

# 疫情期間,如何安全點外賣? 外出就餐注意這些細節

疫情期間,如何安全點外賣? 外出就餐如何做好個人防護?

### 外賣點餐注意事項:

1. 訂外賣不要選擇高風險區域的餐館,盡量選擇規模較大、防控措施更嚴的餐館。
2. 一些平台要求將廚師、打包員、配送員的健康情況及餐箱消毒情況等安全防護信息,以電子卡形式呈現給消費者。消費者應在接收外賣前仔細留意這些信息。
3. 取餐前要注意,外賣包裹是否實施“無接觸標準化包裝”,並先對包裝進行消毒。
4. 接收外賣、快遞等包裹時,盡量選擇自提櫃、便民服務點、指定地方存放、物業代收、保安代收、社區配送 Mini 站等多種無接觸配送方式。
5. 仔細留意,配送員送餐時是否嚴格佩戴口罩、手套等。
6. 取餐後及時洗手消毒,儘可能降低感染風險。

### 外出就餐注意這些細節:

疫情期間,盡量減少外出就餐,避免多人聚餐,做好自身防護。與此同時,疾控部門也針對外出就餐的市民

“度身定制”了一套健康防護方案。

### 就餐前

- 通風處是首選 排隊點餐戴口罩**  
選擇證照齊全、環境整潔的餐館就餐,建議消費者可以關注一下由北京京東協會牽頭遴選的“放心餐館”。宜選擇通風良好的位置就座,如果選擇包廂就餐,應注意包廂的清潔消毒和通風。
- 提倡無接觸式的掃碼點餐或預約點餐。**若排隊點餐時,要注意佩戴口罩,並與鄰近的顧客保持一米距離。
- 保持手部清潔,注意洗手。**要用流動水、洗手液洗手,尤其是在就餐前,如廁後或手接觸污物後;在等餐的時候儘量避免觸碰餐館內的公共物品。
- 就餐時應遵從餐館防疫規定,服從服務人員引導,配合就餐人流控制等防疫安排。**
- 就餐時**  
**涼菜熟食小心吃 自帶餐具更衛生**  
就餐時桌位間距應保持在一米以上,不要和非同行者同桌或在同一包廂就餐。  
點菜要適量,少點油炸和高鹽食品、含糖飲料。

盡量不吃生食、半生食,食用火鍋、自助海鮮等一定要充分加熱煮熟。避免生熟食品交叉污染。

- 在溫度、濕度較高的夏季,涼拌菜、熟肉制品、裱花蛋糕等可能會因為加工、貯存不當,導致腐敗變質,因此若發現食物變質、有異味、混有異物等,要廢棄不再食用。
- 兩人及以上共同就餐時,要記得使用公筷、公勺,減少接觸傳播,提倡分餐制;外出就餐時如果能帶上自己的筷子和勺子就更有利於健康,尤其是對於孩子。
- 若有咳嗽、打噴嚏等,應遠離餐桌,用紙巾或肘部遮掩住口鼻,用過的紙巾丟入帶蓋的垃圾筒。
- 就餐後**  
**掃碼結賬無接觸 打包剩飯要加熱**  
盡量採用無接觸式結賬方式,也就是掃碼結賬。打包的剩飯菜要妥善保存,儘早食用。再次食用前,要充分加熱,保證食品安全。
- 此外,建議餐館內的工作人員和服務人員,在專門區域分段错峰就餐,減少人員聚集。

(源自人民網)

# 北京疾控發布公眾防疫指引: 堅持常戴口罩、保持社交距離

北京市疾控中心日前發布《公眾需要始終堅持的重點防控措施指引》,提示應堅持常戴口罩,保持社交距離,保持手衛生,配合做好健康監測,做好飲食衛生,做好日常清潔和消毒。

- 北京市疾控中心表示,罹患任何呼吸系統傳染病,如患流感、普通感冒等人員要儘量避免前往公共場所,必須前往時一定要佩戴口罩。
- 指引建議,日常生活中公眾要養成在飲食前後、如廁前後、碰觸公共物品或部位後及時洗手或用免洗手消毒劑洗手的好習慣。如果懷疑接觸了可能被污染的物品後,必須立即洗手,或用免洗手消毒劑消毒。
- 食品烹飪製作過程中除了要注意生熟分開外,在清洗、加工生肉、禽蛋、水產品過程中要隨時洗手,特別是在制作直接入口食品前一定要先洗手。清洗雙手前儘量不要觸碰口、眼、鼻;咳嗽、打噴嚏時儘量不要用手直接遮掩,可用紙巾或紙巾遮掩。
- 此外,公眾應配合做好健康監測,配合社區、公共場所、單位開展的健康監測,按規定出示“健康寶”,配合體溫監測。出現發熱、干咳等症狀時,要及時就醫排查。

(源自人民網)



## 這些技能一定要學會!

關鍵時刻可以救命

目前,我國的心血管疾病患者高達 2.3 億人,每年我國發生心源性猝死達 54.4 萬例,也就是說平均每天大概有 1500 人出現心源性猝死。對於在醫院外發生的心源性猝死,生存率不足 1%。如果有一天真的遇到了一位心源性猝死的患者,你敢不敢上前救助呢? 你能否成功施救呢?

對於兒童來說,窒息是造成心源性猝死的最大原因,因此要注意讓兒童遠離會導致其窒息的物品。對於成年人,受到嚴重創傷、大量失血等可能導致心臟、呼吸驟停,因此在運動、開車或進行其他存在危險性的活動時一定要保障自身安全。對於老年人,由於老年人多伴有心血管病等慢性疾病,故對於其自身慢性病要按時、遵醫囑進行治療。

**遇到心源性猝死的患者該如何施救?**

首先,在施救前進行安全評估。要注意自己和傷員的安全,以防出現其他危險情況。例如,在車禍現場或易爆炸的情況下,要及時轉移,保證人身安全。

第二,判斷患者是否還有意識。在這個過程中不能對傷員進行劇烈搖晃。若患者是由創傷造成的心源性猝停,則搖晃可能會造成對患者頸椎的創傷,甚至可能導致患者出現高位截癱。因此建議輕拍患者雙肩並大聲呼喊觀察其是否還有意識。

第三,向旁邊的人尋求幫助。若旁邊沒有其他人,可以先大聲呼喊進行求救,與此同時撥打 120 進行求助。一定要向調度員表達清楚患者的情況以及事發地的具體位置,認真按照調度員的要求去完成相關救助,在調度員掛掉電話之前要保持通話。

第四,判斷患者是否還有呼吸。用眼睛直視患者的胸部或腹部,觀察其是否還有呼吸運動,評估時間約為 5-10 秒。若患者無呼吸或存在瀕死呼吸樣呼吸,則認為其已經發生心跳驟停。

最重要的就是對其進行心肺復蘇。“胸中間、用力按、快快按、胸回彈、莫中斷”。將手放在患者胸部正中間靠近胸骨中下段,盡量避開胸骨末端,雙手重疊疊根按壓,用力、快速(100-120 次/分鐘)、不中斷地按壓其胸部,按壓深度至少達到 5 公分,兒童及嬰兒按壓深度要達到胸廓深度的三分之一左右。

(源自人民網)

# “不要熬夜”不需要更多科學理由

近日,一項刊登在國際雜誌《細胞》上的研究報告稱,來自哈佛大學醫學院的研究人員通過研究發現,長期熬夜致夜,問題不在大腦或心臟,而是在腸道。長期熬夜之所以會引發過早死亡,是源於氧化物在腸道內的蓄積。研究人員通過實驗進一步證實,通過主動清除腸道內的氧化物,即使長期熬夜,其壽命也和保持正常作息的動物沒有差異。

據不完全統計,中國每年猝死者超過 55 萬,這意味著平均每天有 1000 多人猝死,而且猝死者呈現年輕化趨勢。有一些年輕人日常除了有一點累感外,身體似乎並無其他任何症狀,但如不經意離開人世,生命戛然而止。人生處處充滿著意外,而在造成年輕人死亡原因中,猝死竟已成為仅次于自殺和意外死亡的第三大殺手。

誘發猝死的原因很多,其中最直接和最普遍的原因就是生活、工作壓力過大,以及不健康的生活方式,尤其是熬夜現象越來越普遍,除了在工作打拚的人不得不經常性加班外,還有一部分人在本該睡覺的時候,選擇了瘋狂追劇、看球賽、打網絡遊戲,“偶爾瘋狂一把”成為常態化生活方式。

最新研究結果表明,長期熬夜引發的猝死,直接病灶不是大腦、心臟和心血管病,而是氧化物在腸道內的蓄積,使細胞不能從外部吸收營養,進而導致細胞死亡,使組織器官衰老甚至誘發心血管疾病、神經性疼痛及腫瘤等 200 多種疾病。這個方向性的結論,顛覆了公眾的傳統認知,也為未來的治療找到了方向。這雖是一個樂觀的消息,但也不排除一旦有了針對性的藥物和治療方案,一些人會更加肆無忌憚地熬夜。

隨著近年來熬夜猝死的案例增多,越來越多人提倡“不要熬夜”。“願你的奮鬥迎著凌晨的朝陽,願你熟睡的背影喜對安靜的月亮”,不知何時,“睡一個好覺”竟成了奢侈品。當科學家揭示了熬夜猝死的真相,儘管令人鼓舞,但實際情況也許會比預想中還要糟糕。之前因為面臨生命

(源自人民網)



危險,對一些人還可以起到震懾作用,可是一旦有了確切的預防和治療方案,一些人就不再節制,而是放縱自己熬夜,甚至陷入到熬夜的惡性循環中。

根據熬夜的成因差異,業界對其進行了比較形象的分类,比如因為要完成工作和學習任務而不得不晚睡的行為被稱為“被迫式熬夜”,還已習慣了晚睡的行為被稱為“習慣式熬夜”,還有一些明知熬夜危害却仍依舊熬夜的年輕人也不甘落后,為自己貼上了“報復性熬夜”的标签。前兩種熬夜都很容易面對和处理,但一個人明知熬夜具有極大的危害性,也並無熬夜的必要性,却進行帶有自殘式的“報復性熬夜”,對於這行為方式產生的動因,還需要透過現象看本質,實施有針對性的心理干預。

睡眠時間減少對現代人來說並非好事,但自我放縱式剝奪正常的睡眠,顛倒生物作息時間,實際上已成為一種病態,一旦形成群聚效應和文化現象,也會成為社會問題。從某種意義上講,這其實是喪文化的另一種呈現方式。因此,儘管照顧好腸道可免熬夜猝死,但仍別忘了睡覺本身。這不僅是一個科學問題,更是一個社會問題。

(源自人民網)

# 戴口罩的好處 你未必都知道

經過大半年的抗戰,人們對於戴口罩的重要性已經有了共識。不僅如此,隨著口罩在我們日常生活的頻繁登場,也讓人發現了更多戴口罩的好處。比如,冬季保暖、夏季防嗮、四季遮丑、隨時可以偷懶不用化妝……

言歸正傳,從醫學角度講,口罩確實是一種常用而且有效的防護物品。今天就為大家“打包”介紹一下,戴口罩能應對的健康問題。

呼吸系統傳染病 包括普通感冒、流行性感冒、肺炎、肺結核等。這些疾病的主要傳播途徑就是通過飛沫的方式進行傳播。比如大聲說話、打噴嚏、咳嗽或者吐痰時,都會讓一些病原體跑到空氣中,從而通過飛沫的方式傳染給他人。目前的新冠狀病毒就是一種傳染性很強的病原體,當然其他的病毒和細菌也不要忽視,我們通過佩戴口罩可以起到很好的呼吸道預防作用,將病菌隔離在外。

過敏性炎症 包括過敏性鼻炎、過敏性皮膚炎、過敏性哮喘等。我們在生活中,經常會接觸一些過敏原,如花粉、灰塵、動物皮毛等。這些物質接觸到面部和鼻腔黏膜後,會造成黏膜增生充血水腫,進而出現鼻塞、打噴嚏、流鼻涕、皮膚瘙癢等症狀,嚴重者甚至出現過敏性休克。如果我們佩戴口罩,就能夠有效地減少接觸過敏原,從而起到預防過敏性疾病的預防作用。

過度通氣綜合症 過度通氣是指呼吸的頻率過快,呼吸的深度過強,而使體內的二氧化碳被過度排出,導致體內二氧化碳濃度減低。患者表現為呼吸性鹼中毒,出現頭暈、口周的麻木,以及手指末端的抽搦,此情況一般與心理因素、情緒波動、發熱等有關。對於過度通氣的患者,可以給予佩戴口罩或面罩呼吸,以減少二氧化碳的排出,促進二氧化碳的再呼吸,患者症狀即可逐漸改善。

防霧霾 現在呼吸系統疾病越來越多,可能與空氣污染有很大關係,所以防霧霾也是很重要的。霧霾中有很多的有毒物質會對人體造成極大的危害,對呼吸系統、心血管系統、神經系統等都有影響。正確佩戴口罩能有效防止污染顆粒物進入呼吸道,將有毒有害物質隔離在外,所以霧霾天外出時佩戴口罩是很有必要的。

防“二手煙” 我們在一些場合可能會遭遇“二手煙”的騷擾,而戴口罩在一定程度上是可以防“二手煙”的,尤其是質量好的活性炭口罩。這種口罩可以吸附、過濾一部分的煙霧和尼古丁、焦油等有害物質,可以在一定程度上減少對身體的傷害。而且佩戴口罩還能減少沙塵和刺激性氣體對呼吸道的損傷,可謂好處多多。

可見,戴口罩是預防呼吸道傳染病最重要、最有效的方法之一。正確佩戴口罩既可以保護自己,也可以保護他人。

(源自人民網)

射陽農商銀行 SHUYANG RURAL COMMERCIAL BANK

## 企信貸 最高額度500萬元

小微企业信用貸款

重信用 無抵押 審批快

“信貸”是專為中小企業生產經營中流動資金需求而設的貸款,重點支持農林牧漁及批發零售等行業,如批發零售、餐館服務、文化娛樂、材料加工等,適合女性中小企業。

辦理條件

1. 營業的法人企業,並持有在工商註冊的營業執照、稅務登記證、銀行基本戶、執照經營企業、專營保險企業;
2. 申請人年產值100萬元,信用良好,無不良信譽記錄,下年產值200萬元,信用良好,無不良信譽記錄;
3. 企業年經營額達1000萬元或銷售額達500萬元。

主要特點

1. 利息低手續簡,貸款快(1小時);
2. 貸款最高500萬元。

服務熱線 69966666 www.syrcb.net

射陽農商銀行 SHUYANG RURAL COMMERCIAL BANK

## 金鶴·商易貸

個人工商戶或公司經營者為借款主,提供抵押貸款的方式,用于解決客戶在從事第三產業過程中資金需求

辦理條件

1. 抵押物必須是自有產權且滿1個月(含)以上,并無抵押記錄的個人工商戶或公司經營者;
2. 年產值100萬元,信用良好,無不良信譽記錄,具有經營執照和抵押物;
3. 信用良好,無不良信譽記錄,年產值100萬元,信用良好,無不良信譽記錄,符合條件個人工商戶或公司經營者。

主要特點

1. 抵押物0.2萬元(含)以上;
2. 貸款額度和期限靈活,最高不超過三年(含);

服務熱線 69966666 www.syrcb.net