



图 TP

预防流感 家庭消毒不能少

流感的发生往往具有广泛的传播性,如果消毒工作做得不好,常会出现“一传十,十传百”。规范、科学的消毒方式,对流感疫情控制至关重要。

规范的消毒方法

室内空气。日常以开窗通风为主,保持室内空气流通。每日通风2次~3次,每次不少于30分钟。有条件的学校及托幼机构也可采用循环风式空气消毒机进行空气消毒,无人条件下还可用紫外线对空气消毒。发生聚集性疫情进行终末消毒时,可采用0.2%过氧乙酸喷雾消毒。

地面墙壁。可使用有效氯浓度为500mg/L进行喷洒消毒或擦拭消毒。(含氯消毒液配制方法:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入99份水)喷洒消毒喷湿即可,擦拭消毒时,用抹

布或拖布沾取上述消毒液后进行擦拭,消毒作用时间应不少于15分钟。

物体表面。门把手、桌椅扶手、楼梯扶手、水龙头、饮水机把手等表面是消毒的重点区域,应定期进行清洁消毒。消毒时可使用有效氯浓度为500mg/L消毒液,进行浸泡、喷洒或擦拭消毒。作用15分钟,再用清水擦拭干净。

织物。应配制浓度为250mg/L的含氯消毒剂溶液(配制方法:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入199份水)。毛巾等织物浸在500mg/L的含氯消毒剂溶液内。浸泡15分钟,然后清洗。也可用流通蒸汽或煮沸消毒15分钟。

水杯等。清除食物残渣。煮沸或流通蒸汽消毒15分钟;或也可用有效氯为250mg/L含氯消毒液(配

制方法同上)浸泡,作用15分钟后,用清水洗净。

手。使用含酒精速干手消毒剂进行手消毒。

流感患者家庭消毒指南

流感患者居家治疗期间,要做好患者家庭的随时消毒。

患者家庭消毒方法:开窗通风,保持室内空气流通。根据具体天气情况每日通风2次~3次,每次不少于30分钟。病人使用过的物品及生活的房间环境每天进行消毒。**地面:**配制浓度为500mg/L含氯消毒液(配制方法同上)。用抹布或拖布沾取上述消毒液进行擦拭,消毒作用时间应不少于15分钟,再用清水擦拭,去除残留消毒剂。

玩具、桌面、家居表面等物体表面:配制浓度为500mg/L含氯消毒液。用抹布沾取上述消毒液擦拭消毒,作用15分钟,然后用清水擦拭干净。

毛巾、衣物等织物:配制浓度为250mg/L的含氯消毒

剂溶液,浸泡15分钟,然后清洗。也可用流通蒸汽或煮沸消毒15分钟。

水杯、餐具等用具:清除食物残渣。煮沸或流通蒸汽消毒15分钟,或用有效氯为250mg/L含氯消毒液浸泡,作用15分钟后,用清水洗净。

手:使用含酒精速干手消毒剂进行手消毒。

废物处理:患者用过的手帕和纸巾等垃圾要妥善处理,放入单独垃圾袋。

流感患者家庭消毒中,除了与流感疫情发生时应注意的情况外,还应注意以下内容:实施消毒时,病人应离开房间,去除消毒剂后再进入房间。做好家庭中其他房间的预防性消毒和病人痊愈后的终末消毒,消毒方法与随时消毒相同。

(摘编自健康中国微信公众号)

健康养生

责任编辑:郭爽
 微博: <http://t.xinmin.cn/guoguo11>
 邮箱: 9773859@qq.com
 热线电话: 22897276



老人被褥怎么晒

不少老人因嫌麻烦,很长时间都不晒被子,但晒被子也有讲究。

棉花被,拍打不得。在南方,棉花被较易受潮,最好每隔两周晒1次,每次晒2—3个小时。一般10点到15点之间晒。很多人习惯拍打一下,让其更蓬松,其实这样让被子“很受伤”。因为太过用力的拍打,会使棉花纤维断裂,变成粉末,从被子里跑出去。被子会越来越薄,不保暖。

羽绒被,晒不得。轻软保暖的羽绒被是很多老人的冬日最爱,但它不太“喜欢”强烈的阳光。羽绒被里的羽绒是动物蛋白,高温晒后,羽绒纤维易被破坏。羽绒被不需频繁晾晒,觉得潮湿时拿去通风处吹1个小时就够了。羽绒被也很娇嫩,不能用力拍打。

蚕丝被,也怕晒。蚕丝被晾晒时应避免强光直照,时间不宜超过2小时。因为蚕丝97%是蛋白质,长时间接触强光会变质,导致纤维断裂。蚕丝被晒好后,可用手轻轻拍打或抖动,保持其蓬松感和保暖度,延长使用寿命。同样,羊毛被也受不了高温,羊毛中的油脂会发生变化,产生腐臭味。

纤维被,晒时需加“衣”。纤维被最好也不要放在阳光太强处晾晒。晒被时,上面可覆盖一层薄布来保护被子。纤维类被子一般3年需换1次,因为纤维使用一段时间后,被子保暖性大大下降。(摘编自《生命时报》)

高价收购老红木旧字画

高价收购白木、红木家具、旧字画、旧扇子、瓷器、砚台、紫砂、墨、地图、毛主席像章、老阿胶、各种老证书、小人书、宁波篮子、旧人民币、邮票、樟木箱、老茅台酒等。

估价人为上海收藏协会资深鉴定员 广告
 电话: 39870280, 13391254375 陆经理
 新黄浦店: 建国东路151号(云庆)、虹口区多伦路188号(浣艺轩)

小小橙子知多少



图 TP

很多人都非常喜欢吃橙子,但是对橙子的了解多吗?

橙子是芸香科柑橘属植物橙树的果实,亦称为黄果、柑子、金环、柳丁。因为橙子含橙皮甙、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、糖类、果胶和维生素、挥发油0.1~0.3%(主要成分为牻牛儿醛、柠檬烯等),所以橙子有着很高的食用、药用价值。

1.增强身体抵抗力
 丰富的维生素C、维生素P及有机酸,能保护细胞、增强白细胞活性、抵抗自由基,对人体新陈代谢有明显的调节作用,能增强机体抵抗力。甜橙果肉及皮能解除鱼、蟹中毒,对酒醉不醒者也有醒酒作用。

2.加快肠道蠕动
 丰富的纤维素及果胶,对于加快肠道蠕动有一定的作用,能够帮助身体清肠通便,尽快排出体内的有害物质。

3.防治感冒咳嗽
 橙皮里含有那可汀、橙皮油两

种止咳化痰的成分,民间就有“橙子蒸冰糖、盐蒸橙子”来治疗感冒热退涕少之后的咳嗽痰白的做法。但是要注意其只能对风热、燥邪、肺热、肝火等热性引起的咳嗽有治疗效果,对风寒、痰湿等湿寒引起的咳嗽并没有效果。

4.能够防癌
 根据测定,橙子是所有水果中含抗氧化物质最高的。而橙子中的黄酮类物质则具有抗炎以及减轻凝血的功效。因此,经常吃橙子对于预防癌症有着一定的作用。

当然任何食物的使用都要有度,吃橙子也有些注意事项:

1.过多食用橙子会出现“橘子

病”,医学上称为“胡萝卜素血症”。一般不需治疗,只要停吃这类食物即可好转。

2.饭前或空腹时不宜食用,否则橙子所含的有机酸会刺激胃黏膜,对胃不利。

3.吃橙子前后1小时内不要喝牛奶,否则会影响消化吸收。

4.有口干咽燥、舌红苔少等现象的人应少吃橙子。糖尿病、脾胃虚弱、风寒感冒、贫血等症患者不宜食用。

5.橙子忌与槟榔同食,如果与槟榔一起吃,橙子里的维生素C会与槟榔内的石灰发生反应,导致人中毒。

(摘编自上海药讯微信公众号)

记住三个“九”,健康又延寿

在中国的数文化中,“9”寓意长久,非常吉祥。下面跟老年朋友分享3个关于“9”的健康数据。

第一个“9”:血压不超过139。世界卫生组织提出建议使用的血压标准是:收缩压小于或等于140毫米汞柱;舒张压小于或等于90毫米汞柱。换句话说,老人应把血压值控制在139以内,否则易造成意外事故。

第二个“9”:心率小于99。心率是指人在清醒且安静的状态下,心脏每分钟跳动的次数。正常成年人心率通常为60~100次/分钟,也就是说,老人要把心率控制在99

以内。心率加快,反映出体内交感神经活跃。当交感神经持续活跃、肾上腺素分泌水平持续升高时,心脏的消耗也同时变大。所以心率快,会造成心肌供血减少,心脏供血不足、心肌缺血。

第三个“9”:血糖低于13.9。糖尿病患者如果连续两次测试血糖(空腹)都超过13.9毫摩尔/升,就要检查酮了。医学上,13.9毫摩尔/升是判断酮症酸中毒的重要参考数值。当糖尿病患者测血糖发现超过这个数值时,应高度警惕,及时就医治疗。

(摘编自《中国妇女报》)

上海殡葬服务(中国)有限公司 上海祥云殡葬服务有限公司

张洪宝董事长携全体员工祝全市人民元旦快乐!

★星级诚信创建企业 ★上海市殡葬服务行业合格单位

本单位是中国殡葬协会和上海市殡葬协会理事单位。专业办理殡葬一站式服务。股票代码:666561,公司从业人员经由殡葬管理处统一培训,备有上岗证,具有良好的职业素质、优良的工作作风。为不同宗教信仰和不同社会阶层的客户服务!公司专业办理殡葬一条龙(24小时服务)。

专业殡葬服务一条龙

服务热线:400-7050-448 网站:www.shbzf.com

地址1:浦东新区沪南路1307号(近北蔡镇莲园路)2:浦澳路9号(近浦东南路2141弄)3:沪南路857号