

# 灾区预防疫情关键词

## 水首选瓶装水

灾后城镇供水系统被破坏,饮用水源会受到生活垃圾、工业垃圾、污水及腐烂尸体的严重污染。被污染的水中含有大量伤寒杆菌,因此,肠道传染病历来是大灾过后最常见的传染病,比如感染性腹泻、伤寒、霍乱、食物中毒、甲型肝炎等。

最安全的方法是喝从非灾区送人的瓶装纯净水,如没有,尽量选深井水,其次是泉水。来源不明的水,先观察水质是否浑浊,再用干净的布初步过滤、沉淀,然后尽可能加入漂白粉等消毒剂,最易做到也是最重要的是煮沸,千万别喝生水。

## 食品 现做现吃



某基地卫生防疫队队员在汉旺镇地震灾区喷洒消毒液。  
新华社发

食品在露天环境下被雨水、泥土、污水、苍蝇、鼠等污染,甚至会被有毒有害物质污染,加之阳光直射,很快会发生腐败变质、污染、霉变。一旦不小心食用,很可能诱发大规模的肠道感染疾病,危害人们的健康。

在简易条件下,饭菜应现做现吃,尽量不存放熟食;烹调方法以煮、蒸等彻底加热的方法为主;不要加工和食用冷荤类食品;生吃的瓜果蔬菜一定要洗净、消毒后再食用;食品加工烹调场所要做好防蝇、防尘、防鼠工作;各种食品原料、半成品和炊具、餐具也要做到防污染、防蝇、防鼠、防潮。

此外,被水浸泡的食品,除了密封完好的罐头类食品外都不能食用。食用已死亡的畜禽、水产品,压在地下已腐烂的蔬菜、水果,来源不明、无明确标志的食品,不能辨认的蘑菇及其他霉变食品也应特别小心。

## 防老鼠 穿长筒靴

地震后,先前逃匿的老鼠会重新回到居住地。携带大量病菌的老鼠无孔不入,自然不会放过房屋倒塌时掩埋的大量食物。食用这些被鼠类啃噬过的食物,有可能会感染“流行性出血热”、鼠疫等致命性高的传染病,故而在震后要注意防鼠、灭鼠。

第一,在雨中或是有污水的地方救援作业时,应穿长筒胶靴;第二,床铺距离地面60厘米以上,尽量不睡地铺。食品要放置在安全部位,避免老鼠触及。

## 灭蚊蝇 裤腿扎严实

现在正值夏季,潮湿、污水较多的地方正是蚊蝇滋生的理想场所,蚊子能传播许多严重的传染病,比如让人寒战高热的疟疾、致人昏迷痴呆的乙脑、使人一瘸一拐的登革热;而苍蝇最易传染的则是细菌性痢疾。因此蚊蝇很可能

成为灾区的“定时炸弹”。

如何做好防灭工作呢?

1.注意引流居住地附近的污水,喷洒消灭躲藏在倒塌建筑物下面、树洞等隐蔽部位的蚊蝇;2.睡觉的地方最好有蚊帐,周围喷洒驱蚊药剂;3.野外救援时尽量穿吸汗的长袖服,裤腿要扎严实,必要时戴防蚊面罩。

此外,可以随身携带风油精、清凉油备用,睡觉时在身体暴露部位喷洒。万一出现寒冷、高热、举动异常,及时寻求医生帮助。

## 厕所 不能渗漏

厕所是人们生活中不可缺少的卫生设施。灾害时用的厕所应达到应急性、便利性、实用性和合理性的要求。但由于受条件限制很难全部满足这些条件,因而加强卫生管理,确定专人保洁,及时清除粪便并进行卫生处理十分必要。

可以在聚集点就地取材,搭建应急临时公厕,同时用塑料、陶瓷缸作为粪池,前提是必须不漏。而小便处可用塑料桶作为尿液收集容器。厕墙和厕顶可用草席、塑料膜或其他材料充当。

## 垃圾 日产日清

灾后垃圾遍地,很容易传播各种疾病,造成伤寒、痢疾、霍乱等暴发流行。因此,必须有专人管理,做到日产日清。

可用砖砌垃圾池、金属垃圾桶(箱)或塑料袋收集生活垃圾。尽快建立垃圾卫生填埋场,即把垃圾在卫生填埋场内推平、压实、覆土,把其对环境的危害降到最低。建设垃圾卫生填埋场应选好场址,防止垃圾浸出液的水污染,加强填埋场的恶臭控制,制定安全卫生对策。

## 粪便 密闭贮存

粪便中有多种病原体,可以通过各种途径进入人体。因此,做好灾区的粪便处理,对于控制肠道传染病传播具有重要意义。

灾区简便易行的粪便处理方法之一是密闭贮存法,如有可供利用的大型贮粪池或小型粪缸,粪便可经密闭贮存、厌氧发酵,卫生效果良好。在应急情况下,可挖一圆形土坑,用防水塑料薄膜作为土池的内衬,将粪便倒入池内贮存发酵处理。

(张建平)

## 关注地震灾情 也应调整心态

电视里24小时的直播刺激着敏感的神经,报纸上连篇累牍的报道让人欲罢不能,网络上随时更新的信息又不断地吸引着人们去查阅……地震发生后,无数上班族每时每刻都在关注灾区。心理专家认为,这种心情可以理解,但是大家还是要回到正常生活中。

### 看灾情只睡三四个小时

在一家媒体工作的柳女士这两天一直盯着网络看灾情新闻,在不停刷新的大量信息中,她感觉眼睛生疼,心里憋闷。凌晨,她登录MSN想跟人聊天,结果发现在线者居然有近一半,大家都跟她一样在关注着最新灾情。

不少早睡早起的社区老年居民这几天也改变了作息方式,晚上看电视直播到半夜,早上5时又起来看电视,甚至把几十年如一日的晨练都给舍弃了。

### 周围环境造就难受氛围

公司职员小贝这两天脑子里净是一些地震的消息,大家心里难受的同时,还谢绝了不少饭局和娱乐。当他看到一位同事兴高采烈地跟人相约出去唱歌时,再也按捺不住自己的激动,竟上前冲同事吼道:“你怎么还有这份心情?”

### 调整心态恢复正常生活

心理咨询专家接待了不少因接收地震灾害信息太多而郁闷难受的咨询者,这些报道把他们拉到现场,看到别人的报道他们好像身临其境。他对大家的不安、难受、强迫等不适症状都能充分理解,并认为这是人之常情。但是大家还应看到,震后不管是灾区还是后方的人们,都要回到正常的生活中。因此,市民应做好充分的心理调适。

专家说,在澳洲等地,遇到天灾人祸之后,当地人在安抚受难者之后,都更加珍重自己,心胸想得更开,采用旅游、休闲等方式进行调适。二战结束后,德国人在满目疮痍的家园中不种粮食、不盖房子,而是种鲜花。对于关心灾情的都市人来说,除了做些力所能及的事情外,还应适当转移注意力,化悲痛为奋进的力量。

(杜亚松)

**“大鼎”门窗**  
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!  
诚征乡、镇级经销商  
地址:安阳市文明大道铁二路  
电话:0372-3931128

**喜讯**  
热烈祝贺“五一”在郑州举行的全国国标舞锦标赛河南分赛区比赛中,我市小天使拉丁舞蹈学校的小选手取得3金、6银、1铜的好成绩,为我市赢得了荣誉。另:继续热招,招聘专业拉丁舞教师。  
新区:13503920960 2175859  
山城区:13939238198 2123686

### “神奇水杯”热销的背后

近日,一款名为水宜生的神奇水杯,购买者竟人涌如潮,这引起记者的极大好奇。

商场销售人员对记者说:“水宜生上市之初,只有经常出国的领导和老板购买时毫不犹豫,因为他们在国外时就习惯了具有弱碱性、小分子团、抗氧化的水,对水宜生的使用效果有亲身体会。”导购告诉记者:“目前购买水宜生的人都是多次购买。”

有30多年从医经验的王教授说:“几十年的临床经验告诉我,痛风、糖尿病、心脑血管病人几乎都是酸性体质,弱碱性水正好可以很好地调节酸性体质。用这个杯子喝水完全可以达到保健养生、预防疾病的目的。”

专卖地址:新区燕莎购物广场一楼东门水宜生专柜  
热线:13323926333

## 快乐童年第三届 “喜迎奥运,献爱灾区” 文艺会演

活动时间:6月1日16时  
活动地点:宾馆大堂西餐厅前

鹤壁市3岁~12岁儿童均可参加,表演内容自选,5月23日~5月29日到鹤壁迎宾馆营销部填表报名,会演将评出团体奖3个,个人奖6个,届时将颁发丰厚奖品。

### 儿童自助大餐

时间:6月1日午餐、晚餐  
1.成人48元/位,2位家长可免费携带12岁以下儿童1名。  
2.参加“喜迎奥运,献爱灾区”文艺会演的儿童凭票免费。

**报名热线:3371280**

最终解释权归鹤壁迎宾馆所有