



迎战高温 安全度夏

编者按:时下正值高温酷暑季节,烈日炙烤,无论是居家、外出还是上班,让我们做好防暑降温工作,一起度过一个平安、有序、健康的夏天。

◎ 饮食

安徽食药监发布提示: 谨防夏季食物中毒

星报讯(石跃新 记者 王伟伟) 盛夏季节到了,天是越来越热,一遇到阴雨天气,空气闷热、潮湿。这种环境下,食物极易发生霉变,食用后会引引起急、慢性中毒。盛夏季节如何做好预防食物中毒呢?为此,安徽省食药监局针对季节特点,发布食品安全消费提示。

把好食材采购关

到菜市场、食品超市采购食材时,应当选择储藏条件较好、符合卫生要求的正规商场、超市和市场。购买时要查看标签标识,选择包装完整、在保质期内的食品和食用农产品。对于需要冷藏和冷冻的食品,购买时应注意是否符合相应的贮存条件。(一般冷藏温度为0-4℃、冷冻温度为-18℃)。

把好食物贮藏关

易腐食品原料和熟食品等需要冷藏或冷冻的食品,购买后尽快放入冰箱保存,避免在室温暴露过长时间导致腐败变质。剩菜、剩饭要及时冷藏,用保鲜膜包好,冷藏时间不宜超过24小时,再次食用前要彻底加热,并确认无变质后方可食用。

把好清洁卫生关

食材要洗净,加热烹制的食物要烧熟煮透;科学加工食品:富含蛋白质如肉、蛋及豆制品、水产品等要烧熟煮透;四季豆类食品要翻炒均匀、煮熟、焖透;加工好的熟食应当在2个小时内食用,超过2个小时食用的,要充分加热后方可食用;不吃或少吃生食水产品;加工凉拌菜的蔬果一定要洗净消毒,现做现吃。

把好食物制作关

制作前要确认食材新鲜,没有变质。制作时要注意清洁卫生,食材要洗净,切配、盛放食品的刀板和餐具要生熟分开。加热烹制的食物要烧熟煮透;凉菜要现吃现做,可适量加入生蒜或醋杀菌。不吃或少吃生食海产品。

把好外出就餐关

外出就餐时,应选择有合法资质、卫生状况良好、就餐环境整洁及管理到位、食品安全动态等级“大笑”为优秀、“微笑”为良好、“平笑”为一般)较高的餐饮服务单位就餐。不买无证摊贩食品,慎用凉菜及冰冷的饮料,切忌暴饮暴食。用餐结束后要索取发票等相关就餐凭证。一旦出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等症状,应尽快就医,保留病历、化验报告等相关材料,并及时向食品药品监管部门投诉举报。

□ 相关新闻

小暑大暑,上蒸下煮 多吃含钾水果、饮食清淡为主

星报讯(陈小飞 王津淼 记者 马冰璐) 常言道,小暑大暑,上蒸下煮,这一时期由于出汗多,消耗大,再加之劳累,人们更不能忽略对身体的养护。高温天,如何吃得健康、吃得营养,一起来看看专家们的建议吧!

省中医院中医内科专家周大勇认为,夏天是一年中人体代谢最旺盛的季节,也是营养消耗量最大的季节。人的睡眠较少,食欲也不佳,同时由于出汗多,易损耗掉大量水分和营养物质,因此建议市民,这段时期要注意适当“补充”,注意机体营养平衡和饮食卫生。

在调味方面可用醋、大蒜、生姜、芥末等酸、辛、香等作料,起到清瘟杀菌、解毒和增强食欲的作用。夏天做菜可适当咸一些,因为出汗比较多,带走的盐分也多;另外,大量喝水也会冲淡胃液,所以,菜中适当多放些盐来补充盐分是必要的。

安徽省针灸医院脑病二科副主任医师孙培养建议,酷暑天饮食应以清淡为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物,如火锅、牛羊肉等,多食清淡和富含维生素和钾的食物,如山药、小麦、玉米、海产品、西红柿、冬瓜、西瓜、杨梅、桃、李等新鲜果蔬,这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。

◎ 防暑

高温天,酷暑热 专家提醒:警惕重症中暑

星报讯(张薇 记者 马冰璐) 连日来,合肥持续高温天气,因酷暑导致身体不适而就诊的患者也明显增加。如果不慎晒伤或中暑,该如何处理?一起来听听安医大一附院急诊科专家张泓怎么说。

张泓提醒广大市民,如果皮肤不慎晒伤,应立即进行舒缓处理,可先到阴凉的地方,用干净的水冲洗不适部位。但不要立即冰敷,一热一冷对皮肤的刺激过大。等到皮肤冷却后,可以涂抹芦荟胶等进行补水。严重者应迅速到医院就医,避免伤情加重甚至并发感染。

如果出现大量出汗、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、体温升高、全身无力等中暑现象,要迅速将病人移到阴凉、通风的地方,同时垫高头部,解开衣襟,以利于呼吸和散热。用凉湿毛巾敷头部,或冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿内侧处。

给患者喝些清凉饮料,如冷盐糖水、菊花水、绿豆汤等,还可给服藿香正气水或十滴水、人丹等解暑药。

如果还不能缓解,则应尽快送往医院。特别是遇到家中老人诉肌肉酸痛、心悸、头晕甚至晕厥、高热伴神志不清者,应警惕重症中暑,务必立即将其送往医院急救。

此外,张泓还提醒,夏季也是心脑血管疾病的高发季,“三高”是引发心脑血管疾病的高危因素。“高温天气血压容易波动,建议高血压的患者要增加血压测量的频率,必要的时候可以调整用药,避免血压大起大落。血脂、血糖这些因素也会因为我们生活习惯、饮食习惯以及活动状态的变化而出现波动,夏天糖尿病患者食用西瓜等含糖丰富的水果要有所节制,不能放任自己随便吃,否则很有可能会导致血糖的升高。”

◎ 防暑

绷紧防火弦,平安度高温 合肥消防发布防火安全提示

星报讯(王伟 记者 马冰璐) 酷暑天是火灾高发时节,为预防和减少火灾事故的发生,昨日,合肥消防发布火灾预防安全提示,提醒市民增强消防安全意识,切实提高火灾防范能力。

保持楼道清洁整齐,不在出口走道内或者楼道内堆放杂物,严禁在安全出口、疏散通道等公共区域停放电瓶车或给电瓶车充电,不要长时间给电瓶车充电。定期检查家中的各种电器和线路,严禁乱拉乱接电气线路,杜绝电气火灾。外出或临睡前,要检查电源是否切断、火源是否熄灭。

不可私装、改装燃气管路和用具;定期检查燃气软管、接头,防止老化松动;厨房尘垢、油烟机及通风管道内的油垢要及时清理;做饭时,人尽量不要离开厨房,尤其是煲汤等用火时间较长的情况下。发现燃气泄漏,迅速关阀、开门窗,切勿触动电器开关和使用明火。

管理好明火,不躺在床上或沙发上吸烟;蚊香使用时要远离可燃物,人离开时一定要熄灭;火柴、打火机等东西应放在儿童够不着的地方,平时多给孩子讲解防火知识,教育孩子不要玩火。

此外,高温天还是车辆自燃高发时期,很多时候自燃初期不会有明火,而是最先传出味道或烟雾;当发现行驶途中,车内有烧焦烧糊等味道或机器盖有烟雾散发时,应该保持警惕。

一旦发现车辆有自燃的征兆,应立即熄火关闭电源,下车,因为关闭电源能够迅速断开油泵,减少汽油燃烧;迅速离开燃烧的车辆,同时拨打119求救;观察火情及起火部位;用湿毛巾和扳手打开引擎盖;正确使用灭火器材进行灭火。

合肥消防提醒广大市民,如遇火情,千万不要贪恋财物,往返于火场,要向安全出口方向逃生,并及时拨打119报警。

◎ 用电

高温天,安全用电莫忽视 若发生触电事故,不要赤手救人

星报讯(记者 马冰璐) 夏季除了天气炎热外,还是暴雨多发季节,安全用电不可忽视。

暴雨期间尽量不要外出,尽可能绕过积水严重地段,如果必须蹚水通过,一定要随时观察附近有没有公交车广告牌、路灯、配电箱等用电、供电设备,有没有供电线路断落在积水中。

多雨潮湿的天气,电气设备绝缘性能下降,人体的电阻也相对降低。因此,在路上行走时不要靠近电力设备,更不能在供电线路和变压器下避雨,因为大风有可能刮断架空电线,雷击和暴雨也容易引起裸线或变压器放电。在户外行走时应尽量避开电线杆的金属材质斜拉线,因为拉线的上端离供电线路较近,在恶劣天气里有可能出现意想不到的情况使拉线带电。

万一电线恰巧断落在离自己很近的地面上,首先不要惊慌,更不能撒腿就跑,应该单腿跳跃或双脚并拢跳着离开现场8米以上,以免跨步电压伤人。

万一身边发生触电事故,不要赤手救人,先关掉电源,如果关不了电源,要用干燥的绝缘器具挑开导线,千万不能用潮湿的工具或金属物体,然后迅速将触电者移到通风干燥的地方仰卧,把上衣和裤带放松,观察有没有呼吸和脉搏。若触电者呼吸、心跳均停止,应交替进行人工呼吸和胸外心脏按压,并尽快送往医院救治,途中不可停止施救。

所有用电户应及时检查自己产权范围内的用电线路,若有老化现象应及时请专业人员更换;注意检查漏电保护开关等电器元件是否正常运行,以及零线或接地线有没有脱落的情况。