

# 黄梅天潮湿闷热,一戴口罩就胸闷气短? 这几条摘戴口罩指引要牢记



随着入梅,温热潮湿黏糊糊的体感颇让人不适。“高温、雨水、口罩”三件套,让人不觉气喘胸闷,加上走路运动易出汗,口罩内层起水雾甚至直接浸湿,也越来越常见,口罩似乎越来越戴不住了。对此,疾控中心专家提出,步入常态化疫情防控阶段,最忌大众疏忽、放松防护。

国家卫健委《公众科学戴口罩指引(修订版)》指出,当身处户外或公园时,建议市民随身备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩,保持1米以上社交安全距离,无需戴口罩。

公众乘坐交通工具时,也要视具体情况而定。骑车或自驾车时,无需佩戴口罩;乘坐公交、地铁、长途汽车、火车、轮船、飞机等公共交通工具时,戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

当公众进入超市、商场、餐厅、博物馆、健身房等公共场所时,需随身备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩。在无人聚集、通风良好、保持1米以上社

交安全距离情况下,无需戴口罩。

当进入剧场、影剧院、地下或相对封闭购物场所、网吧及乘坐厢式电梯等通风不良的公共场所时,应自觉佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

办公人员在会议室开会是否需佩戴口罩?满足两个条件即无需戴口罩,确保会议室有效通风换气,确保参会人员保持1米以上的社交安全距离。

对于特定场所工作人员,《公众科学戴口罩指引(修订版)》中也有明确规定。

办公场所及厂房车间人员在确保有效通风换气,作业岗位工作人员保持1米以上安全距离情况下,无需戴口罩;商店、公共交通、餐馆、旅馆等公共场所服务人员以及医院就诊、探视或陪护人员需佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

身处养老院、福利院、监狱和精神卫生机构等机构内工作人员无需佩戴口罩,外来人员或提供服务的工作人员应戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

从目前疫情防控的效果来看,佩戴口罩依旧是相对有效的防护措施。专家给市民的建议是,何时该摘、戴口罩,切莫教条。市民若出现胸闷、气短,甚至缺氧头晕等不适症状时,应立即前往户外开放场所,摘除口罩。

还要提醒公众注意的是,黄梅天口罩容易被汗水或雨水打湿,口罩一旦湿掉,也失去了防护力,需及时更换。

(来源:文汇报)



## 1、餐具消毒应该怎么做?

首选煮沸消毒15-30分钟,或流通蒸汽消毒30分钟。或可使用餐具消毒柜按使用说明书操作。也可使用250-500毫克/升的含氯(溴)消毒液浸泡30分钟后再用清水洗净。需注意,煮沸消毒或流通蒸汽消毒的时间应从煮沸和蒸汽注入开始算起,而非开始加热时间。流通蒸汽消毒时餐具摆放应有空隙,不得紧密摆放,避免影响消毒效果。浸泡消毒应保证餐具完全浸没,如有新的餐具放入,应重新计算时间。为保证消毒效果,在消毒前应做好清洁工作,去除肉眼可见的污染。

## 2、对于肉蛋类食品怎样进行消毒?

肉类无需消毒,将其浸泡清洗数遍即可。鸡蛋放置在冷藏或阴凉处,烹饪前需将鸡蛋外

壳清洗干净。

## 3、买回来的蔬菜如何消毒?

不易脱水变质的蔬菜(土豆、萝卜、洋葱等)可在阳台通风放置一段时间。易脱水变质的蔬菜(青菜、蒜苗、豆芽等),可慢速水流冲洗浸泡清洗,沥干后存储。

## 4、冷冻食品需要消毒吗?

收货时可对冷冻食品的外包装消毒。烹饪前慢速水流冲洗表面亦可,无需对里面的食物进行消毒。

## 5、米面粮油等应该怎样消毒?

米面粮油一般都是自动化生产,本身受到污染的机会极小,只要对购买回家的米面粮油外包装消毒即可,不立即食用的,可放在通风处一段时间。

(新华网)



家庭饮食卫生消毒要注意什么?

新冠病毒疫苗,你打了吗?

# 积极接种疫苗 共筑免疫屏障