病风险,某些蔬菜本身也可能含有一定有毒物质,未经加热处理食用存在安全风险,那么具体哪些需要注意防范?

生四季豆、扁豆、豆角等含有血凝素和皂苷,其中血凝素是一种由低聚糖和蛋白质组成的高分子糖蛋白,对红细胞有一定凝集作用;皂苷对消化道有强烈刺激性,需充分煮熟破坏毒素。

鲜黄花菜含有秋水仙碱,进入人体内会转化成有毒的二秋水仙碱,对胃肠黏膜和呼吸器官黏膜有强烈刺激作用,会引起胃痛、呕吐、腹痛、腹泻等症状。食用鲜黄花菜前,一定要清洗浸泡,漂烫煮熟。

十字花科类蔬菜(油菜、芥菜等)大多含有芥子油甙,是一种阻止人体生长发育和致甲状腺肿的毒素,食用前需焯水煮熟。对于含有硝酸盐的蔬菜,如香椿、西芹等,食用前应焯水,并且尽可能选择新鲜嫩芽食用。

儿童医院暑期“小胖墩”扎堆就诊,专家提醒——

“网红”减肥法不适合儿童

北京日报记者 孙乐琪 刘扬

暑假以来,北京儿童医院临床营养科专业门诊的日接诊量增长了三分之一。主任医师问诊的诊室外,经常到了晚7时仍有不少患儿排队等候,其中有不少来咨询减重问题的“小胖墩”。

“放假在家,孩子喜欢喝饮料,吃西瓜,感觉又长胖了。”13岁的男孩蔚蔚在妈妈的陪伴下,走进问诊的诊室。蔚蔚身高149厘米,体重已达67公斤,在同龄孩子中显得有些矮,还比较胖。妈妈担心他的生长发育问题,各单位要协同一致有效发挥保险灾害“减震器”和社会“稳定器”的功能作用。

“孩子骨龄超前,体质指数(BIM)30,属于肥胖的范围。”根据各项检验检查结果,蔚蔚的血糖在病理指标的临界上限,尿酸和胰岛素都已经不正常了,“再不加以干预,就要得病了。”闫洁诊断,蔚蔚的“身材问题”与遗传、生长发育早熟以及不良生活饮

食习惯等因素都有关系,为他制定了个性化、综合的干预方案。

“他只吃肉,怎么说也动不动。”7岁的江江身高130厘米,体重达到了55公斤。最近江江的妈妈发现孩子的脖子有些发黑,赶忙带他来到医院。“江江的肥胖目前还不是病理性的,主要是摄入食物过量导致的脂肪堆积。”查看了江江的体检报告,闫洁给焦虑的家长吃下“定心丸”：“现在抓紧控制体重,这些指标都可以恢复正常。”不过她也提醒家长:孩子进入青春期后,激素水平将发生较大变化,会给体重控制增加难度,“‘小胖墩’越早治越好。”

“儿童肥胖多是综合因素所致,但‘小胖墩’都有过量摄入高热量食物、含糖饮料、长期运动过少等不良习惯。”闫洁说,儿童、青少年时期的肥胖,可能导致高血压、

消毒:选择对人畜安全 and 环境友好的方法,防止过度消毒

根据指引,工作人员要了解各种消毒剂的使用方法,尽可能选择消毒效果可靠,简便易行,对人畜安全、对环境友好的消毒方法,正确实施消毒措施。一般情况下,外环境以清污为主,重点区域清污后再进行消毒处理。不应将对无消毒指征的灾区环境、交通道路、路面、帐篷等进行喷洒消毒,防止过度消毒现象的发生。

记者采访了解到,为做好重点区域消毒工作,北京市门头沟区疾控中心已成立10个防疫指导组,指导受灾地区做好涉水路面、农户庭院、厕所消杀等工作。黑龙江省疾控中心发布汛期健康提示,指导洪涝灾区有针对性地开展清洁卫生与预防性消毒工作。

“受灾群众安置点、医院、学校、幼儿园、集贸市场等与人们生活工作密切相关的场所是灾区环境卫生消毒工作的重点区域。”沈瑾提醒,这些重点场所清污消毒后,要开门开窗加大室内空气对流,及时通风。群众使用清洁剂和消毒剂时,应仔细阅读并遵循产品标签上的使用说明,不要混合使用。对受淹厕所、牲畜养殖场等也应进行全面消毒。

三伏晒背悠着点

据生命时报讯 祛湿气、散寒气、扶阳气……今年三伏天的“晒背养生”火了,不少网友纷纷发表了自己的“晒背”攻略和心得。这里呼吁大家,“晒背”养生并非人人适用,晒不好,问题反而大于疗效。

“晒背”养生的原理,其实和“冬病夏治”异曲同工,都是在人体阳气最为旺盛之时,借助外力达到鼓舞、扶助正气的目的。只不过,“晒背”是借助太阳的力量,“冬病夏治”是通过穴位贴敷、艾灸等方式。古代称晒太阳为“天灸”,中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。三伏天“晒背”确实可以疏通经络、温补阳气,将体内的湿寒、伏邪排出。之所以不建议大家盲目赶潮流“晒背”,是因为三伏天气温高,紫外线强,如果没有把握好“晒背”的时间和时长,会造成紫外线灼伤皮肤甚至是中暑等问题。还有,暴晒之下,人体大量出汗,毛孔张开,自然风一吹,风邪反而更容易入侵。适合“晒背”的人群多为虚寒体质或本身湿气较重者,免疫力本就较常人低,盲目“晒背”可能适得其反,更容易感冒生病。此外,有些人也不宜晒太阳,如心脑血管疾病患者、糖尿病患者、气阴两虚体质者等。

想利用三伏养护阳气,其实有很多方法。最适宜的就是“冬病夏治”,可在医生指导下选用三伏贴、三伏灸、耳穴埋豆、中药汤剂内服等形式调理身体。此外,生活中也有很多比“晒背”更方便有效的养阳小方法。1.泡脚。用热水浸浴脚部,刺激脚底的穴位可以引导气血正常运行。比如,涌泉穴就是肾经的穴位,适当泡一泡能起到引火归元的作用。泡脚应保持相对恒定的水温,35℃~45℃较为适宜,水位应没过小腿。水中可适当放点玫瑰花瓣,玫瑰花瓣有行气作用。夏季泡脚时间不宜太长,泡到稍微有一点出汗即可。2.吃姜。俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜”,中医认为,姜性味辛温,鲜生姜可以温胃阳,干姜则能温肾阳。每天早上切2片生姜,放在茶杯里,对于男性来说可以养阳,对于女性来说可以养颜。

最新研究负责人、化学与生物化学系首席研究员罗伯特·希彻韦兹博士解释,人们的平均寿命不断增加,接受化疗和器官移植等治疗的人也越来越多,这会使他们的免疫系统变得更弱。治疗关节炎和其他会削弱免疫系统疾病的药物被混合用于人体,为潜在的致命真菌感染提供了温床。

研究人员指出,真菌遍布植物界,植物和真菌经常协同工作,其中一些真菌会杀死竞争对手或阻止昆虫吃掉植物。他们假设,如果这些植物内生真菌能够通过杀死入侵的真菌来帮助植物抵御感染,那么这些分子或许能保护人类和动物免受真菌病原体的侵害。

在研究中,希彻韦兹团队开发出一种独特的方法来测试植物的抗真菌特性。他们使用快速激光内生植物捕捉器(FLEET),在无菌环境中生成样本,并大幅增加可获取的样本数量。结果显示,传统方法每分钟可处理大约4—6个样本,但FLEET系统能在10分钟内无菌生成500—600个样本,这使研究人员能够快速筛选更多样本,发现潜在药物,并最终发现了新分子persephacin。

新抗真菌分子对多种感染有效

据科技日报讯 美国俄克拉荷马大学科学家发现了一种新的抗真菌分子,其似乎对多种真菌感染有效,且对人体细胞无毒,有望成为一种新的突破性方法治疗真菌感染。相关研究刊发于最新一期《天然产品杂志》。

真菌感染每年导致数千名美国人死亡,其中一些人的发病率接近80%。目前只有几种抗真菌疗法可用。随着真菌的耐药性日益增强,这些疗法的效果也不断下降。

最新研究负责人、化学与生物化学系首席研究员罗伯特·希彻韦兹博士解释,人们的平均寿命不断增加,接受化疗和器官移植等治疗的人也越来越多,这会使他们的免疫系统变得更弱。治疗关节炎和其他会削弱免疫系统疾病的药物被混合用于人体,为潜在的致命真菌感染提供了温床。

研究人员指出,真菌遍布植物界,植物和真菌经常协同工作,其中一些真菌会杀死竞争对手或阻止昆虫吃掉植物。他们假设,如果这些植物内生真菌能够通过杀死入侵的真菌来帮助植物抵御感染,那么这些分子或许能保护人类和动物免受真菌病原体的侵害。

在研究中,希彻韦兹团队开发出一种独特的方法来测试植物的抗真菌特性。他们使用快速激光内生植物捕捉器(FLEET),在无菌环境中生成样本,并大幅增加可获取的样本数量。结果显示,传统方法每分钟可处理大约4—6个样本,但FLEET系统能在10分钟内无菌生成500—600个样本,这使研究人员能够快速筛选更多样本,发现潜在药物,并最终发现了新分子persephacin。

夏天感冒后发热难受如何应对?

据生命时报讯 近日,因为贪凉而感冒的人越来越多,其中更有不少人感冒后出现发热的情况,烧得浑身无力,十分不舒服,该怎么更好地退烧?

首先我们要知道,发热其实是人体有益的保护机制,尤其是在对抗病原微生物感染的时候。人体的免疫系统依靠白细胞、巨噬细胞等免疫细胞发挥作用,而这些免疫细胞不停地在人体中穿行,在某处有病原体入侵的时候,免疫细胞就向患处运动,以消灭致病因素。而当各种免疫细胞的数量以及活性增加时,人体就会开始发热,免疫系统也会得到大幅增强,所以说适度发热并非坏事。

但是如果体温过高,持续时间过长,例如长时间的体温大于三十九度,很容易对身体造成大的危害。一般来说,当体温超过38.5℃时推荐用退烧药,避免高温对患者的内脏和大脑造成损伤,比如西药布洛芬、对乙酰氨基酚等。

一些中药感冒药也可以发挥退烧效果,像大家都熟悉的莲花清瘟,组方中融汇了汉代、明代、清代的三朝名方,其中《伤寒杂病论》中的麻石甘汤可以宣肺泄热,《温病条辨》银翘散可以疏散外邪,吴又可《温疫论》治疫证用大黄经经验通腑泄热,发汗、清肺泄热、下排毒火“三招齐上”,能够让毒邪更好排出,退烧效果好且不反弹。再加上莲花清瘟还创新加入了红景天以扶补正气,广藿香芳香化湿、固护脾胃,可改善感冒、流感所致的发热、咳嗽、咽痛、乏力、肌肉酸痛等多种不适。

除了及时用药外,感冒发热时还可以进行物理降温以辅助退烧,比如要穿宽松透气的衣物,用温水擦拭体表,但不建议用酒精或是冰块,避免增加不适感。

“网上流行‘液断’‘生酮’等减肥法并不适合儿童、青少年的体重控制。”闫洁同时提醒,儿童、青少年处于生长发育过程中,控制体重也要保证身心发育不受影响。“‘小胖墩’要根据《中国居民膳食指南》的要求科学、合理地制定每日食谱,在保证营养均衡的情况下,把总热量控制住。”运动方面,要坚持有氧减脂与无氧增肌相结合,“建议孩子每天累计中高强度运动至少60分钟,打球、跑步、跳绳等都是不错的选择。”

“网上流行‘液断’‘生酮’等减肥法并不适合儿童、青少年的体重控制。”闫洁同时提醒,儿童、青少年处于生长发育过程中,控制体重也要保证身心发育不受影响。“‘小胖墩’要根据《中国居民膳食指南》的要求科学、合理地制定每日食谱,在保证营养均衡的情况下,把总热量控制住。”运动方面,要坚持有氧减脂与无氧增肌相结合,“建议孩子每天累计中高强度运动至少60分钟,打球、跑步、跳绳等都是不错的选择。”

“网上流行‘液断’‘生酮’等减肥法并不适合儿童、青少年的体重控制。”闫洁同时提醒,儿童、青少年处于生长发育过程中,控制体重也要保证身心发育不受影响。“‘小胖墩’要根据《中国居民膳食指南》的要求科学、合理地制定每日食谱,在保证营养均衡的情况下,把总热量控制住。”运动方面,要坚持有氧减脂与无氧增肌相结合,“建议孩子每天累计中高强度运动至少60分钟,打球、跑步、跳绳等都是不错的选择。”

