

农村防疫 仍需注意这几条

农村是疫情防控的一道重要关口，科学高效做好农村疫情防控十分重要。如何搞好村内环境卫生？婚丧嫁娶还要简办吗……2月6日，我市疾控部门的工作人员对相关问题进行了解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

如何搞好村内环境卫生

村内环境卫生与健康密切相关。乱扔垃圾、乱倒污水、乱堆柴草、禽畜散养，不仅影响村容村貌，更为各种传染病的滋生和流行制造了条件，给村民的健康埋下隐患。

应做好环境整治，生活垃圾分类投放，日产日清，垃圾、污水集中处理；保护好饮用水源，治理排污渠、臭水塘；家禽、家畜圈养，各家各户要做到庭院及周围环境干净整洁。

婚丧嫁娶还要简办吗

婚丧嫁娶尽量简办，适当控制规模，避免大操大办。

疫情比较严重时，要按照当地疫情防控的规定和要求，减少聚集性活动。

走亲访友应注意什么

尽量不要举办大规模的家庭聚集性活动，减少亲朋聚餐聚会的规模、人数，缩短聚会时间。倡导电话、网络问候。探亲访友时要做好个人防护，要佩戴口罩，注意手卫生，保持社交距离。

乡亲间如何互助

在做好个人防护的前提下主动关心关爱、探视探访邻里，为有需要的乡亲提供代买生活用品、紧急送医等力所能及的帮助，将富余的治疗药品、口罩、消毒用品等分享给急需的乡亲。

冰箱并非“保险箱” 存放不当小心中毒

春节期间，不少人储存各种年货在冰箱里，尤其是一些老年人，等子女欢聚走后，发现冰箱里依然是满满的。有的老年人比较节约，认为只要把食物放进去就不会变坏，可以一直吃。其实，冰箱并不是“保险箱”，食物在冰箱内保存时间太久，不仅营养流失，还会变质甚至食用后会造成中毒。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

春节剩余食物能吃大半年

家住坊子区茉莉公馆小区的王先生今年70岁，平时一人居住，孩子们一般在节假日回来。今年春节前，王先生早早地买了鸡鸭鱼肉等年货放在冰箱里，最后冰箱都放不下，只能放在了阳台。

没想到春节期间，孩子们都对大鱼大肉不太感兴趣，反而是青菜、水果比较受欢迎。这样一来，王先生冰箱里的年货还剩下很多，这也让他犯了愁。王先生因有高血压平常吃肉很少，看着这么多肉，他觉得自己得吃大半年。“我还炸了很多藕盒、茄盒等，只能放在冰箱慢慢吃，不能浪费了，以前有时候春节的肉能吃到年中。”王先生说。

其实不少老年人都遇到过这种情况，准备了一冰箱的食物，春节几天往往吃不了多少，但又怕准备少了不够吃的。而冰箱剩余的食物，他们又舍不得扔掉。

冷冻食物久放会流失营养

国家一级营养师王潍青表示，冷冻食物也有保存期限。期限的长短取决于食品种类、冷冻前处理和冷冻室温度条件。春节期间，冰箱储存最多的可能就是肉类，冷冻室的温度一般在-18℃左右，肉类上的细菌微生物在这个温度下不活跃，所以可以最大程度地保证肉的新鲜度，不至于变质。但是储存时间过久，就会发生脱水等情况，所以一定不要存放时间太长，久了就成了“僵尸肉”，而且冷冻的肉也不要反复解冻化冻。对于一些家庭自己制作的油炸类食物，像炸肉、炸藕盒等，即使放在冷冻室，也建议半个月内存食用完，食用前一定蒸煮熟透后再吃。

王潍青提醒，冰箱不是“保险箱”，任何食物放在冰箱时间过长，都会导致营养流失，口味变差。所以，食物在放入冷冻室前，应分成一次食用的分量，用保鲜袋或保鲜膜仔细包装，防止水分损失。最好在外包装贴上标有日期和名称的标签，便于以后取用。

潍坊市第二人民医院急诊医学科主任宋建华表示，医院曾接诊过不少患者，因食用冰箱里存放过久的食物而引起呕吐、腹泻等食物中毒症状。所以，宋建华提醒，食物不宜在冰箱里存放时间过久，若出现变味或者表面有霉点等情况，就不能再食用了。

这八条家庭防护措施要记牢

大多数人感染新冠病毒后症状较轻或无症状，可以居家治疗。那么，什么是轻型病例？如果家庭中出现新冠感染者，同住人该如何做好防护？居家消毒怎么做？日前，记者联系到了我市疾控部门的工作人员，请其进行解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

什么是轻型病例

感染新冠病毒后，感染者主要表现为上呼吸道感染，如咽干、咽痛、咳嗽、发热等，这类感染者就属于轻型病例。

同住人该如何做好防护

家中出现新冠病毒感染者后，要做好家庭成员的防护，特别是要保护好高龄老人和严重基础病患者。同时，家庭要配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等防疫物资及垃圾袋、垃圾桶等。

- 1.新冠病毒感染者尽量在自己居住的房间活动，必须进入其他房间与公共区域时应佩戴口罩，并尽量与其他同住人员避开。
- 2.共同居住人员尽量不进入感染者居住房间，尽量避免与感染者面对面，必须见面时双方都必须戴好口罩。
- 3.感染者不与其他共同居住人一起就餐。
- 4.在感染者所住房间门口放置凳子或小桌，用于交接生活用品和食物，避免直接接触。
- 5.感染者与共同居住人员尽量分开使用卫生间，必须共用时应错开使用时间。
- 6.注意房间及公共区域通风。
- 7.共同居住人员接触可能共用的物品和设施后及时洗手或进行手消毒。
- 8.居家陪护人员尽可能固定，首选身体健康且完成全程新冠病毒疫苗接种及加强针接种者，陪护人员与感染者都须佩戴口罩，推荐佩戴医用防护口罩。

如何做好日常消毒

- 1.每天开窗通风，保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇等进行机械通风。尤其注意做好卫生间、浴室等共用区域的通风。
- 2.加强家庭成员手卫生，准备食物前、饭前便后、摘戴口罩前后等应洗手或手消毒。
- 3.居家治疗的感染者尽量与其他人员分区域生活，若共用卫生间，感染者每次用完后均应消毒。
- 4.不与家庭内其他成员共用生活用品，餐具使用后应清洗和消毒，首选煮沸消毒15分钟，也可用250mg/L至500mg/L含氯消毒剂溶液浸泡15分钟后再用清水洗净。
- 5.居家治疗的感染者产生的生活垃圾应单独收集，每天清理，清理前用含有效氯500mg/L至1000mg/L的消毒剂或75%酒精喷洒消毒至完全湿润，然后扎紧塑料口袋，再和家里其他垃圾一起丢弃。
- 6.感染者的毛巾、衣物等生活用品消毒时，耐高温的毛巾、小件衣物首选煮沸消毒15分钟后正常清洗。耐褪色、耐腐蚀的衣物可用含有效氯250mg/L至500mg/L的消毒剂，浸泡30分钟后清水漂清再正常清洗。不能水洗的衣物可在日光下暴晒4小时以上，其间注意翻面，厚重的衣物可以多晒一段时间。
- 7.感染者经常触碰的家用物品，如台面、家具表面、门把手、电话、开关、热水壶、洗手盆等，用含有效氯500mg/L至1000mg/L的消毒剂擦拭，作用30分钟后用清水擦净，每天至少1次。
- 8.居家隔离治疗的感染者个人物品应单独放置，单独洗涤。抗原自测转阴后，其生活区域内物品表面及其使用的毛巾、衣物、被罩等须及时清洗消毒。