

冷链产品如何选购处理?

上海疾控15条建议请收好

今年6月份以来,多个省份在进口冷链食品或包装物检出新冠病毒核酸阳性,进口冷链食品疫情传播安全风险增大。国家和各地方出台了相关的政策措施,来有效防范新冠肺炎疫情通过进口冷链食品输入风险。尤其是11月8日,国家卫生健康委员会发布了《进口冷链食品预防性全面消毒工作方案》(联防联控机制综发〔2020〕255号),要求在口岸查验、交通运输、掏箱入库、批发零售等环节,进口冷链食品首次与我境内人员接触前实施预防性全面消毒处理。

据悉,上海对市场上的冷链食品进行了“天天有采样,周周有重点,月月全覆盖”的监测,截至11月9日,累计在1854家重点场所,采集冷链食品及相关环境样本106524件,采集从业人员相关样本16008件,新冠病毒核酸检测结果均为阴性。但是,万一有漏网之鱼怎么办?有没有什么办法可以让大家安心购买呢?上海市疾病预防控制中心危害防控所铭副主任医师给出了从选购到储存的15条建议。

本报记者 左妍

1.要去正规超市或市场选购冷链食品,要关注食品产地、来源、进口食品检疫等相关信息,可要求查看已消毒证明。

2.选购冷链食品时应正确佩戴口罩,避免徒手接触食品及包装表面,建议使用一次性手套挑选冷冻生鲜食品。随身携带小包装免洗手液或酒精棉球、棉片,用于购物后手部和物体(手机、钱包等)表面消毒,有条件的用流动水+肥皂/洗手液清洗双手。

3.不要在水龙头下直接冲洗生的肉制品,防止溅洒污染。可用浸泡搓洗方式。

4.切割冷链生鲜食材时,建议正确佩戴一次性医用口罩和一次性手套;尽量避免大力劈、剁等切割方式,以防飞溅,如有必要可佩戴护目镜及防水围裙。

5.接触了生鲜食材,避免用手直接接触口眼鼻。

6.处理完毕后,要使用流动水+肥皂/洗手液洗手至少20秒,最好能按照“七步”洗手法规范洗手。洗手后才能接触直接入口食物和直接入口食物用的容器和刀具、砧板等,避免交叉污染。

7.厨房要保持通风,建议对厨房的台面和其他物体表面经常清洁并擦拭消毒;餐饮具要经常高温消毒处理,最简便的方法就是煮沸消毒。台面消毒可用含有效氯(溴)500mg/L的消毒液进行喷洒或擦拭,作用20分钟后清水擦拭干净即可。

8.要做到生熟分开,处理冷冻生鲜食品所用的容器、刀具和砧板等器具应单独放置,要及时清洗、消毒,避免与处理直接入口食物的器具混用,避免交叉污染。

9.烹调食用冷冻生鲜食品时应烧熟煮透,尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜食品。

10.提倡分餐、使用公勺公筷,减少交叉感染风险。

11.经冰箱冷藏后的剩余食物,要彻底加热后才可食用。

12.生、熟食物分层、分隔存放。

13.建议尽量去除食材原外包装,按需要将食物分割成小块、单独包裹放入冰箱,防止原外包装污染冰箱。原外包装放入垃圾袋后扎紧,安全丢弃。

14.对于不能去除的原外包装,建议用84消毒液与水1:99稀释后或乙醇含量为70%-80%酒精,擦拭物体表面2遍,84消毒液作用15分钟,酒精作用5分钟以上。使用酒精时注意安全。

15.研究证实新冠病毒在-20℃的条件下仍可存活,建议每周对冰箱进行一次清理消毒。

新民图表 制图 叶聆

冷链食品要当心 快递货物谨慎取 时刻注意手卫生

牢记“三招”,筑紧健康防护罩



冬季到来,又进入呼吸道传染病的高发季节,而国内近期又相继通报在进口冷链食品中检出新冠病毒核酸阳性。目前正处于疫情防控的关键时期,上海市健康促进中心特别提醒广大市民,在做好科学佩戴口罩、保持社交距离等防护措施的同时,仍需注意预防接触冷链物品导致的新冠病毒传播,如何筑牢健康防护罩?“连环三招”立即送上!

上海市健康促进中心介绍,第一招是“关注冷链食品”,尤其对于进口冷链食品,“购买、储存、加工”这三个节点要注意:购

买时,去正规超市或市场选购冷链食品,关注食品产地、来源、进口食品检疫等相关信息以保证来源安全,尽量避免用手直接接触,可使用一次性手套,接触后也应及时洗手,同时戴好口罩;储存时,最好采用独立封闭包装,冷冻生鲜食品放置冰箱冷冻室保存,不要存放过长时间,与熟食要分层存放;加工时,遵循“生熟分开”原则,刀具、砧板、餐具(盆、盘、碗)等器具单独放置,与熟食的分开,使用完后及时清洗消毒,清洗或接触冷冻生鲜食品后,应洗手再接触器皿或熟食。此外,肉蛋海鲜类食物一定要烧熟

煮透。在此过程中,牢记不摸眼口鼻。

第二招是“关注来自高风险地区的快递、货物”,怎么做?记住三点:一是查收来自高风险地区的快递、货物时可戴上塑胶手套或一次性手套;二是收到来自高风险地区的快递、货物时,可先用75%的酒精或含氯消毒液等擦拭消毒,但需要注意酒精是易燃物品,切勿进行大面积喷洒消毒;三是拆完快递后,要及时用流动水加肥皂或洗手液洗手,或使用免洗手消毒液。

远离病毒,“防物招数”还不够,必须牢记第三招——以不变应万变的“继续做好手卫

生”!世界卫生组织提示,正确洗手包括“三要素”:洗手时使用流动水冲洗;使用肥皂或洗手液等清洁用品;洗手时间不少于20秒。因为新冠病毒有脂质包膜,难以被水破坏,而皂液在作用一定时间后可破坏病毒包膜,从而瓦解病毒。所以,洗手需要保持一定时间,充分搓揉不少于20秒。同时提醒,肥皂应保持清洁和干燥,减少共用,并定期清洗肥皂盒(架),以免成为微生物的“摇篮”。

冷链食品要当心,快递货物谨慎取、时刻注意手卫生,希望广大市民牢记“连环三招”,冬季筑牢健康防护罩。本报记者 左妍

2020上海智慧女性读书讲坛举行

张文宏:抗疫吃力活女性干得多

昨天下午,华山医院感染科主任张文宏教授受邀参加上海市妇联和新民周刊社联合主办的2020上海智慧女性读书讲坛。他说自己是来“轧闹猛”的,作为上海市新冠肺炎临床救治专家组组长,他在演讲中突然停下,深深鞠了一躬,“谢谢我们的所有女性医护人员,你们是这次抗疫的主角。”

张文宏在演讲中说,在人民至上、生命至上的纲领之下,在党和政府的领导下,我们才得以取得抗疫的胜利。而让整个抗疫工作有条不紊地展开,并取得最终胜利的一股重要力量就是女性。女性在抗疫当中发出的声音不是很响亮,因为她们从来没有说做了什么,而只是默默地做着很多工作。

“我在上海市公共卫生临床中心连着待了

两个多月,那些抗疫女英雄和我一样,也没有回家。目前市公卫中心还收治着70余名新冠病毒肺炎输入性病例,说句实在话,我个人觉得上镜头的是男同志多,干吃力活的是女同志多。所以我要借着这个机会向她们表达我的敬意。大家在上海感觉不到疫情,是因为我们通过精准防控,让整个城市变得很安全。”说完,他在台上鞠了一躬。

“我们是如何在党和政府的领导下取得这一次抗疫胜利?我不得不承认,女性起到重要作用。”张文宏还说,疫情以何种方式结束,很多人不能给你非常明确的答复。但是我相信这一次疫情的最终结束方式,必须是依靠人类的管理能力和人类的协作能力。而在整个社会的大协作方面,离开女性是很难进行下去的,因为女性更倾向于一起协作,达成共识。在协作和共识中把抗疫工作向前推进。他强调,“我坚信在未来,整个人类将取得胜利,而女性朋友的引导力将在这当中发挥重要作用。她们充满勇气、智慧和协作精神,这些引以为傲的特质让她的力量是如此了不起!”

据悉,由上海市妇联联合会、新民周刊社联合举办的智慧女性读书讲坛已经成功举办六届。今年的第七届上海智慧女性读书讲坛,还得到了来自上海市对外文化交流协会的支持。一群来自各行各业的抗疫先锋带领大家重温“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共”的伟大抗疫精神。与此同时,由上海市妇联和新民周刊联合推出的抗疫书籍《女性的力量——中国抗疫战中的上海女性》举行首发仪式。

上海市妇联主席徐枫在致辞中说,在这众志成城、波澜壮阔的战疫之中,女性撑起了半边天,全国驰援武汉和湖北的女性达到2.8万人,占到了三分之二。上海援鄂1649名白衣战士中,有1089位女性,中国女性用担当和风险换来了山河无恙。

新民晚报社党委书记、社长朱国顺指出,女性用自己的勇气、担当、智慧乃至牺牲,为抗疫做出了不可磨灭的贡献。这场疫情也是一场检验,是新时代女性对社会有责任、对家庭有贡献的最好诠释。 首席记者 左妍

本报讯(记者 江跃中)一项专门为女性打造的特色品牌路跑赛事——静安女子半程马拉松将于11月22日开赛,本届赛事设女子个人半程组、10公里组、4.5公里情侣组等3个组别,参赛的共有4800名运动员。

此项赛事已连续举办3年,2019年赛事获中国田协发布的银牌赛事、最美赛道特色赛事称号。本届静安女马从10公里升级到了半程。全新优化的赛事路线,既有美不胜收的花海赛道、音乐喷泉、市民健身长廊、跑友体验中心等公园自然人文景观,又有大宁商圈、环上大国际影视圈、灵石路电竞产业集聚区等CBD以及静安文体地标性建筑。女子个人组10公里跑进50分钟、半程组跑进2小时,便可以免费直通11月29日的QueenRun女马跑无锡太湖女子半程马拉松。女王个人半程组前10名、10公里组前30名,女子个人10公里组前20名,暖男个人10公里组前5名,每个组别均设置丰厚奖金。

静安女子半程马拉松本周日开跑

上海市经济管理学校

社校联建 和谐发展

www.sems.cn