

饮食卫生安全七注意



1. 选择放心的就餐环境。您到餐馆就餐时,要考虑该店就餐环境是否优越清洁,使用的调味品是否有假冒伪劣以次充好现象,餐桌、卫生间是否提供了完备的消毒设备和用品,昼夜服务餐馆是否实行客到摆台,由专人负责监督执行;购买外卖食品也要选择卫生安全的。

2. 宴请亲朋提倡“分餐”。到饭馆就餐,尤其是车站、机场、码头、旅游场所等人员较为密集的餐馆就餐时,要选择有分餐制的,避免交叉感染。在就餐时,要注意适度点菜,合理搭配膳食,注重科学消费、健康消费和营养消费。您在家中宴请亲朋好友时,也尽可能准备公用筷、公用勺,用公用餐具给朋友添菜、盛汤。

3. 就餐安全提前考虑。按照安全消防要求,餐馆自身要对店内电路、煤气管道、消防通道等部位全面进行检查维护,您在就餐时,也要考虑到饭店周围的环境,停车位如何,就餐人多时如果发生意外情况,是否有安全通道等等。

4. 发现过期产品及时举报。要认真对待“有效期”和“保质期”,不购买过期产品,发现过期产品应向有关方面及时举报。发现销售假冒品牌、假冒标签的食品及被污染过的食品等情况应向有关机构检举,检举揭发这些事件能帮助有关部门查处不法商贩,防止此类事件蔓延。

5. 饭菜“打包”注意生、熟分装。

在饭店就餐后把剩余菜品带回家时也要注意生熟食品分开存放,对生鲜食品鱼类、肉类应和其他加工过的熟食分开包装。回家后,食品应包装或妥善盖好后储存,不要将热食物放入冰箱,这样会使冰箱内温度升高。在家中或在饭店吃海鲜和烧烤时也尽量要食用加工熟透的,防止把病菌吃进体内。

6. 厨具要消毒。购买的罐装、瓶装食物等包装好的食物应尽量储存在干燥凉爽的地方,要防止昆虫和鼠类偷袭。您在家中准备食物和吃饭前一定要洗手,如果工具没有生熟分类,处理生鲜食物的用具使用后,一定要彻底清洗和消毒以后,再加工其他熟食和处理打算生吃的食品。

7. 储存食物防变质。节前,如果喜欢大量采购食物蔬菜,请您一定要考虑冰箱的大小、就餐人数和室外气温变化,不要贪便宜大量采购,造成食物变质扔掉。

顾正彬

急性酒精中毒的应急处理

亲朋欢聚,推杯换盏在所难免。少量饮酒能够调和气氛,然而,若无所顾忌地开怀畅饮,则可能发生急性酒精中毒。空腹饮酒时,酒精1小时内有60%被吸收,2小时吸收量可达95%。酒精属微毒类,是中枢神经系统的抑制剂,作用于大脑皮层。饮酒后初始表现为兴奋,其后可累及皮层下中枢和小脑活动,影响血管运动中枢并抑制呼吸中枢,严重者致呼吸、循环衰竭。酒精少量以原形从尿、汗液及呼气排出,90%由肝脏分解,因此还可造成肝脏损害。对酒的耐受量因人而异,极少数人对酒类特别敏感。急性酒精中毒者发病前往往有明确的饮酒过程,呼吸和呕吐物有酒精的气味。

对轻度醉酒者,可让其静卧,最好是侧卧,以防吸入性肺炎,注意保暖,并给些果汁或绿豆汤。治疗可用柑桔皮适量,焙干,研成细末,加入食盐少许,温开水送服,或绿豆

50~100克,熬汤饮服。

对轻度中毒者,首先可找些梨、西瓜之类的水果给他解酒;也可以用刺激咽喉的办法催吐,将酒等胃内容物尽快呕吐出来(对于已出现昏睡的患者不适宜用此方法)。然后要安排他卧床休息,注意保暖,避免呕吐物阻塞呼吸道;观察呼吸和脉搏的情况。如果卧床休息后,还有脉搏加快、呼吸减慢、皮肤湿冷、烦躁的现象,则应马上送医院救治。

重度急性酒精中毒者,会出现烦躁、昏睡、脱水、抽搐、休克、呼吸微弱等症状,可用筷子或勺把压舌根部,迅速催吐,然后用1%碳酸氢钠(小苏打)溶液洗胃。若中毒者昏迷不醒,应该从速送医院急救。

一般人都有采取喝茶、咖啡醒酒的经历。喝浓茶、咖啡能兴奋神经中枢,有一定醒酒的作用。但由于咖啡和茶都有利尿作用,可能加重急性酒精中毒时机体的失水,而且有



可能使乙醇在转化成乙醛后来不再分解就从肾脏排出,从而对肾脏起毒性作用;另外,咖啡和茶能兴奋心脏,加快心率的作用,与酒精兴奋心脏的作用相加,可加重心脏的负担。因此,用咖啡和浓茶解酒并不合适,还是喝些果汁、绿豆汤,吃些梨子、西瓜、桔子之类的水果来解酒更好。

赵婷婷

【荣欣广告:0351-3969252】底栏【优惠套餐】展示:

- ①品牌套餐:大众投资指南 300元+现代营销 300元+商界精英致富 300元+致富时代 360元+知音打工 300元+打工之友 300元+原现价 1800元 优惠价 1380元。
- ②混合套餐:商界精英致富 300+创业致富指南 300+打工之友 300+大众商务 300+创业 300+创富指南 300=原现价 1800 优惠价 980元。
- ③混合套餐:商界精英致富 300+知音打工 300+创业致富指南 300+打工之友 300+生意通 300+生财有道 300=原现价 1800 优惠价 880元。
- ④农经套餐:农家科技 260+农家参谋 200+农家致富顾问 260+种植与养殖 200+创业致富指南 300+打工之友 300=原现价 1520 优惠价 580元。
- ⑤报花套餐:市场信息报 300+致富快报 300+科技信息报 300+环球纵览 200+家天下 200=原现价 1300元 * 4次 优惠价 2580元。
- ⑥报花套餐:环球纵览 200+战略大天下 200+亮剑风云 200+环宇竞争 200+军秘大参考 200=原现价 1000元 * 4次 优惠价 1000元。

详情登陆荣欣广告策划中心网站:www.rxgg.cn 查看。