

酒精擦一切？ 解锁正确 消毒方式

6月16日晚，北京突发公共卫生事件应急响应级别调至二级，应急响应级别升级，防控措施加强，酒精等消毒用品又成为了人们日常采购的重中之重。

突如其来的新冠肺炎疫情让消毒成为疫情防控中的重要环节，对很多人来说，每天拿酒精到处擦几遍才安心。几个月以来，和酒精的“朝夕相处”让我们对它多了不少了解，不少人认为自己已经掌握了解锁酒精消毒的正确方式，但关于酒精消毒，还有很多“想当然”的做法。

多国酒精以备不时之需？

家庭环境下极易挥发，使用时效果会大打折扣

新冠肺炎疫情期间，酒精这类消毒产品成了紧俏商品，很多人唯恐买不到，因此囤了不少货。不过有人表示，在家里储存的酒精极易挥发，挥发后的酒精，浓度达不到杀灭病毒、细菌的标准，使用时效果会大打折扣。在家庭环境下储存的酒精真的容易挥发吗？酒精挥发后，对细菌、病毒的“战斗力”会不会减弱？

“这种说法是正确的。医用消毒酒精一般都是由酒精(乙醇)和水构成，通常来说浓度在70%—75%(V/V)的酒精都具有杀灭病毒、细菌的能力，我们使用的医用消毒酒精浓度一般都是75%(V/V)。但是乙醇的沸点是78摄氏度，比水低，在同样的温度下，乙醇比水更容易挥发。”天津大学化工学院副教授郭红宇介绍，消毒酒精中的乙醇挥发后，酒精的浓度就会降低，当酒精浓度低于70%(V/V)时，其消毒能力通常就会降低。

郭红宇建议，为了延缓酒精的挥发速度，可以将酒精存放在温度更低的环境中，比如放在冰箱的冷藏室内。同时可以选择使用瓶盖带有橡胶材料的容器来存放酒精，这样也能减少酒精的挥发。

擦拭手机、电脑会腐蚀屏幕？

100%的乙醇也难以溶解高分子聚合物

手机作为日常不离手的随身装备，更需要每天消毒，但在给手机消毒的同时，不少人却犹豫了，我们似乎经常听到这样的说法，用酒精擦拭电脑和手机时，酒精会腐蚀屏幕，真的是这样吗？

“我们不用担心手机或电脑屏幕被酒精溶解，作为溶剂，汽油的溶解性都比酒精强。”郭红宇解释，手机或电脑屏幕，一般都有一层玻璃基膜，最外层也都有一层保护膜，这些膜都是高分子聚合物。有PP(聚丙烯)膜、PVC(聚氯乙烯)膜、PET(聚碳酸酯)膜、聚对苯二甲酸乙二酯(聚酯类)膜，有机化学里有个理论，就是相似相溶，高分子聚合物这些分子量比较大的物质，只有用分子量较大的有机溶剂(比如芳烃、酯、醚)或分子量小但溶解性强的氯仿、四氯化碳、乙酸乙酯、香蕉水等才能溶解。乙醇的分子结构只有两个碳和一个羟基，对这些高分子聚合物来说溶解性较差。

手部消毒后直接拿食品入口？

医用酒精含不宜食用成分，消毒后最好晾一会

有时候，在外就餐没有洗手条件，很多人就选择免洗手液为手部消毒杀菌。疫情期间，免洗手液更是成为公共场所的标配。出门在外，用免洗手液消毒完，有人就迫不及待大快朵颐。但同时，也有人质疑，我们用完洗手液之后，能马上接触食物吗？更有人建议，使用免洗手液后，最好在20分钟后接触食物。

“我觉得这种说法是有一定道理的。”郭红宇分析，免洗手液的主要功能首先是去污，然后才是消毒。污物可以简单地分成两种：水溶性和油性。一般用水洗手去污时，水溶性污垢会溶解在水中被带走，油溶性的污垢会和表面活性剂结合后，再和水形成乳液被水带走。干洗正好相反，油性污垢会直接溶解在有机溶剂中被带走，水溶性污垢会和表面活性剂结合后形成乳液被溶剂带走，因为没有水，所以被称为“干洗”。免洗手液的基本原理和干洗一样，就是清洁剂+挥发性溶剂，一般采用75%酒精作为主要的溶剂和消毒成分，表面活性剂作为去污成分。

“国内比较常用的免洗手液大多数除了含有乙醇外，也含有少量的异丙醇、甘油及表面活性剂，加入这些成分，都是对医用酒精进行改性，兼顾去污、消毒和保护手部皮肤的功能。但也有文献报道，有些产品甚至还会含有少量的甲醇和游离甲醛。”郭红宇介绍。

“改性后的医用酒精，含有不宜食用的成分。比如甲醇、甘油、表面活性剂等，食用会对人体有害。但甲醇的沸点非常低，只有64摄氏度，比乙醇还低，很快就会挥发。”因此，郭红宇提醒，用完免洗手液后，最好不要马上就拿食品直接入口吃，最好是等一段时间，让一些不易入口的成分挥发后，再去拿食物。

据《科技日报》

“要把我们的服务体现在每一个细节中，要把我们的治疗效果体现在每一例患者救治过程中，要把服务的触角延伸到牧区的每一个角落，要大力提高医疗水平，降低转院率、降低孕产妇和新生儿的死亡率，要把优生优育的惠民政策贯彻好、落实好……”近年来，色达县妇幼保健计划生育服务中心以最贴心的服务，以母婴安全为己任，赢得了农牧区妇女的齐声点赞。



医生在为就诊患者打B超。

贴心服务暖了牧民心

◎甘日日报记者 马建华 文/图

“医生，我的爱人在马尔康市人民医院治疗，现在母婴安全，我们要吸取教训，经常性地做产检，确保能够生下健康的宝宝，同时，也能够保证母亲的生命安全。”6月12日，色达县妇幼保健计划生育服务中心B超室主任王昆接到洛若镇孕产妇王女士丈夫打来的电话，得知胎儿已经脱离危险，医生们感到十分欣慰。

6月4日，王女士在丈夫的陪伴下，心急火燎地来到妇幼保健中心就诊，其丈夫急切地说，爱人这两天感觉到腹痛难忍，怕胎儿有什么危险，所以赶快带她到医院来，希望医生帮忙仔细检查一下，他们结婚三年了，好不容易才怀孕，夫妻俩处处小心翼翼，等待小生命的诞生。

“洛若镇到县城不过20公里，既然你们几年了才有了宝宝，就应该定期到医院来检查，产检能够及时发现孕妇和胎儿的健康状况，能够避免缺陷儿的出生，医生可以及时地给孕妇提出保健方案。”王昆和护士们安慰孕妇和家属不要慌，通过检查后再确定治疗方案。经B超医生仔细检查后，提示胎儿脐带绕颈一周，左侧侧脑室稍增宽，透明隔消失，胎儿枕部皮下增厚，建议做针对性的超声检查。为确保胎儿万无一失，医生建议王女士立即转到医疗条件好的医院。

王女士转到马尔康人民医院后，王昆和护士们依然牵挂胎儿的安危，不断打电话询问情况，得知马尔康人民医院的诊断结果和妇幼保健中心的诊断结果一致，经医院抢救后，胎儿已经脱离了危险，王昆告诉王女士的丈夫，一定要定期带爱

人到医院来进行产检，孕妇如有不适，可以给医生打电话。

前不久，洛女士感到没有胎动了，就在丈夫的陪同下到妇幼保健中心来就诊，她怀孕后，没有产检的概念，从来没有到医院来检查过，医生立即安排进行B超检查，B超提示已胎死宫内。“得知胎儿已经没有了生命体征，洛女士失声痛哭，她的丈夫默不作声，也很难受。”王昆说，我们告诉洛女士，做好孕产期产检，能够确保新生儿健康，也能够降低孕产妇死亡率，因此，不能掉以轻心。做好孕产期及家属的安抚工作后，医生将洛女士转到了县人民医院，及时终止妊娠。

“我们的职责就是要宣传优生优育，宣传到医院分娩的优惠政策，最大限度降低孕产妇和新生儿死亡率。”色达县妇幼保健中心主任陈旭要求医生们积极宣传孕产期保健服务知识，引导农牧区妇女的保健意识，加强孕情监测，对怀孕妇女要及时建档立卡并建立随访台账，严格按照服务流程要求开展孕产期随访和干预服务，提高早孕建档率及孕产期服务质量。

色达县妇幼保健计划生育服务中心每年还派人到对口支援医院进修学习，不断提高业务水平，积极开展新技术新业务，2018年，按照脱贫攻坚要求，完成创建二级乙等妇幼保健院达标工作，目前，医院能够开展阴道彩超、乳腺彩超、胎儿产前检查、胎儿物理评分等超声检查；对胎儿畸形、肝脏疾病等存在缺陷风险的胎儿，提出终止妊娠建议。

“我们主要承担全县计划生育

宣传教育、优生优育优生指导、药具发放、信息咨询、生殖保健及优生检查、计划生育相关手术等工作。为了让边远农牧区妇女群体享受免费妇幼健康服务和基本公共卫生服务以及各项惠民政策，我们每年对全县17个乡镇的孕产妇健康管理工作进行全覆盖督导检查和指导，特别是对各乡镇高危孕产妇筛查、评估、转诊工作进行现场培训指导。今年已通过送医下乡的方式，免费为875名妇女进行了健康筛查。全县孕产妇健康管理率提高到2019年的91%，高危管理率达100%；同时进一步加大住院分娩、免费婚检、孕产期优生、儿童营养改善项目、新生儿疾病筛查等妇幼健康项目的健康教育宣传力度，使妇幼健康免费项目家喻户晓，让更多的农牧民享受党和国家的惠民政策。”陈旭告诉记者，近年来，色达县妇幼保健中心就就医环境和诊疗设备得到了大力改善，为提升农牧民满意度，中心问计于民，推进便捷服务，围绕惠民卫计政策贯彻落实情况，基本药物使用情况，医保农合报销情况，孕产保健、妇女保健、儿童保健、计生服务等基本公共服务管理情况，孕产妇住院分娩补助、孕产妇叶酸、艾滋病、梅毒、乙肝母婴阻断等重大公共卫生项目落实情况，以及医疗流程等方面，实现程序再优化、环节再便捷、手续再精简，真正让群众享受到最便利、最快捷的妇幼健康服务。通过问需于民，推进精细服务。要求每一名职工将本职工作渗透到每一个细节，用精细服务促进职工务实担当，从而打通服务“最后一公里”问题。

这八大症状 警惕心血管病

血管是人的“生命通道”，连接着身体的各个器官，24小时不停地输送营养、排出废物。如果血管不通畅，将会导致很多疾病发生。在我国，心血管疾病发病率逐年升高，而且年轻化趋势也越来越明显。那么，哪些习惯会损伤血管？血管堵塞有什么征兆？如何保护血管？火箭军特色医学中心心血管内科主任医师胡桃红教授为大家指点迷津。

这些被忽视的轻症或是“雷”
心血管病在发病前，会有多种征兆，但由于症状较轻，常常容易被忽视。

- 1.经常感到心慌、胸闷。
- 2.早晨起床时一下子坐起，感到胸部特别难受。
- 3.晚上睡觉胸闷难受，不能平躺。
- 4.步行走得快，感到气喘、心跳加快。
- 5.情绪激动时心跳加快，明显感到胸部不舒服。
- 6.爬楼梯感到很累，胸闷气短。
- 7.劳累时感到胸前区疼痛或左背部放射痛。
- 8.胸部偶有刺痛，1-2秒即可消失。

四种情况 别犹豫快就医
急性冠脉综合征 突发胸闷、胸痛，大汗淋漓，面色苍白，持续不缓解等。

心力衰竭 呼吸困难、夜间不能平

卧、尿量减少、下肢水肿等。

心跳过快/过慢 正常心率在60-100次/分，心率过快或过慢会引起血压的改变，并且出现头晕、胸闷、气短、晕厥、心悸等不适。

高血压急症 血压突然和显著升高(一般超过180/120mmHg)，伴有脸色苍白、烦躁不安、多汗、心率加快等。

就诊前 这些准备要做足
症状较轻可自行去医院就诊，不要以为挺一下就会好，有时挺着会发生心梗。症状很重时立即打120，到医院急诊就诊，千万不能自己忍着胸痛去医院，这样会耽误急诊处理黄金时间。

就诊前一天要好好休息，不能熬夜，不能吃大餐，不能做太多运动，当天早上最好不要进食，血脂、血糖、心肌酶谱、血凝指标等检查需要空腹。

带上以往就诊的检查结果(心电图、心脏超声报告单、血糖化验单、血脂化验单、CT核磁共振片等)，有利于医生判定病情和诊断，也可以节省时间和费用。

就诊时要向医生详细描述发病症状、家族病史、发病诱因、基础病史，以往用药情况、药物过敏史及一些不良反应。

做这六件事 养护你的血管

戒烟 已有研究发现，吸烟者冠心病发病率增加3-4倍，心肌梗死风险增

加20%。因此，生活中要尽量做到不吸烟，同时远离二手烟。

少饮酒 心脏不好的人饮酒越少越好。酒精及其代谢产物对心肌有直接的毒害作用，长期如此会导致不可逆性的心肌损害。已经有房颤、心律失常或心衰表现的人，应完全戒酒。

科学饮食 日常饮食要减少摄入量，糖、饱和脂肪及反式脂肪等，多吃低热量且富含矿物质、维生素、纤维素的食物，如蔬菜、水果、粗粮、瘦肉、鱼类或低脂乳制品等。

加强运动 根据年龄、性别、体力等不同情况确定运动时间和强度。建议多进行慢跑、快走、游泳、骑车等有氧运动，每次坚持30分钟，每星期至少运动5次，运动后心率加年龄不大于170。以身体微微出汗，不感到疲劳，运动后自感身体轻松为宜。

规律生活起居 定点吃饭，定点睡觉，早睡早起，每天7小时睡眠时间，不要熬夜，早晨起床喝一杯温水，可以起到稀释血液的效果。

控制情绪 不要因为生活小事过于激动或兴奋，不能大喜大悲，要有豁达、乐观的生活态度，遇事要先冷静，尽量不要发怒和急躁，保持平和的心态。

据《北京青年报》

国家卫健委 全面精准开展环境卫生 和消毒工作

近日，国家卫健委疾病预防控制局在官网发布《关于全面精准开展环境卫生和消毒工作的通知》(以下简称“通知”)指出，为强化防控措施，巩固防控成果，继续发挥环境卫生和消毒工作在切断传播途径、保护易感人群方面的重要作用，联防联控机制综合组印发了“通知”，要求各地要进一步开展环境卫生和消毒工作，坚决防止疫情反弹。

“通知”从三个方面对各地开

展环境卫生和消毒工作提出了相关要求。通知“将《常用消毒剂使用指南》作为附件，指导各地和公众科学使用消毒剂。

“通知”要求各地严格落实常态化防控各项措施要求，强化对重点场所环境卫生和消毒工作落实情况的监督检查，加强培训与科普宣传，有效改善生产生活环境卫生，消除疫情传播隐患。

据人民健康

九龙县 传染病防治宣传进校园

甘日日报 近日，九龙县卫生健康局组织县疾控中心健康教育专业人员深入烟袋、魁多、三坝、俄尔、三岩龙等7所中小学开展重大传染病防治知识巡

讲活动。此次巡讲重点围绕结核病、艾滋病、乙型肝炎、包虫病、鼠疫五种重大传染病的危害、传染源、传播途径、易感人群等防治知识，

并结合学生不同年龄特点，归纳总结易懂、易行、易做的预防措施，教会学生“我该怎么办”。

通过此次巡讲，进一步提高了学校师生认识重大传染病防治工作的重要意义，切实增强防治意识，积极落实预防措施，逐渐形成健康的生活方式，营造出良好的重大传染病防治氛围。

九龙县卫生健康局

八窝龙乡 抓疫情防控不松懈

甘日日报 近日，北京市连续出现新增新冠肺炎确诊病例和无症状感染者，再次敲响了疫情防控警钟。为进一步做深做细做实疫情防控工作，九龙县八窝龙乡党委、政府要求全乡各级各部门要绷紧疫情防控这根弦，不断巩固疫情防控成果，严防疫情出现反弹。

该乡对到过北京、石棉等地与相关人员密切接触的八窝龙乡

民和在北京务工的八窝龙乡民进行地毯式排查；充分发动各种宣传力量，让锣鼓再次敲起来，口号继续喊起来，广播继续响起来，营造浓厚的防控氛围。同时，开展食品安全大检查，迅速深入摊点、商铺、餐饮店等防疫重点场所，对肉类、冷链海鲜食品等做到应检尽检，不留死角。

袁健勇

《中国公民健康素养66条》 解读之十一

三、基本技能
60. 需要紧急医疗救助时拨打120急救电话。
需要紧急医疗救助时，拨打120急救电话求助。
电话接通后应当简要说明需要救护者的病情、人数、所在地址以及伤病者姓名、性别、年龄、联系电话以及报告人的电话号码与姓名。

61. 能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。
预包装食品和食品添加剂，必须在包装标识或者产品说明书上标出品名、产地、厂名、生产日期、批号或者代号、规格、配方或者主要成分、保质期、食用方法或者使用方法等。不得有夸大或者虚假的宣传内容。在国内市场销售的食品，必须有中文标识。

药品标签或者说明书上必须注明药品的通用名称、成分、规格、生产企业、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应症、禁忌证或者功能主治、用法、用量、不良反应和注意事项。麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、外用药品和非处方药的标签，必须印有规定的标志。非处方药标签印有红色或绿色“OTC”字样，可以按照说明书使用；其他药物必须在医生指导下使用。

化妆品标签上应当注明产品名称、厂名、生产企业卫生许可证编号；小包装或者说明书上应当注明生产日期和有效使用期限。特殊用途的化妆品，还应当注明批准文号。对可能引起不良反应的化妆品，说明书上应当注明使用方法、注意事项。进口化妆品必须有中文标签。化妆品标签、小包装或者说明书上不得有适应症，不得宣传疗效，不得使用医疗术语。

保健食品标签和说明书不得有明示或者暗示治疗作用以及夸大功能作用的文字，不得宣传疗效作用。必须标明主要原料(辅料)、功效成分或标志性成分及其含量，保健作用和适宜人群、不适宜人群，食用方法和适宜的食用量，规格、保质期、贮藏方法和注意事项，保健食品批准文号，卫生许可证文号，保健食品标志等。

62. 会测量腋下体温。
腋下体温测量方法：先将体温计水银端放到腋下最顶端后夹紧，10分钟后取出读数。

63. 会测量脉搏。
脉搏测量方法：将食指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处，计一分钟搏动次数。

64. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

为了减少伤害，应该远离高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、具有生物危害等危险物。识别常见的危险标识是保护自身安全的关键。危险标识是由安全色、几何图形和图形符号构成，用以表达特定的危险信息。使用危险标识的目的是提醒人们对周围环境引起注意，以避免可能发生的危险，防止事故的发生，起到保障安全的作用。但要注意，危险标识只起提醒和警告的作用，它本身不能消除任何危险，也不能取代预防事故的相应设施。

65. 抢救触电者时，不直接接触触电者身体，会首先切断电源。
发现有触电者，要立即关闭电源，也可以用不导电的物体将触电者与电源分开。千万不要直接接触触电者的身体，防止救助者发生触电。

触电者触电后应当尽可能自救，可以一边呼救，一边奋力跳起，使流经身体的电流断开，并抓住电线的绝缘处用力拉出，摆脱电源。如果引起触电的电器是固定在墙上，可以用脚猛力蹬墙，同时身体后仰摆脱电源。

66. 发生火灾时，会远离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会拨打火警电话119。
突遇火灾时，如果无力灭火，应当不顾及财产，迅速逃生。由于火灾会引发有毒烟雾产生，所以在逃生时，应当用潮湿的毛巾或者衣襟等捂住口鼻，用尽可能低的姿势，有序地撤离火灾现场。

到陌生场所应先熟悉安全通道。发生火灾，应立即拨打119火警电话报警。

州疾控中心



健康甘孜行动 健康知识宣传

州疾控中心主办

http://www.gzcdc.org/

健康热线：12320