

## 省疾控中心专家访谈

## 特别提示

## 防范食物中毒 需要注意什么?

□本报记者 邓伟

近段时间,很多媒体相继报道了“我省某市家庭聚餐食用自制‘酸汤子’引起食物中毒致多人死亡事件”,经过疾控部门现场流行病学调查和实验室检测,在剩余未食用的玉米面中,检出高浓度米酵菌酸,同时在患者胃液中米酵菌酸也有检出,最终定性为该起食物中毒是由椰毒假单胞菌污染产生米酵菌酸引起的食物中毒事件。

针对食物中毒的预防,28日,记者采访了黑龙江省疾病预防控制中心副主任张剑峰。

据张剑峰介绍,米酵菌酸这种毒素非常耐热,用100℃的开水或用高压锅蒸煮也不能破坏,进食后即引起中毒,目前对米酵菌酸尚无特效解毒药物,一旦中毒,病死率高达40%~100%。

引起这类中毒的主要食品一般是发酵玉米面制品、变质银耳和其他变质的淀粉类制品等,我省多为酵米面制作的臭碴子、酸汤子、格格豆,这些食品的制作都具有一个共同的特点,就是需要经过长时间的发酵或浸泡,很容易造成污染,稍有不慎就会引起中毒。

张剑峰提醒,预防酵米面食物中毒的最好措施就是不制售、不食用酵米面、酸汤子等食品;如果制作,制备时要勤换水,保持卫生,保证无异味和霉斑,要及时晾晒或烘干成粉,贮藏要通风、防潮、防尘;不要食用变质银耳,不要自行采食鲜银耳;发生酵米面中毒后,要立即催吐、洗胃、清肠,并及时就医。

另外,张剑峰提醒,还要注意预防以下几类食物中毒:

1. 预防蘑菇食物中毒。不要

自行采摘、食用野生蘑菇,采购食用菌必须到正规市场;一旦出现中毒症状,应当尽快催吐,同时尽快送到医院治疗。

2. 预防扁豆食物中毒。烹饪扁豆要煮熟焖透,水焯至扁豆失去原有的绿色、生硬感和豆腥味,破坏其毒素,并勤翻动,使其均匀受热。

3. 预防自酿葡萄酒中毒。应尽量选择饮用正规商场出售的葡萄酒;自酿葡萄酒应选择酿酒葡萄,控制好发酵温度;葡萄酒不宜长时间存放,酿好后应尽快饮用。

对于诺如病毒感染,张剑峰表示,诺如病毒又称诺瓦克病毒,其引起的感染性腹泻在全世界范围内均有流行,全年均可发生,寒冷季节呈现高发。

诺如病毒引起的感染性腹泻属于自限性疾病,没有疫苗

和特效药物,一般在发病后2~3天可自愈,愈后良好。但诺如病毒的传染性较强,主要通过食物、饮水和接触进行传播,因此经常会在人员聚集的学校、集体就餐场所发生群体暴发事件。

由于诺如病毒的传染性较强,而且有一定的隐蔽性,患者康复后48小时内依然有一定的传染性,因此防控的难度较大。通常采取的预防措施主要有:

一是养成良好的个人卫生习惯,不吃生食,不饮生水,餐前便后要洗手。二是加强学校食堂和集体供餐企业的卫生管理,严格做到生熟分开,避免交叉污染。三是从业人员要严格健康管理。四是要求对诺如病毒感染患者进行隔离,并对其学习、工作、生活的场所和使用物品进行消毒。患者康复后48小时内不要复工、复课。

## 最新提醒

## 防控病毒性疾病 需要怎么做?

□本报记者 邓伟

为了帮助公众做好秋冬季节新冠肺炎、流感等疾病的防控,28日,记者采访了黑龙江省疾病预防控制中心地病病媒所所长邢智锋,邢智锋就如何防控秋冬季节多发的病毒感染性疾病发出最新提醒:大家必将个人防护措施做细致、做到位,防控责任千万条,个人责任第一条!

“强调个人责任,不仅是对别人负责,更是对自己负责,往大了说是对集体负责,对国家负责。”邢智锋说,在新冠疫情得到有效遏制后,现在很多人都放松了警惕,比如说有的人戴口罩流于形

式,只遮住了口部,却露出了鼻子,根本起不到防护作用;有的人进门后也不按照“七步法”认真洗手了……秋冬季节,病毒感染性疾病多发,大家只有将科学佩戴口罩等个人防护措施做细致、做到位,才能有效阻断病毒的传播。戴口罩,是保证自己的病不出去,别人的病不进来的关键步骤,要成为我们日常生活的标配。另外,我们仍然要少聚集,避免不必要的聚会活动,同时尽量减少与公共物品和公共部位的接触。

邢智锋建议大家养成良好的生活习惯:

勤洗手:饭前便后要洗手,接触生冷要洗手,走进家门要洗手。

这是切断病毒传播的关键环节。

常通风:生活环境常通风、工作环境常通风,我们要呆在通风良好的环境下。

吃熟食:这是避免生病的重要手段,还要包括生熟分开。

用公筷:这是用餐礼仪的重要体现,避免了疾病在用餐时进行传播。

讲卫生:这包括了居住、生活环境的卫生保持,还需要家庭成员之间有单独的饮水杯子、洗漱用品等。

保持社交礼仪:咳嗽、打喷嚏的时候要捂住口鼻,在与人交谈时保持1~1.5米的距离,这样既礼貌又可以防止疾病传播。

有病就医:有咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状时,要及时去医院就诊,就诊途中要避免乘坐公共交通工具,同时要戴好口罩。

这些良好的生活习惯,我们不仅要在疫情期间保持,更要使这些习惯成为我们未来基本的生活习惯,以保持健康、减少疾病发生。

另外,邢智锋建议,有条件的话,最好接种流感疫苗,能够有效预防流感。

邢智锋表示,“新冠防控人人有责,我们个人做好了,家庭就能好,每个家庭做好了,国家就能好。坚持防疫从我做起,坚决守住抗疫成果,实现疫情防控和经济社会发展双胜利。”

(上接第一版)

这是我国经济发展实践的理论结晶,是中国特色社会主义政治经济学的最新成果,为中国发展提供了强有力的思想指引。

穿越惊涛骇浪,展现强大韧性,中国经济向高质量发展飞跃。

即将收官的“十三五”,中国走过了不凡的历程。

经济总量接近100万亿元,人均GDP迈上1万美元台阶,决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚取得决定性成就,对世界经济增长贡献率达30%左右;拥有世界最大中等收入群体,强大国内市场加快形成;生态环境不断改善,绿色发展方式和生活方式深入人心,美丽中国建设成效显著;北斗组网完成,5G商用加速,港珠澳大桥飞架三地,中国制造、中国创造、中国建造全球瞩目……

邢智锋说,在新冠疫情得到有效遏制后,现在很多人都放松了警惕,比如说有的人戴口罩流于形

式,只遮住了口部,却露出了鼻子,根本起不到防护作用;有的人进门后也不按照“七步法”认真洗手了……秋冬季节,病毒感染性疾病多发,大家只有将科学佩戴口罩等个人防护措施做细致、做到位,才能有效阻断病毒的传播。戴口罩,是保证自己的病不出去,别人的病不进来的关键步骤,要成为我们日常生活的标配。另外,我们仍然要少聚集,避免不必要的聚会活动,同时尽量减少与公共物品和公共部位的接触。

邢智锋建议大家养成良好的生活习惯:

勤洗手:饭前便后要洗手,接触生冷要洗手,走进家门要洗手。

这是切断病毒传播的关键环节。

常通风:生活环境常通风、工作环境常通风,我们要呆在通风良好的环境下。

吃熟食:这是避免生病的重要手段,还要包括生熟分开。

用公筷:这是用餐礼仪的重要体现,避免了疾病在用餐时进行传播。

讲卫生:这包括了居住、生活环境的卫生保持,还需要家庭成员之间有单独的饮水杯子、洗漱用品等。

保持社交礼仪:咳嗽、打喷嚏的时候要捂住口鼻,在与人交谈时保持1~1.5米的距离,这样既礼貌又可以防止疾病传播。

有病就医:有咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状时,要及时去医院就诊,就诊途中要避免乘坐公共交通工具,同时要戴好口罩。

这些良好的生活习惯,我们不仅要在疫情期间保持,更要使这些习惯成为我们未来基本的生活习惯,以保持健康、减少疾病发生。

另外,邢智锋建议,有条件的话,最好接种流感疫苗,能够有效预防流感。

邢智锋表示,“新冠防控人人有责,我们个人做好了,家庭就能好,每个家庭做好了,国家就能好。坚持防疫从我做起,坚决守住抗疫成果,实现疫情防控和经济社会发展双胜利。”

## 伟大旗帜引领历史巨变

总动员、五级书记齐上阵,精准脱贫思想精准落地,决战决胜脱贫攻坚。

切实解决民生小事,让百姓有更多的获得感、幸福感、安全感,这是践行以人民为中心发展理念的生动诠释。

对群众的“急难愁盼”,习近平总书记念兹在兹。从把就业摆到突出位置到织密兜牢社会保障网,从努力让人民享有更好更公平教育到全面推进健康中国建设,推进北方地区冬季清洁取暖,提高养老金服务品质,推动“厕所革命”,推进垃圾分类,打响污染防治攻坚战……一年接着一年干,一件一件抓落实,“我的‘十三五’赢得亿万人民点赞。”

打好抗疫之战,把人民生命安全和身体健康放在第一位,这是践行以人民为中心发展思想的有力彰显。

“十三五”正是全面深化改革向深水区挺进,啃硬骨头、涉险滩的关键时期。

5年间,以习近平同志为核心的党中央着眼于事关党和国家长治久安的重大制度问题,在深入思考中谋篇布局,以一大批力度大、要求高、举措实的制度改革任务,推动中国特色社会主义制度更加成熟更加定型。

5年间,以习近平同志为核心的党中央针对不同领域不同问题,科学研判,把长远制度建设同解决突出问题相结合,把整体推进同重点突破相结合,把改革创新发展同法律法规立改废释相结合,把破除体制机制顽疾同解决新出现的矛盾问题相结合,使各方面体制机制更加科学、更加完善。

“十三五”,正是全面深化改革向深水区挺进,啃硬骨头、涉险滩的关键时期。

面对突如其来的新冠肺炎疫情,党中央一声令下,八方驰援,众志成城,展开一场气壮山河的疫情防控阻击战,构筑起疫情防控的坚固防线。不惜一切代价,不放弃任何一线希望,从出生仅30多个小时的婴儿到100多岁的老人,每一个人都得到悉心呵护。在凶险异常的病毒面前,在生与死的考验中,党同人民始终心连心、同呼吸、共命运,用行动践行初心使命,以担当兑现庄严承诺。

“我将无我,不负人民。”

始终同人民想在一起、干在一起,这是我们党领航中国的最大底气与不懈追求。

前进征程上,坚持以人民为中心,凝聚起人民的磅礴伟力,我们将无往而不胜。

善治筑基——充分发挥我国社会主义制度优越性,国家治理体系和治理能力现代化迈上新台阶

超6亿人次出游,逾4665亿元旅游收入——

今年国庆中秋长假,“流动的中国”向世界展示了这个国家的强大修复能力,彰显了国家治理体系的卓越效能。

外媒感叹,中国正以惊人的速度回到接近正常状态。

惟其艰难,更显勇毅。

“历史和现实都告诉我们,只要坚持和完善中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化,善于运用制度力量应对风险挑战冲击,我们就一定能够经受住一次次压力测试,不断化危为机、浴火重生。”习近平总书记在

全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的讲话语精辟深刻。

制度优势是一个国家的最大优势。

从党的十八届三中全会首次提出“完善和发展中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化”重大命题,到党的十九届四中全会为推动各方面制度更加成熟更加定型明确时间表、路线图,习近平总书记先“点题”后“破题”,使中国特色社会主义制度优势充分发挥,治理效能持续释放。

“坚决破除一切不合时宜的思想观念和体制机制弊端,突破利益固化的藩篱”,习近平总书记点出“解题之钥”——全面深化改革。

“十三五”,正是全面深化改革向深水区挺进,啃硬骨头、涉险滩的关键时期。

“十三五”,正是全面深化改革向深水区挺进,啃硬骨头、涉险滩的关键时期。

面对突如其来的新冠肺炎疫情,党中央一声令下,八方驰援,众志成城,展开一场气壮山河的疫情防控阻击战,构筑起疫情防控的坚固防线。不惜一切代价,不放弃任何一线希望,从出生仅30多个小时的婴儿到100多岁的老人,每一个人都得到悉心呵护。在凶险异常的病毒面前,在生与死的考验中,党同人民始终心连心、同呼吸、共命运,用行动践行初心使命,以担当兑现庄严承诺。

“我将无我,不负人民。”

始终同人民想在一起、干在一起,这是我们党领航中国的最大底气与不懈追求。

前进征程上,坚持以人民为中心,凝聚起人民的磅礴伟力,我们将无往而不胜。

善治筑基——充分发挥我国社会主义制度优越性,国家治理体系和治理能力现代化迈上新台阶

超6亿人次出游,逾4665亿元旅游收入——

今年国庆中秋长假,“流动的中国”向世界展示了这个国家的强大修复能力,彰显了国家治理体系的卓越效能。

外媒感叹,中国正以惊人的速度回到接近正常状态。

惟其艰难,更显勇毅。

“历史和现实都告诉我们,只要坚持

和完善中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化,善于运用制度力量应对风险挑战冲击,我们就一定能够经受住一次次压力测试,不断化危为机、浴火重生。”

以体制机制改革温暖人心——

社保制度改革持续深化;生态文明制度建设向纵深推进,生态保护机制机制更加健全;共建共治共享的社会治理

制度进一步完善……

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,不断推进的体制机制改革

创新、持续提升的治理水平治理能力,为“中国之治”提供了坚实有力保障。

开放合作——更好统筹国内国际两个大局,为中国开拓新的发展空间

2020年10月14日,深圳莲花山。

习近平总书记亲手栽下的高山榕亭亭如盖,枝繁叶茂。

“8年了,弹指一挥间啊。选的这个

地方很好,树冠能展开,树长得也快。”在

深圳经济特区建立40周年的特殊时刻,习近平总书记在这里讲的这番话意味深长。

坚定不移扩大对外开放,是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要内

容,是深圳不断书写时代奇迹的成功码

碑,成为当今世界最大的国际合作平台。

从无到有,从愿景到现实,从总体布

局的“大写意”到精谨细腻的“工笔画”……秉持共商共建共享原则,中国已同138个国家和30个国际组织签署200份共建“一带一路”合作文件,共同开展超过2000个合作项目,合作不断走深走

实。

“在经济全球化的今天,没有与世隔绝的孤岛。同为地球村居民,我们要树立人类命运共同体意识。”习近平总书记提出的人类命运共同体理念,顺应历史潮流,凝聚各国共识,对中国的和平发展、世界的繁荣进步,都具有重大意义。

推动构建人类命运共同体,坚持走和平发展道路,打造全球伙伴关系……

在开创中国特色大国外交新局面伟大实践中形成的习近平外交思想,体现了中国将自身发展同世界发展相统一的全球视野、世界胸怀和大国担当。

5年间,伙伴关系增至112对,中国的朋友圈越来越大;举办二十国集团领

导人杭州峰会、金砖国家领导人厦门会晤、上合组织青岛峰会、中非合作论坛北京峰会等一系列重大主场外交活动,中国日益走近世界舞台中央。

开放合作——坚持党对一切工作的领导,确保中国特色社会主义事业不断取得新的更大胜利

2020年10月26日,北京。党的十九届五中全会大幕开启。

集全党全社会的智慧和力量,为国

家未来发展擘画蓝图,正是坚持党对一

切工作的领导的生动体现。

党政军