

自建消毒通道 不靠谱!

近日，很多小区、园区纷纷在朋友圈秀起“硬核”防疫措施：自制消毒通道。

但这些自制的消毒通道真的有用吗？答案是，不靠谱！2月9日，济南市下发通知，明确规定，禁止在小区内设立消毒通道，对已经设立消毒通道的小区，立即责令撤除。为什么禁用消毒通道？一起来看看。



近日，在福建省福州市一小区，业主们通过物业公司自建的消毒通道。
据中新网

1

化学消毒剂对人体有害，化学刺激作用可损伤呼吸道黏膜，导致更易感染；有文献报道含氯消毒剂对直接接触和间接接触的人员均有不同程度的不良反应，使用浓度越高反应越强烈，消毒剂使用不当极易对人体及环境造成不良影响；养殖场通常会用戊二醛进行消毒，由于养殖动物寿命较短，其所用消毒剂毒理评价方法与人类生活环境所用消毒剂是不同的。对于养殖场，戊二醛属于低毒消毒剂，对于人类毒性是较大的。酒精则属于危险品，主要用于手消毒和物品擦拭消毒，严禁用喷洒方法进行消毒。

2

目前，没有用于对人体进行喷雾消毒的化学消毒剂，消毒剂使用说明中规定，对环境和空气进行喷洒消毒时，必须在无人条件下进行。皮肤黏膜消毒剂可以用于人体处理伤口、注射消毒等，其他用于外环境、无生命物体及空气的消毒，消毒过程中有人吸入消毒剂或往人身上喷洒消毒剂，这样的风险目前无法定量评估。

3

新冠肺炎的防控措施包括良好的卫生习惯、手卫生、对人们经常接触的物体表面及物品进行定期消毒、戴口罩、开窗通风等，消毒人体外表面对于防控的意义不大。

4

消毒剂要达到一定的浓度且消毒作用到规定时间后，才能起到消毒效果，在浓度极低的雾化消毒剂中通过，消毒效果很难评估。综上所述，不建议搭建消毒通道。建议居民平时养成良好的卫生习惯，居家保持清洁，勤洗手，多通风，尽量不要到人群密集且不通风的地方，若不可避免，佩戴口罩。
据《银川晚报》

1人感染560余人隔离 教训惨痛 这些警示要牢记

在2月8日发布的浙江省金华市新冠肺炎疫情通报里，东阳市新增2例病例中有1例为先前确诊病例吴某成的密切接触者。至此，该起聚集性疫情共涉及8人，其中病例7人，阳性检出者1人。东阳市

疾控中心专家针对该起聚集性疫情的传播案例进行了分析。

据统计，吴某成聚集性病毒传播案例中，共造成560余人居家隔离或集中隔离，目前均尚未脱离医学观察隔离期，均在严格管控中。

吴某成聚集性病毒传播案例的警示

- 1.病毒存在**隐性感染**。隐性感染者带病毒但没有发病，不易被发现。
应对办法：**不外出!**
- 2.病毒可通过**间接接触传播**。在电梯、车厢、不通风的过道等密闭空间内，病毒会通过污染的空气或电梯按钮等物体表面传播。
应对办法：**戴口罩，勤洗手!**
- 3.病毒会造成**聚集性传播**，病毒可通过短间接接触传播。
应对办法：**不聚集!**居家隔离对象独立房间居住，与家人接触戴好口罩并保持2米左右距离，房间多通风换气。出现发热等症状立即报告、及时就医。
- 4.病毒**潜伏期长**，隔离对象在14天隔离期满后即使没有发病，仍有可能是健康带毒者，还具有传染性。
应对办法：**解除隔离后仍要做好自我防护**，对自己负责，对家人和社会负责。
据《北京日报》

营养专家推荐的囤菜指南

出门不方便的日子里，如何吃够蔬菜成为很多人关心的话题：米面粮油耐储存的东西可以多买点囤着，新鲜蔬菜一次买多少合适？不同的蔬菜能放多久？应该怎么保存？

如何采购新鲜蔬菜

中国营养学会联合中国医师协会、中华医学会肠外肠内营养学分会针对新冠肺炎防控和救治特点，提出临床轻症患者需每天食用蔬菜500克以上，一般人群也要做到餐餐有蔬菜。

买几次？从保证每天都有绿叶菜的角度讲，最好能3天买一次菜，一次买够3天量。

买什么？不同蔬菜搭配着买。如果没有绿叶蔬菜，应该更多样地采购其他不同颜色、种类的蔬菜，比如：富含维生素B2的鲜豆类；富含胡萝卜素的西红柿等；富含维生素C的卷心菜、大白菜、花菜等。

如何储存蔬菜

存放蔬菜时，除了考虑霉变腐坏的微生物风险，还要考虑存放过程中的营养流失。不同蔬菜适宜的储存温度和湿度都是不同的，不是所有蔬菜都适合放冰箱。

低温储存。绝大部分叶菜为喜凉蔬菜，其适宜温度为0℃~4℃，最好不要低于0℃。放入冰箱前不要用水清洗，直接将其装入留孔的保鲜袋中放入冰箱保存。

就算在冰箱里保存，绿叶菜最好3天内吃完，豆角、茄子、番茄、青椒、黄瓜之类可

以在低温下储存4~5天，土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜、大白菜之类存放时间更长一些。

室温储存。土豆、红薯、胡萝卜、白萝卜等可在常温下保存较长时间，放在家里通风阴凉处即可。

如果室内暖气温度过高，可以放在冰箱里面靠外侧的区域，或阳台靠室内的区域。

干燥储存。南瓜、红辣椒需要在阴凉干燥的环境下储存，还需警惕腐烂或发霉。

葱姜蒜中的水分含量会影响品质，放在阳台会变干，放在冰箱又会发芽、长毛。可以用锡纸将葱姜蒜分别包装，然后放在室内阴凉通风的地方，这样即使放2~3周也不会变质。

注意四个细节

存放蔬菜时还需要注意4个细节：

1.外表有磕碰损伤的蔬菜容易腐坏，需要及时吃掉。一旦蔬菜出现霉变，要毫不犹豫地扔掉，并检查其他蔬菜是否受影响。

2.除非是未成熟的蔬菜，尽量避免将蔬菜和苹果、香蕉、柿子、梨放在一起。这些水果会释放大量乙烯，加速自身和附近蔬果的成熟，不利于长期储存。

3.用保鲜袋将不同的食物分装保存，在节省空间的同时还能避免交叉污染。

4.绿叶蔬菜本身水分挥发较快，可以用纸巾包裹后再放入保鲜袋。如果室内空气湿度大，葱姜蒜也可以用纸巾包裹后存放。
据《生命时报》

健康知识

感冒、流感和新冠肺炎

近日，突如其来的新冠肺炎疫情在全国多地蔓延，许多人都“谈感冒色变”。这是因为早期新冠肺炎与感冒的表现几乎没有区别，当人们出现类似感冒症状就十分恐惧，生怕自己中招了。如何分辨自己是感冒还是新冠肺炎呢？

通常情况下，普通感冒以咽部干痒、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕为主要症状，一般无全身症状。若发热也无大碍，吃点退热药，多喝

水，只要不继发细菌感染，1~2周内会自愈。

流感以突然高热、头痛不适、畏寒为主要症状，呼吸症状较轻，全身性症状较重，如全身酸痛、咽干、眼干等。

新型冠状病毒是种呼吸道病毒，与流感病毒相比，不但有相同的高度传染性，还很容易发生重症肺炎。症状以发热、乏力、干咳为主要表现，部分患者起病症状轻微，可无发热。另外，感染该病毒后，约半数患者在3~5天后出现胸闷、呼吸困难等表现。严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出现凝血功能障碍等。

在特殊时期发现自己“感冒”了，怎么办？

1.自我隔离。如有二套房，自己单独住一套。如果没有就自己一间房，但要关上房门，并开窗通风，可在窗台上放一个风扇往外吹，病毒在空

气中存活的时间十分短暂，只要窗外是无人和空旷的地方，就不会导致病毒传播。出自己房门时戴口罩，同时提醒家人戴口罩。让家人把三餐食物放在房门口，待家人离开后自己开门取。直到感冒症状消失痊愈后，才可结束自我隔离。若症状没有缓解，应及时去医院检查。

2.多喝水。水里可适量加入维C泡腾片。

3.对症用药。如用阿司匹林或洛索洛芬退热。

4.测血氧。去药店买一个夹手指的血氧监测仪，每日早晚动态测一下血氧饱和度(SpO2)，正常人的SpO2多在98左右。如出现下降趋势，例如开始时一直在97~98，现在只有94~95，建议及时去医院抽血和照肺部CT筛查。

5.严把关。万一是新冠肺炎，患者须严格听从医院安排进行隔离和治疗。

晚综

