



诺如病毒的防控

近期在本市陆续有学校师生感染诺如病毒,引发不少家长担心甚至是恐慌。“我的孩子上吐下泻,是不是诺如病毒?”、“我的孩子得了诺如病毒,怎么办?”、“最近是不是诺如病毒特别多,我孩子体质弱,要不要在家躲几天?”……

朋友圈和各种群里不少妈妈都有这样的疑问。大家不要过于恐慌,诺如病毒其实很早就有了,不是什么新型病毒,只是一种常见的病原体。在上海地区,每年11月至次年2月是诺如病毒感染性腹泻的流行期和高发期。只要掌握了诺如病毒防治小知识,诺如病毒来侵袭,不可怕!

什么是诺如病毒?

又称为诺瓦克病毒,是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒。

它的潜伏期是多久?

多在24~48小时,最短12小时,最长72小时。

它是怎样传播的?

可通过污染的食品、饮用水、人体密切接触等途径传播,也可因病人呕吐物、排泄物处理不当使病毒通过气溶胶传播。

临床表现及危害?

发病突然,主要症状为呕吐和腹泻,可伴有恶心、发热和腹痛。儿童病例以呕吐为主,成人病例腹泻为多。

有些感染者也可见头痛、寒颤和肌肉痛等症状,严重者可能出现脱水症状。病程12~60h,多呈自限性,恢复后无后遗症,预后较好,少有死亡病例。

得了怎么办?

孩子得病后,建议正规医院就诊,轻症患者可居家隔离治疗,症状严重者需送医院治疗。老人、婴幼儿及患有基础疾病的人发生严重并发症的风险较高,需特别关注。

哪些人容易感染?

以老人和小孩等体质比较弱的人最容易感染。多发生在学校及托幼机构等。

我们应该掌握的防控措施:

- (1)注意个人卫生,饭前便后要洗手。洗手时用肥皂或洗手液洗手,待肥皂泡持续10秒后冲洗干净。
- (2)不吃生冷或半生的食品和未煮熟煮透的食物,尤其是牡蛎和其他贝类海产品应深度加工后食用。
- (3)提倡喝开水,水果和蔬菜食用前应认真清洗。减少到外面的餐厅就餐,特别是无牌无证的街边小店。
- (4)提高身体素质,平时积极参加体育锻炼,注意营养均衡,增强体质。
- (5)及时妥善处理病人的呕吐物、腹泻物和各种被污染的物品及场所。可选用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒污染的地方及物件。

□县疾控中心

不宜存放冰箱的10种食物

1、淀粉类食物

馒头、花卷、面包等淀粉类食物不宜在冰箱里存放,否则会快速变干变硬。如果短时间吃不了的话,可以将其密封好放进冷冻室中冷冻。另外面包和饼干也不宜放在一起存放,不然面包中的水分被饼干吸收,饼干变软,而面包变硬,对两者都不利。

2、巧克力

冰箱里的巧克力拿出来后,表面容易出现白霜,不但失去原来的醇香口感,还利于细菌的繁殖。储存巧克力的最佳温度是5℃~18℃。夏天室温过高时,可先用塑料袋密封,再置于冰箱冷藏室储存。取出时,别立即打开,自然回到室温后再打开食用。

3、鱼类

家用电冰箱的冷藏温度一般为-15℃,最佳冰箱也只能达到-20℃,而水产品,尤其是鱼类,在贮藏温度未达到-30℃以下时,鱼体组织就会发生脱水或其它变化,如鲫鱼长时间冷藏,就容易出现鱼体酸败,肉质发生变化,不可食用。

4、药材

药材在冰箱里和其他食物混放时间一长,不但各种细菌容易侵入药材内,而且容易受潮,破坏药材的药性。所以对一些贵重的药材,如

食品冰箱冰柜存放时间表

鲜蛋:冷藏30~60天
熟蛋:冷藏6~7天
牛奶:冷藏5~6天
酸奶:冷藏7~10天
鱼类:冷藏1~2天 冷冻90~180天
牛肉:冷藏1~2天 冷冻90天
肉排:冷藏2~3天,冷冻270天
香肠:冷藏9天,冷冻60天
鸡肉:冷藏2~3天,冷冻360天

人参、鹿茸、天麻、党参等,若需长期保存,可放在一个干净的玻璃瓶内,然后将适量糯米用火炒至暗黄,待晾凉后一同放入,并将瓶盖封严,放在阴凉通风处。

5、西红柿

西红柿经低温冷冻后,肉质呈水泡状,显得软烂,或出现散裂现象,表面有黑斑,煮不熟,无鲜味,严重的则腐烂。

6、黄瓜青椒

黄瓜、青椒在冰箱中久存会出现变黑、变软、变味。黄瓜还会长毛发粘。因为冰箱里存放的温度一般为4℃至6℃左右,而黄瓜贮存适宜温度为10℃至12℃,青椒为7℃至8℃,因此不宜久存。

7、香蕉

若把香蕉放在12℃以下的地方贮存,会使香蕉发黑腐烂。

8、鲜荔枝

若将荔枝在0℃的环境中放置一天,即会使其表皮变黑,果肉变味。

9、草莓

草莓储存在冰箱里,不仅果肉发泡、口感大打折扣,还容易霉变。

10、绿叶菜

绿叶菜放在冰箱里不仅叶片会更快腐烂,还可能由于酶和细菌的作用,生成有毒的亚硝酸盐。

罐头食品:未开罐冷藏360天
花生、芝麻酱:开罐冷藏90天
咖啡:已开罐冷藏14天
苹果:冷藏7~12天
柑桔:冷藏7天
梨:冷藏1~2天
熟西红柿:冷藏12天
菠菜:冷藏3~5天
胡萝卜、芹菜:冷藏7~14天

天气谚语

西北开天锁,
明朝太阳火。

在连阴雨中,如西北方云层裂开,露出蓝天,说明阴雨马上就要结束,天将转为晴好。

云向东,车马通;
云向西,穿蓑衣;
云向南,水淹田;
云向北,好晒谷。

在夏季,云向东,说明吹西风,天气晴好;云向西,吹东风,有低槽移来,天将下雨;云向南,吹北风,有冷空气南下,将下雨;云向北,吹南风,天气晴好。

南天簇状云,
不久阴雨淋。

夏季在南方天边有一种拖着尾巴的簇状密卷云,这种云如向北移来,本地就要下雨了。

云交云,雨淋淋。

指上下二层或几层云移动方向不一致,这种现象容易引起雷雨。

逆风行云,
反眼无情。

天空中云的移向与地面上的风向相反,这种现象将要下阵雨或雷雨了。

黄昏上云半夜消,
半夜上云雨来到。

□秦卫堂

以特色乡村旅游促农旅融合发展

(上接1版)以此实现农业生产、农民生活和农村生态环境协调发展。“比如,合中村枫秋开心农场的蔬果种植区是它的主要生产依托之一,根据不同季节种植适合当季的蔬果,供游客采摘;同时,划出适量地块吸引会员来此租种土地,在不同时节体验不同的农耕乐趣;农场还为游客提供舒适的住宿和娱乐项目,通过综合性的消费,拓展农业产业链,促进一二三产融合发展。”

“生态+”理念引领下的选择

当前,绿色低碳发展成为国际主流,可持续发展能力成为城市核心竞争力的重要体现。崇明经过十

多年生态岛建设,已到了由生态优势向发展优势转化的关键阶段,将“生态+”理念与经济社会发展各领域深度融合是实现新发展、新跨越的应有之义。

为什么选择开心农场?“因为开心农场依托的正是良好的生态环境和扎实的农业基础,打造新的农业发展模式和农旅结合的产业模式,创造新的增收模式。”县农委有关负责人说,“比如农村可以整合土地资源,改变农民一家一户传统的种植习惯,促进农业规模化发展,培育农业新型经营主体,建立新的生态产业体系。”

“打造开心农场,能集聚优质资源和其它要素向农村转移,吸引信息、技术和管理人才投资农业,带动

农村发展,加快农业经济发展方式转变,实现经济效益和生态效益共赢。正因如此,开心农场具有强大的生命力、竞争力和发展潜力。”

前阶段,崇明围绕开心农场建设做了大量工作,包括开展深入调研、制定推进方案、组建推进办、将市级和县级支农惠农政策整合进开心农场建设等,在工作推进中,坚持“成熟一家、推进一家”的原则,保证开心农场建设的质量、保障农民的利益,不断积累可复制、可推广的经验;下阶段,将进一步挖掘乡镇潜力、整合资源优势,完善开心农场相关扶持政策,努力破解瓶颈问题,大力吸引和鼓励有实力、有理念的经营主体投入崇明开心农场建设。

昔日“人人怕”今朝“为人人”

(上接1版)

“刚柔并济”促服务质量提升

波源绿化公司并非“特殊人员收容所”,其本职是高质量地完成社区的保洁保绿工作。在公司入口处,挂着“居民接待室”牌子的房间引起了记者的注意。据公司负责人冯汉荣介绍,公司对于员工的服务质量有一套完整的监督考核机制:居民对于保洁保绿不满意,可以直接电话投诉,也可以到接待室反映问题;每月对员工都进行星级评定,确定奖金发放,成绩由居委会、物业公司、居民代表等共同参与评定。

记者了解到,当地居民对于过去的社区保洁保绿工作并不满意,如何

带着一帮“刺头”实现更高质量的服务?冯汉荣有自己的方法。首先是发挥“带头大哥”的作用,让小庆这样既做得好事又有威望“说得上话”的人来管理队伍。“新成员来我班里,我要求他们工作必须要出汗,要不就不要来上班了。”小庆说。其次,冯汉荣对员工从生活到思想上都倍加关心。保洁班老朱酒后骑电瓶车撞了大树,身受重伤。当天深夜,冯汉荣便赶到医院进行探望,并与派出所取得联系,弄清事故原因。老朱与家里亲戚不相往来,病假期间无人照顾,公司时常有人去关心。因事故造成锁骨断裂,回岗后老朱的手臂始终使不上劲,做不了重活,冯汉荣便嘱咐队员多加“照顾”。

冯汉荣还经常与员工谈心,说的

最多的一句话就是“凡事要学会忍耐”。小庆在工作中也会遇到不讲理的居民,故意找茬、挑衅,常常受到委屈。“要在过去,我早就上去打他们一顿,现在,虽然心里委屈,但我知道应该忍耐。”小庆还主动跟他们打招呼:“你家门口以后出现垃圾,打个电话给我就是了,我一定来帮你清理干净。”因为小庆的态度谦虚又诚恳,现在越来越多的居民主动配合他们的工作。

新海镇以政府购买服务方式引入社会组织参与社会治理,不仅改变了小庆等人的生活,维护了社区的稳定,同时,在“第三方”企业更为完善的激励和考核机制下,长征地区的市容市貌变得更加整洁,这是一举两得的有益尝试与探索。

瀛洲 第十八届崇明文化艺术节

绿岛涛音

金秋古琴赏析会

暨把遗产交给未来——古琴艺术进社区(崇明站)专场演出

演出时间:2015.11.7 19:00

演出地点:崇明县文化馆瀛洲剧场

指导单位:中华人民共和国文化部非物质文化遗产司
主办单位:崇明县文化广播影视管理局
承办单位:上海音乐学院古琴研究会 上海音乐学院古琴艺术保护基地
协办单位:崇明县文化馆 崇明县音乐舞蹈家协会

导赏:上海音乐学院教授
戴晓莲