

春节期间 食品安全知识要注意

临近新春佳节,家宴增多,在享受阖家团圆的美好时刻,需特别注意食品安全。

食品安全要点:

保持清洁

勤洗手 加工、制备食物之前,制备食物过程中,处理生的肉、禽、海产品、蛋和菜之后,如厕之后,接触宠物、处理垃圾之后,以及处理熟食之前和吃饭前,都要洗手。

餐具和厨具要清洁

清洗餐具和厨具时,用流动的水冲洗,晾干,并经常蒸煮消毒。

厨房环境要清洁

保持厨房空气流通,地面、洗菜池和冰箱内外要清洁;洗碗布、抹布用后,要及时彻底清洗,并经常更换。

生熟分开

生熟食物要分开

生的肉、禽、蛋、海产品、蔬菜等要用

塑料保鲜袋、纸袋或适宜的容器装好后放在冰箱冷藏室或冷冻室底层;可以直接食用的乳制品、熟肉制品、罐头、饮料和水果等要放在冰箱冷藏室或冷冻室的上层;冰箱中食物要生熟分开,避免交叉污染。

正确的烹调方法和适当的温度,可以杀死几乎所有的有害微生物,烹调食物的温度达到70℃有助于保证食用安全。因此,加工肉、禽、蛋、海产品等食物时要煮熟、烧透,尤其是烤肉、肉馅、大块的肉和整只鸡等。如果用小火,由于温度低,就必须延长烹调时间,即“小火慢炖”。

再次食用要彻底加热

熟食室温放置后再食用,要二次加热;从冰箱里取出的生冷熟食,特别是剩饭剩菜,也不宜直接食用,一定要彻底加热,蒸、煮、热透。重复加热剩菜剩饭。

定期清理冰箱 “冰箱不是保险箱”,无论是冷藏,还是冷冻,食物都不要存放过久。时间一长或包装破损易造成交叉污染,或食物腐败变质,失去最佳食用价值。家庭自制食品在冰箱冷冻室的存放时间不要超过1个月;预包装食品即使在保质期内,最好不要超过3个月。

使用安全的水和食物原料

选择新鲜的蔬菜水果

选择新鲜的蔬菜水果,没有霉变的主粮、豆类和花生等,适当清洗、削皮,降低风险。

使用安全的水

食品制作的全过程要使用安全的水,包括清洗果蔬、加工食物、清洁烹饪用具和餐具,以及洗手。

不用未经处理的水

不用未经处理的河水、雨水和雪水加工食物,避免因环境污染引起食源性或水源性

腹泻等。

食物中毒后的应急措施

食物中毒者最常见的症状是腹痛、腹泻,有的伴随呕吐、发热,甚至可致休克。食物中毒发生后,千万不要恐慌,应及时拨打120,食物中毒者常会因上吐下泻而出现脱水症状,可以采取以下应急措施:

催吐 用手指压迫咽喉,尽可能将胃里的食物吐出。

饮水 立即饮用大量干净的水,对毒素进行稀释。

处理 将引起中毒的食物进行有效处理,避免更多的人受害。保存导致中毒的食物样本。如果无法取得样本,也可保留呕吐物和排泄物,以方便医生确诊和救治。

食品安全 健康万家

春节返乡出行如何做好防护 快记住这三点

春节临近“回家过年的诱惑”难以抵挡,在人头涌动的公共交通站场未“阳过”的人如何做好防护降低感染风险?“阳康”是否能够“放飞自我”?乘坐飞机会有更高的感染风险吗?返乡过程中需要注意哪些环节?

乘车过程中哪些环节容易中招?

乘车过程中容易中招,很有可能是没有做好“口”和“手”的防护。

上下车过程中人员密集,如果没有规范佩戴好口罩和做好个人防护,很有可能会被感染。

乘车过程中偶尔摘下口罩或没有规范佩戴口罩,也会增加感染的概率。

乘车过程中摘除口罩饮水、进食,暴露次数越多、时间越长,被感染的概率越大。

直接接触感染者使用过的卫生间门把手、座椅把手等公共物品,没有及时做好手卫生会增加感染的可能性。

乘车不同阶段如何做好个人防护?

乘车出发前,乘车过程中,抵达目的地后,要注意这几个关键点。

乘车前

自我健康监测:乘车返乡前进行体温测量和自我健康监测,感染未康复者应暂缓出行。

准备防护物资:长途乘车可以准备几个备用口罩,以便及时更换,尽量选择医用防护口罩(俗称N95口罩);随身携带消毒湿巾或棉片,以便清洁双手。

准备个人物品:尽量携带个人水杯,出门前装满水,在人员密集场所避免饮水。

科学规划出行:提前规划好行程时间,查询好检票时间和检票口,避免在候车区长时间停留。

乘车时

全程规范佩戴口罩:佩戴时不要随意触摸口罩内侧和表面,如遇口罩变形、破损、潮湿、有异味、被明显污染时,口罩的防护性能将会降低,需及时更换,注意更换口罩时应选择车外空旷通风的环境。

做好个人卫生:在没有佩戴一次性手套的情况下,减少接触扶手、座椅等公共物品,接触后应立即洗手或用免洗消毒液进行消毒。

控距离,少走动:上下车时尽可能与他人保持安全距离,切勿拥挤推搡。上车后不随意与他人更换座位或乱窜车厢,减少人员接触和交谈。

摘口罩,错时段:减少摘除口罩饮水、进食的次数,或与他人错开摘除口罩饮水、进食的时间。

乘坐长途大巴,在服务站停车休息时及时开窗通风,避免在人群密集的休息区长时间停留。

乘坐网约车时,后排落座,减少交谈;在不能开窗路段可启动外循环通风模式,停车休息时,及时开窗通风。

抵达后

抵达目的地后,及时更换衣服、洗手,用75%酒精湿巾擦拭行李箱、手机等物品。

如出现身体不适等症状,不要前往人流量大的公共场所,观察身体状态,视情况就医。

防范电信诈骗小贴士

电信诈骗是指通过电话、网络和短信方式,编造虚假信息,设置骗局,对受害人实施远程、非接触式诈骗,诱使受害人打款或转账的犯罪行为,通常以冒充他人及仿冒、伪造各种合法外衣等形式达到欺骗的目的,如冒充公检法、商家公司厂家、国家机关工作人员、银行工作人员等各类机构工作人员,伪造和冒充招工、婚恋、贷款、中奖、手机定位等形式进行诈骗。

一、妥善保管个人信息

个人信息泄露、贩卖等现象已成为诈骗犯罪黑色产业链的重要组成部分。由于许多电信网络诈骗方式都以获取被害人隐私信息为先决条件和必经步骤。因此,保护好个人信息保护的第一道关口,从源头杜绝隐私外泄对于避免财产损失至关重要。

应对方法

1.要保护好个人身份信息。在非必要情况下,不向陌生人提供身份证号码、学校、家庭住址等重要信息。不将身份证照片或号码保存在手机中;

2.要保管好个人账户信息。在相关网站输入账号、手机号码、查询支付密码等重要信息前要认真核实域名真实性,不点击可疑链接,不连接来历不明的无线网络,不扫描非正规渠道获取的二维码,谨防钓鱼陷阱。

二、加强账户安全管理

一些电信网络诈骗案件反映出部分人群银行账户管理存在明显漏洞,因此,提高银行账户安全性,给自己的账户上好“锁”,是风险防范的关键一环。

应对方法

1.为银行卡、网上银行、手机银行设置复杂程度较高的密码;

2.不在其他任何网站上设置与网上银行、手机银行等相同的用户名和密码;

3.不向任何人透露或转发短信验证码及其他形式的动态密码。

此外,为防范电信网络诈骗,人民银行、银监会等金融监管机构近期印发了一系列文件,要求同一个人同一家银行只能开立一个I类户,开立多个I类户的,需进行清理;暂停涉案账户开户人名下所有账户的业务,经公安机关认定的用于开展电信网络新型违法犯罪的涉案账户,要中止业务往来等。

上述规定由银行支付端设置防线,大家应积极配合银行执行相关规定,保障自身财产安全权益免受侵害。

三、提高金融安全意识

被害人金融知识不足或风险意识薄弱是多数电信网络诈骗最终得逞的直接原因,因此,提高对金融产品和服务的认知能力及自我保护能力,是防骗避损的核心应对之策。

特别是近年来电信网络诈骗的受害人群更加广泛,逐渐从老年人、受教育程度较低群体向中青年、高学历、高收入人士蔓延,加强金融知识学习已成为必修课。

应对方法

1.应密切关注媒体报道和网络曝光的诈骗案件,了解近期出现的作案手法。

2.对电信运营商通过短信推送的安全提示信息,以及公安机关通过网站、公众号不定期发布的风防范要,应认真研读并牢记。

烟花爆竹燃放安全要知道

春节燃放烟花爆竹是我国传统,特别是除夕之夜,鞭炮声、爆竹声此起彼伏,响彻云天。那么烟花爆竹允许燃放了,我们应该知道哪些安全知识?

一、儿童燃放烟花要知道

1.不要让儿童自己燃放大型烟花爆竹;

2.严禁身体的任何部位正对产品燃放轨迹方向;

3.告知儿童不要将烟花爆竹扔进下水管道内。

二、购买烟花爆竹要做到“三看”

1.看经营者证照;2.看产品外观;3.看产品标志。

三、燃放烟花要做到正确燃放,要遵守七点

1.选择宽敞、安全的场地燃放,并在上风方向燃放和观赏;

2.燃放前要仔细阅读理解燃放说明,摆放的烟花爆竹要平稳牢固。除特殊说明

外,不要手持燃放烟花爆竹。饮酒之后绝对不能燃放烟花爆竹;

3.燃放过程中出现熄火等异常情况,不要马上靠近,应等待足够长的时间并确认原因后再作处理;

4.不对未点燃的烟花爆竹进行二次点燃,应采取水浇失效法处理,更不能用已点燃的烟花爆竹点燃其他烟花爆竹;

5.不燃放非法生产或违禁品种的烟花爆竹,不超量购买烟花爆竹。烟花爆竹存放要小心,不靠近火源,不暴晒;

6.不要将烟花的喷射口对准他人窗口和在楼上的窗口、阳台、平台上燃放,防止火星下落引起火灾;

7.乡村燃放烟花爆竹要避开柴草,以免引起火灾。

安全指南

解除劳动合同公告

马久才让同志:

因你多次无理由长期旷工,且不同意调整工作岗位,根据《劳动合同法》《事业单位管理条例》及医院规章制度,我单位决定与你解除劳动合同,现通过登报公示向你送达,请你自本公告发出之日起30日内到单位办理离职

职手续,逾期视为自动解除劳动关系。

特此公告!

黄南州人民医院
2023年1月20日

遗失声明

▲张生萍的捷达牌FV7140LAMCG轿车(发动机编号:DJSLK1499,车辆识别代码:LFV2B10L2N4065637)的WAB042286065637号车辆合格证声明遗失。

▲尖扎县德吉饺子馆统一社会信用代码为92632322MA755RQHXX的营业执照正(副)本声明遗失。

▲尖扎县德吉饺子馆社会信用代码为

92632322MA755RQHXX的食品经营许可证正(副)本声明遗失。

▲马海峰的士字第20190388337号士官证声明遗失。

▲施华飞的士字第20130134081号士官证声明遗失。

▲江彦国的士字第20170099723号士官证声明遗失。