

# @三里屯人,>>> 请查收这份“就地过年防疫指南”



临近春节,许多人开始陆续采买年货。然而,车厘子、海鲜这些进口食品中的“热门选手”。近期却频频被曝出食品及其外包装核酸检测结果呈阳性。疫情防控期间,这些年货还能放心采买吗?就地过年,还有哪些需要注意的?

## 壹

### ► 购物

#### ►

### 疫情期间,选购这些食品要当心!

进口原料生产的雪糕、进口啤酒外包装、进口车厘子表面、进口冷冻带鱼、进口牛肉外包装、进口冻虾外包装。它们有部分批次核酸检测呈阳性,所以选购时要小心。

#### ►

### 专家说法

核酸阳性并不意味着一定有传染性。没有发现普通消费者被这种进口商品所污染的病毒感染。要看病毒污染的量 and 污染的病毒是不是有活性。

——中国疾控中心副主任 冯子健

只要我们注意手卫生,吃水果前用流水清洗,应该就不会有感染的风险。保存水果的温度比冷冻鱼肉等食品温度高,病毒在保存水果这样的温度下存活时间短。核酸检测呈阳性,有可能是活病毒,也可能是死病毒或病毒片段,不一定代表有传染性。

——中国疾控中心流行病学首席专家 吴尊友

目前没有新冠病毒经食物传播的证据。新冠肺炎是呼吸道传染病,不是食源性疫病。新冠病毒主要经人的呼吸道、飞沫和人与人的密切接触传播,经消化道感染的可能性非常小。

——中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问 陈君石

#### ►

### 注意事项

出门采购,佩戴口罩;做好健康码登记;配合体温检测;保持社交距离;不触碰手眼鼻。

购买冷链食品:到正规超市或市场选购;戴一次性手套挑选;关注食品检疫等相关信息;购物后及时清洁双手。

采购归来:日常外套挂门口;外面衣物和家里衣物分开放;立即洗手。

清洗水果:常温自来水下轻轻冲洗;尽量削皮后食用;不建议用消毒剂直接喷洒清洗。

清洗冷链食品:清洁厨房保持通风;消毒厨房台面器皿表面;浸泡搓洗生的肉制品;先洗手再接触熟食;分隔存放生、熟食物及用具。

烹调冰冻海鲜:烧熟煮透;避免生食、半生食、酒泡、醋泡、或盐腌后直接食用海鲜食品。

饮食注意事项:食品制作的全过程要使用安全的水;烹调好的食物及时食用;冰箱取出的生冷熟食要彻底加热。

## 贰

### ► 出行

#### ►

### 减少外出,乘车做好日常消毒

#### ●乘坐公共交通时:

尽量错峰出行,保持“1米线”距离。

优先选择无接触扫码购票。

做好健康码登记,配合体温检测,必要时进行复测。全程佩戴一次性医用口罩;不用手触碰口、眼、鼻,做好手卫生。

#### ●乘坐私家车时:

日常做好通风换气。天冷开窗通风时,需注意车内外温差,避免受凉引起感冒。

停放在地下停车场等密闭环境时,最好关闭车窗,开启空调内循环进行通风。

从公共场所返回车辆时,建议先用手消毒,做好手卫生。车门把手、扶手、方向盘、座椅等经常触摸的部位要定期清洁;座椅套定期洗涤消毒。

有发烧或呼吸道症状的人员搭车时,应规范佩戴口罩,同时尽量与同车人员保持距离,适度开窗通风,不开启空调内循环。

## 叁

### ► 居家

#### ►

### 规律作息,保持良好心态

开窗通风,每天开窗3次,每次不少于15分钟,保证室内空气流通。

保持良好心态,可听音乐、看书,与家人朋友视频聊天。

饭前便后、打喷嚏后要及时洗手。

保持家具表面清洁,及时清理积水和垃圾。

烹饪时生熟分开,食物尽量煮熟食用。多吃新鲜蔬菜水果,适当食用鱼肉蛋奶、豆类和坚果等食物。若点外卖,尽量选择防控措施严格的餐馆和无接触配送,取餐后及时洗手消毒。

个人居家锻炼,可做瑜伽、平板支撑等,有条件可用哑铃等运动器材。

适量多饮水,每天不少于1500毫升。

通过国家权威信息平台获取疫情信息,不信谣、不传谣、不恐慌。

准备充足的口罩、消毒用品等防护物资。

规律作息,尽量别熬夜,保证充足的睡眠。

## 肆

### ► 居家

#### ►

### 路遥情不减,止步为安宁

新年伊始,春节将至,人员流动性增大,疫情传播风险升高,防控任务更加艰巨。为有效降低因人员流动、聚集导致疫情传播的风险,需要广大市民朋友继续同心协力、持续参与到疫情防控工作来,筑牢疫情防控屏障,度过一个欢乐、祥和、安宁的节日。

留京过节,感受别样“年味儿”。提倡您非必要不出京,并主动劝导身边亲朋好友在京过节,感受不一样的年俗、“年味儿”。

就地过年,“线上”最深的爱。节日期间尽量避免人群聚集,不串门、不聚会、不扎

堆,尽量通过线上购物等置办年货,少去人流量大的地方。提倡通过电话、手机语音、视频等方式拜年。

健康防护,助力防疫防控工作。坚持“戴口罩、勤洗手、勤通风、少聚集、一米线、用公筷”等良好个人卫生习惯。如出现发热、干咳、乏力等可疑症状,要及时到就近的发热门诊就诊,避免乘坐公共交通工具。

没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会来临。祝愿大家阖家幸福,万事如意!

(来源:人民日报客户端、健康中国等)