

这些防疫知识，你一定要记住！

本报讯（央视新闻） 疫情仍旧反复，以下这些防疫小知识，让我们一起复习并记住。



防疫千万条，口罩第一条

进入冬季，戴口罩可能遇到些小困扰，这里有答案

1. 戴口罩眼睛起雾，怎么办？

戴口罩眼睛起雾，怎么办？

- 在镜片上均匀涂抹薄层沐浴露，晾干后即可止雾。
- 将镜片贴在口罩金属条上下，增加口罩的密封性，减少水雾。

2. 戴口罩容易长痘，怎么办？

- 口罩潮湿闷热时更换，避免细菌滋生。
- 若出现丘疹或脓疱，可用外用抗生素软膏，若症状进一步加重，建议到医院皮肤科。

3. 棉麻口罩能有效防病毒吗？

- 棉纱、毛织等口罩结构疏松，过滤能力较低，不能有效阻挡新冠病毒。
- 若在医院等场所，应选择有防护层的口罩。

海淘、代购、收取国外包裹，请彻底消毒

- 取国外包裹时，最好戴上口罩、手套等防护用品。
- 货物外包装消毒后，货物本体也需进行消毒。
- 消毒后，注意彻底洗手。

这些地方，别轻易摘口罩

电梯
电梯是密闭的公共场所，空气流通较差。

家门口的小卖部
此类地点容易产生人员聚集，即便下楼买瓶酱油，也千万不要放松警惕。

公共厕所
公共厕所人流量较大，若消杀不及时，环境中很容易残留病毒。

室内场所
冬季人们的室内活动增多，在商场、影院等人员密集场所应戴好口罩。

进口冷链食品阳性检出率高，还能吃吗？

能吃

- 经消化道感染的概率性率很低。
- 消费者接触冷链食品及其外包装感染的风险也非常低。

不过，选购冷链食材时应注意：

- 保持安全距离
- 佩戴口罩
- 采购新鲜食材
- 避免接触口、鼻、眼
- 通过正规渠道购买

处理冷链进口食材时应注意：

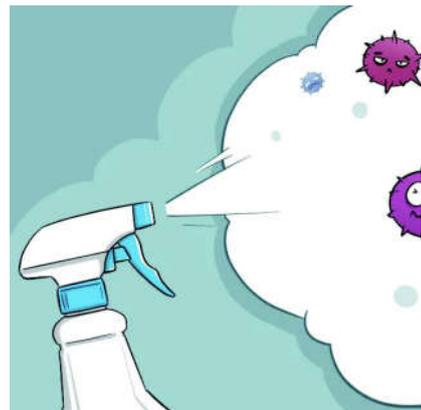
- 接触后马上洗手
- 清洗时防止飞溅
- 消毒餐具
- 收集残渣及时扔桶

疫情防控不松懈！五招助您安全买年货

本报讯 当前国内外新冠疫情依然严峻复杂，又值冬春季呼吸道疾病多发季节，请市民继续加强自我防护，坚持佩戴口罩、社交距离、个人卫生“防疫三件套”，坚持口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开等“防护五还要”。同时请尚未接种的市民抓紧完成新冠病毒疫苗接种，也请已经完成全程接种且满6个月的市民抓紧进行加强免疫接种。

国家卫健委表示，春节临近，很多家庭已经开始准备年货了。无论是线上“秒杀”还是线下“扫货”，这份买年货攻略助您做好防护，守护您和家人的安全。

- 1、线上买买买：**
- 取快递时先消毒
 - 线上买年货，要尽量避免通过代购、海淘等途径购买不明来源的食品。
 - 收快递时，建议用智能快递接收箱。
 - 取快递时，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。
 - 取完快递，可将外包装袋直接扔进垃圾箱。拿进



家门之前，可以在通风的地方，喷洒75%医用酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等消毒。

- 2、超市“大扫货”：**
- 停留别超半小时
 - 乐意到超市“扫货”的人们，出发前请牢记：装备齐全，速战速决。

选择正规、防控措施落实好的超市，如可观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。

购物时，不要直接用手触碰食物，可将购物小袋套在手上来选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，在超市停留时间最好控制在半小时以内。

- 3、前往菜市场：**
- 遮住口鼻，减少接触
 - 进菜市场前，一定要正确佩戴口罩，遮住口鼻。
 - 买菜时与人保持1米以上距离，顾客和商家都要正确佩戴口罩，尽量别闲聊。
 - 手不要接触口罩外侧，更不能拉下口罩交谈、进食。

错峰采购，改变原来赶早买菜的习惯，避免人群聚集。可自备购物袋，既环保还可减少接触传播。

- 4、制作“大餐”前：**
- 正确存放，认真清洁
 - 果蔬的正确“洗澡方式”。放在流动水下用手搓洗，或使用果蔬洗涤剂进行清洗。有些水果可以用开水烫一下后剥皮吃，蔬菜不要凉拌生食。



肉类清洗不要“太豪放”。准备一个专门用来洗肉的盆，加水后再加点面粉，把肉放进去认真揉搓，脏东西就可以通过黏附的面粉被揉下去，再用清水清洗数遍即可。

冷冻海鲜食品需放在冰箱冷冻室保存，要与熟食分层存放。烹调、食用冷冻海鲜食品时，应做到烧熟、煮透。

海鲜食品尽量避免生吃、半生吃、酒泡或盐腌后直接食用。

- 5、出门办年货：**
- 一定要做好防护
 - 出门前应正确佩戴口罩，确认口罩的密闭性后方动身。超市的环境相对密闭，戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。

除了口罩外，还可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾，做好手卫生。

尽量避免触摸公用物品，不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽打喷嚏礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。（来源：上海发布）