



健康咸宁技术指导办公室
咸宁市卫生健康委员会
咸宁市健康教育所
香城都市报社

洪涝过后,健康提醒:

市民该如何开展居家灾后消毒

●叶子 姚国薇/整理

近日,我市部分地区遭遇暴雨袭击,暴雨引发内涝灾害。洪涝灾后如何开展环境消毒?市疾控中心专家表示,首先,市民应购买84消毒液、漂白粉、漂粉精片等消毒常见品,然后根据不同场景使用相应方法。



■场景一:受淹过的水井消毒

消毒方法:首先抽干水井,清除淤泥,清水冲洗干净然后抽干,等待水井自然渗水到正常水位,然后按照圆井水量:(直径m) $2 \times$ (水深m) \times 0.8=水量(吨);方井水量:(边长m)

\times (边宽m) \times (水深m)=水量(吨)的公式计算水井水量。

计算出水井水量后,按每吨井水加入200克(约4个鸡蛋大小)漂白粉,浸泡12-24小时后,再次抽干井水,渗回正常水位,再往每吨井水加

入40克(约多半鸡蛋大小)漂白粉,浸泡1小时后,可取水再煮沸后饮用。

■场景二:墙壁、地面、门窗等消毒

消毒方法:按照84消毒液500mL兑水50斤的用量配备使用消毒液,用抹布浸消毒剂依次往复擦拭、墙壁、地板。然后按照250克漂白粉兑水100斤的用量全屋喷洒,全屋封闭消毒2小时。(土法计量:250克漂白粉约5个鸡蛋大小、100斤水约550ml矿泉水91瓶。)

单位用量:每5平米石灰墙面,均匀喷洒1斤消毒液;每5平米水泥地面,均匀喷洒3斤消毒液;每5平米土质地面,均匀喷洒10斤消毒液。

注意事项:两种消毒剂均能产生氯气使人中毒。

■场景三:衣物、被褥等消毒

消毒方法:耐热耐湿纺织品可煮沸30分钟,白色衣物可用84消毒液500mL兑水120斤的用量浸泡30分钟后清水洗净。

注意事项:84消毒液会导致衣物褪色与质量减退。

■场景四:粪便、畜舍等消毒

消毒方法:按照5:1的比例,在粪便内混入漂白粉,对粪便进行2小时消毒,然后清理已消毒的粪便,最后用500ml84消毒液兑3斤水的用量,喷洒畜舍消毒1小时。(土法计量:3斤水约等于550ml矿泉水2瓶+2/3瓶。)

单位用量:每5平米面积均匀喷洒6斤消毒液。

全市开展新冠病毒检测排查

采集样本2044份,检测结果均为阴性

本报讯(记者 叶子 通讯员 张清华)近日,市疾控中心对全市26家超市、农贸市场、餐馆、酒店等重点场所进行排查,采集禽畜肉、淡水产品、海鲜等食品及外环境涂抹样本271份,新冠病毒核酸检测结果均为阴性。

截至目前,我市新冠病毒外环境监测已覆盖全市242家超市、农贸市场、餐馆、酒店等重点场所,共采集禽畜肉、淡水产品、海鲜等食品及外环

境涂抹样本2044份,新冠病毒核酸检测结果均为阴性。

据介绍,我市自6月16日开展重点场所新冠病毒监测工作以来,监测场所基本覆盖全市大型超市和大型农贸市场,均未发现新冠病毒阳性样本。

“目前全球疫情高发,我国依然面临输入性疫情的风险。”市疾控中心专家提醒,市民去农贸市场、水

产品海鲜市场、商场、超市等场所应佩戴口罩,配合做好健康码查验、测温等防疫措施。同时,处理生食时应注意生熟食分开加工和存放,尤其是处理生肉、生水产品等食品时应避免交叉污染,同时,尽量不吃生的水产品,在处理生的肉、禽、水产品等之后,要使用肥皂和流动水洗手至少20秒。如出现发热、咳嗽等症状,要及时就近到发热门诊就诊。

高考饮食攻略

专家提醒:

切勿盲目进补

距离高考剩下不足一周时间,对考生来说,不仅知识上要提前做好充分准备,身体更要保持健康。那么,考生怎样吃才能保证营养充足,以最佳状态去迎接高考?市疾控中心专家表示,高考期间饮食应“平常化”,切勿盲目大补。

■务必规律饮食

早餐是一天的开始,考生上午用脑较为集中,应吃富含蛋白质、碳水化合物的食物,如牛奶、豆浆、面包、鸡蛋等,防止未到午饭时间就产生饥饿感,血糖水平下降,导致大脑反应迟钝,影响发挥。

午餐是一天中营养和能量要求最多的时间,有承上启下的作用,应摄入充足的热量和各种营养素,包括肉类、豆制品、蔬菜、米面类、水果等,以满足考生下午的需要。但避免进食过饱,影响下午的精神状态。

晚餐应有助于考生减轻疲劳感,维持晚间清醒而活跃的头脑继续复习功课。可摄入油脂偏少的食物,多吃蔬菜,适当进食五谷杂粮,如小米、燕麦、糙米、玉米、红薯等。如果晚上加餐,最好在睡前1至2小时,以利于睡眠。

■规避饮食误区

一般不主张考试期间为了刻意注意营养,而改变原有的饮食习惯,比如,如果考生一直以来就是不喝牛奶,那么最后这几天也就不要非喝不可。

该专家提醒,无论是食补或药补都要合理,切勿盲目进补,不然适得其反。进补要因地制宜,高考在夏季,气候炎热,过于热性的食物如羊肉、兔肉、黄鳝等不宜多食,而百合、木耳、沙参、玉竹、麦冬、石斛、雪耳等凉性补品就比较适合食用。赤小豆、扁豆、薏米、芦根、淡竹叶、荷叶等消暑健脾利湿的食材,也是不错的选择。

(叶子 姚国薇/整理)

市妇幼保健院第一党支部

25名党员走进小区参加清扫活动

本报讯(记者 叶子 通讯员 罗亚兰 程柳玲 陈先姬)整个6月,市妇幼保健院第一党支部全体党员迅速行动,按要求到居住地小区报到,为群众办实事、做好事。

樊潇是市妇幼保健院的一名检验科医师,也是该院第一党支部的党员,家住市工商局家属院。6月4日下午,正在轮休的他主动到小区党支部,参加小区的清扫活动。工商局家属院属于老旧小区,小区内有些住户年龄偏大者,很多居民舍不得将以前的老物品丢弃,便堆放在楼道内,不仅给居民出行带来不便,也给居民进出带来安全隐患。为此,樊潇和小区

其他党员对楼道进行集中排查,在获得居民同意后,对楼道进行清理,同时向小区居民进行宣传,让居民认识到楼道通畅的重大意义,发动越来越多的居民参与到活动中。

6月5日下午,在环湖丹桂、紫竹苑小区支部,该院吴翠、韩巧两名党员积极参加小区开展第六期主题党日活动。活动中,她们穿上红马甲,戴上党徽,拿着工具,在楼栋、草坪、绿化带之间开展环境卫生大扫除活动,及时清理垃圾杂物,清除卫生死角……

整个6月份,医院支部25名党员积极行动,多次下沉到居住地党支部报到,主动亮明身份,自觉接受监督,



从日常小事做起,从管好自己做起,在岗位上创一流、在社区里作表率,充分发挥党员先锋模范作用,与居民群众一起共同做好爱国卫生运动。

加强健康扶贫项目建设 加大健康扶贫项目投入

通山县卫健局召开“六大”专题会议

本报讯(通讯员 熊丹)近日,通山县卫健局召开“六大”专题会议,会议重点围绕“大学习、大调研、大讨论、大统一、大转变、大落实”的总要求,让与会人员对“六大”活动有了更深刻的理解。

会议表示,为推进该县转型发展示范区建设,该县卫健部门在全县经济社会发展中要明确定位,抢

抓机遇,进一步加强健康扶贫工程、医疗急救救治和疾病预防控制项目建设。

据介绍,该县计划2020年9月前开工建设项目10个,总投资4.7亿元。申请中央预算内总投资3.39亿元。其中:医疗急救救治体系项目2个,总投资1.06亿元,申请中央预算内投资7996万元;疾病预防控制体

系项目1个,总投资3800万元,申请中央预算内投资3040万元;健康扶贫工程项目7个,总投资3.26亿元,申请中央预算内投资2.29亿元。

通山县卫健局相关负责人表示,加大健康扶贫项目的投入,就是增进人民群众的健康福祉,希望通过这些项目的引进,把通山县城打造成宜居宜养宜游的美丽县城。