

市健康促进中心提醒市民

冷链食品要当心 快递货物要谨慎

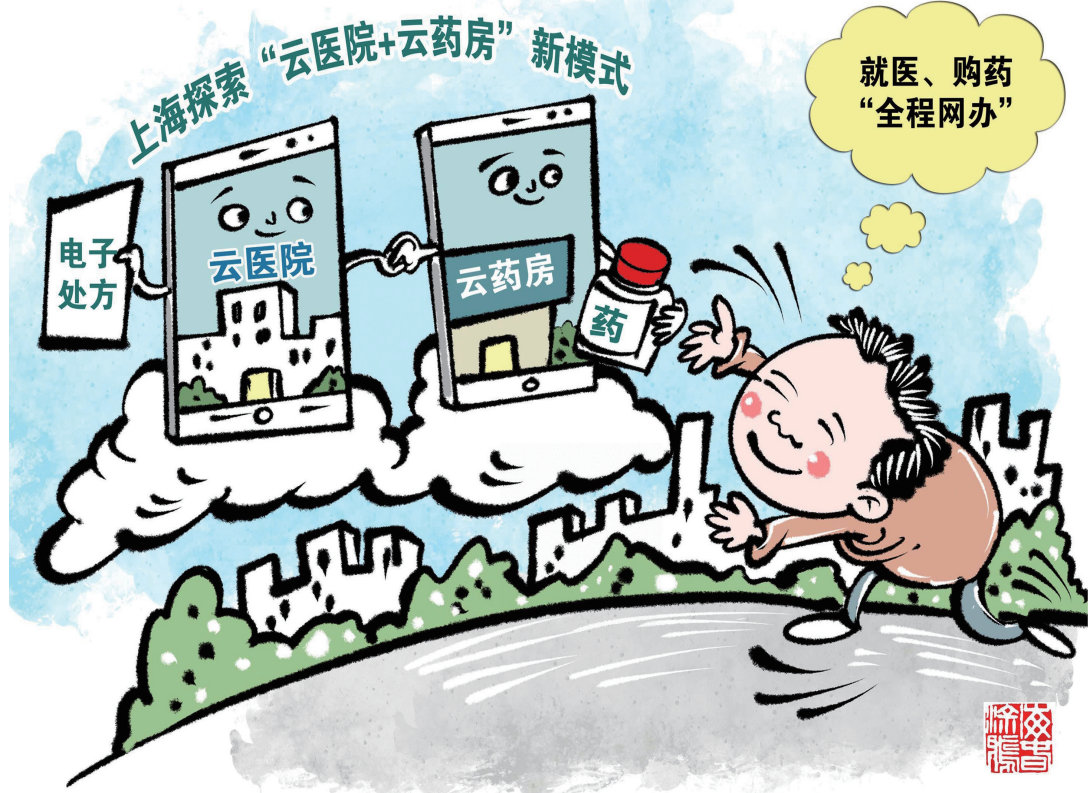
据解放日报 冬季到来,又进入呼吸道传染病高发季节。近期,国内相继通报在进口冷链食品中检验出新冠病毒核酸阳性。目前正处于疫情防控关键时期,上海市健康促进中心近日特别提醒广大市民:在做好科学佩戴口罩、保持社交距离等防护措施的同时,仍需注意预防接触冷链物品导致的新病毒传播。筑牢健康防护罩,需牢记“连环三招”:冷链食品要当心、快递货物谨慎取、时刻注意手卫生。

第一招是“关注冷链食品”。尤其对于进口冷链食品,“购买、储存、加工”这三个节点要注意:购买时,去正规超市或市场选购冷链食品,关注食品产地、来源、进口食品检验检疫等相关信息以保证来源安全,尽量避免用手直接接触,可使用一次性手套,接触后也应及时洗手,同时戴好口罩;储存时,最好采用独立封闭包装,冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存,不要存放过长时间,与熟食要分层存放;加工时,遵循“生熟分开”原则,刀具、砧板、餐具(盆、盘、碗)等器具单独放置,使用完后及时清洗消毒。此外,肉蛋海鲜类食物一定要煮熟煮透。在此过程中,牢记不摸眼睛和口鼻。

第二招是“关注来自高风险地区”的快递、货物”。首先是查收来自高风险地区的快递、货物时可戴上塑胶手套或一次性手套;其次是收到来自高风险地区的快递、货物时,可先用75%的酒精或含氯消毒液等擦拭消毒,但需要注意酒精是易燃物品,切勿进行大面积喷洒消毒;最后是拆完快递后,要及时用流动水加肥皂或洗手液洗手,或使用免洗手消毒液。

第三招是“继续做好手卫生”。世界卫生组织提示,正确洗手包括“三要素”:洗手时使用流动水冲洗;使用肥皂或洗手液等清洁用品;洗手时间不少于20秒。因为新冠病毒有脂质包膜,难以被水破坏,而皂液在作用一定时间后可破坏病毒包膜,从而瓦解病毒。所以,洗手需要保持一定时间,充分搓揉不少于20秒。

■顾泳



“云医院+云药房”

上海探索“云医院+云药房”新模式。上药集团旗下的首家云药房——上药云健康益药药房(上海)有限公司徐汇店11月13日启动,将全面打通“医疗云”和“药房云”,实现就医、购药的“全程网办”。

■新华社 商海春

打疫苗、囤补剂、防脱发……

健康消费渐成年轻人“刚需”

据新华社 因为在镜子里发现自己发顶不够蓬松,刚上大一的南京女孩雅丽在“双11”当天赶紧补单了一款能防止脱发的“头盔”,完成了这个月“血拼”的最大一笔支出。

“头盔”并不是中国年轻人在“双11”购物车里唯一新奇的健康投资品。秋梨膏棒棒糖、发热卫生巾、胶原蛋白吹风机、免疫力软糖……尽管专家声称不少产品功效只是营销“噱头”,但年轻人依然乐于拥抱这些产品带来的安慰感——为健康而消费已经成为他们的一种“刚需”。

“我也知道全靠外力实现身体健康不靠谱。但买了这些东西可以告诉自己,今天我也有好好爱自己。”雅丽说。

进入11月以来,以“双11”为代表的消费大潮折射着民生百态。大数据显示,新冠肺炎疫情催动健康消费更加火热,且开始下沉到三四线城市和西部地区;健康消费的用户“画像”正越来越年轻化,其中“00后”“95后”更青睐创新型健康产品。

“健康消费年轻化的背后,是年轻一代对自身健康管理的重视,折射出消费观念的转变和升级。”北京同仁堂健康药业股份有限公司电商首席运营官赵子强说,“90后”“00后”与上一代人的健康观念大为不同:上一代是“治和补”,而年轻一代则是“养和防”。

作为中医药老字号品牌,往年同仁堂线上、线下只是销售燕窝、虫草、海参等高端滋补品和礼盒产品。为适应年轻消费群体的特点,今年“双11”他们开发出一批即食、便捷、价格门槛更低的轻滋补产品,比如枸杞原浆、“1g”虫草、即冲燕窝等,取得了不错的销量。

各大电商平台的数据同样验证了这一点。“双11”期间,体检套餐、医用敷料、人乳头瘤病毒(HPV)疫苗、即食燕窝和安全套,成为天猫医药“95后”最爱买的健康类单品”前五位。京东健康上,医疗服务类消费增幅迅猛,其中疫苗类服务增长20倍,口腔保健服务增长12倍。苏宁超市的医药品类增长突出,特别是家用医疗器械,如紫外线消毒灯、血糖仪、血压计、小型按摩器等,销量持续火爆。

打疫苗、囤补剂、防脱发、忙健身……这一届年轻人,已在健康消费的路上越走越远。“熬最晚的夜,吃

最贵的保健品”的朋克式养生渐渐过时,“带着父母一起养生”成为新趋势。

“我给自己入手了一台跑步机,还给爸妈和自己都买了高端体检套餐,包含一些常见癌症筛查。”北京“80后”张伟对记者说,疫情极大冲击了他的健康理念,以前是“有病治病”,现在则是“健康管理”,以后也会坚持给家人每年做一次深度体检。

“今年‘双11’可能是近十年来,健康类商品需求最旺盛的时刻。”有天猫医药的商家感叹,疫情不仅改变了大家的消费习惯,也更新了消费理念。

值得注意的是,健康消费还呈现出明显的下沉趋势。阿里健康的大数据显示,小城市的健康消费增速明显高于大城市,其中,安徽省宣城市人均健康消费额增长了136%,远远超过北上广等一线城市。而在“95后”人均健康消费小城市排行榜中,揭阳市、温州市、赣州市、保定市、阜阳市位列前五名。

“买买买”同时,“年轻人不敢看体检报告”“90后”成植发主力”等话题冲上热搜,也引发了人们对年轻人健康问题的关注。

“我今年20多岁,我的肩膀47岁,我的膝盖51岁,我的背60多岁,我的腰快90岁了,我的很多头发已经入土为安……”有网友如此调侃自己的“散装身体”。一份2019年职场人健康力报告显示,仅两成白领认为身体状况良好。健康问题已实实在在地成为年轻人的困扰。

“年轻人养生的形式不拘一格,但科学理念和良好习惯的内核不能改变。”南京医科大学第二附属医院健康管理中心主检医生戴瑛提醒说,健康消费群体年轻化的背后,也折射出疾病年轻化、不健康行为和生活方式盛行、社会压力加大健康焦虑等诸多问题。

中国抗癌协会的相关报告指出,当前年轻人饮食偏重“红肉”,摄入过多高脂、高油、多盐食物,生活“不洁”,长期熬夜等不良生活方式,是引发癌症发病年轻化的高危因素。

对此,戴瑛说,每个人都是自己健康的第一责任人。年轻人追求健康应从养成良好的生活习惯开始,比如不要长期熬夜,面对压力保持良好心态积极应对,加强平日体育锻炼,增强体质,多食绿色健康食品等。

■屈婷 王雨萧 邱冰清

关键环节怎样更精准地“防”

据新华社 “‘内外夹击’,这个冬天的确是不好过!”外交部副部长罗照辉12日在国新办新闻发布会上发出感慨。

近期,全球累计新冠肺炎确诊病例超过5000万,一些国家从此前“带疫解封”,又再次“封城”“封国”。国家卫健委副主任李斌在发布会上介绍了专家对今冬疫情的研判结论:目前全球疫情加速蔓延,我国面临境外输入病例导致本地传播风险增大,冬季将处于疫情零星散发状态,局部地区可能发生聚集性疫情。

面对可能更加汹涌的第二波疫情,流感疫苗接种、冷链食品进口、跨境活动怎样更精准地“防”?

关切一:流感疫苗接种量如何?

进入冬季,流感等呼吸道传染病进入高发期,就诊患者数量增加,与新冠肺炎疫情防控重叠,给精准鉴别新冠肺炎患者带来困难。

李斌介绍,今年国家流感疫苗生产和去年相比翻了一番,产量是近五年来最多的一年。近期群众对流感疫苗接种的需求在不断增加,接种意愿也不断加大。针对这个情况,国家多部门协作加大了疫苗调配的工作力度。

目前我国流感疫苗接种工作正在由北向南有序推进。国家卫健委数据显示,截至11月9日,全国流感疫苗接种量约2500万剂,已经接近去年的接种量。

“冬季疫情防控要突出‘防’字。”李斌多次呼吁。尤其是今冬全球新冠肺炎疫情流行态势严峻,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,既可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险,又可以减少占用医疗资源。

中国疾病预防控制中心副主任冯子健特别提醒广大公众,我国疫情防控之所以取得重大战略成果,戴口

罩、勤洗手、勤通风、分餐制等卫生习惯的养成发挥了非常显著的作用。实践证明,戴口罩可以减少70%以上的飞沫喷溅,坚持戴口罩可以大幅降低各类呼吸道传染病的传播概率。

关切二:冷链食品怎样“排雷”?

最近一些地区在进口冷链食品中或食品外包装上检出新冠病毒核酸阳性。如何精准“排雷”?

海关总署进出口食品安全局局长毕克新介绍,全国海关进一步强化进口冷链食品源头管控,暂停出现员工聚集性感染企业的产品输华,加强进口冷链食品新冠病毒风险监测,检出阳性后实施紧急预防性措施。

——与有冷链食品输华贸易的全部109个国家的主管部门进行了沟通和磋商。累计抽查50个国家140家进口冷链食品生产企业,对查出问题的22家企业采取了暂停或者撤销其注册资格等措施。

——截至11月24日,对发生员工感染新冠肺炎的20个国家99家生产企业采取了暂停其产品进口的措施,其中82家企业是在出现疫情后自主暂停了对华出口。已经对8家境外食品生产企业、6艘渔船实施了紧急预防性措施。

市场监管总局食品经营司负责人陈涓表示,市场监管部门会同相关部门重点抓好进口冷链食品风险监测和排查处置工作。组织对涉疫食品样品进行溯源调查,及时协调跨省信息通报,加强涉事冷链食品追溯管理。

各地市场监管部门对来源不明的冷链食品加大了查处力度,同时指导相关食品生产经营者在采购进口冷链食品时,查验并索取核酸检测报告、进口冷链食品货物消毒证明等。凡是不能提供合格证明的,一律不准上市销售。

关切三:跨境活动能否“安排”?

当前,境外染疫风险依然较高。相关主管部门建议,要充分关注各国疫情发展态势,尽量不安排境外旅游,谨慎安排非必要、非急需的跨境活动。

国家移民管理局副局长尹成基提醒说,一些国家目前对旅游观光的外国人继续采取严格限制入境或隔离检疫等措施,一旦在境外不慎感染,难以在当地得到及时有效治疗。不仅如此,旅行结束后,由于往返航班有限,可能导致无法按照行程计划顺利回国。回国后,按照现行国内疫情防控政策,入境人员一律需要在入境城市接受集中隔离,期间住宿等费用自理,对于个人来说经济和时间成本都很高。

“我在这里郑重提醒建议广大中国公民,充分考虑个人健康安全和家庭幸福,尽量减少非必要、非急需的跨境旅行。”尹成基说。

罗照辉也表示,鉴于目前形势,主管部门不主张放开境外旅游。对于确有特殊情况需要出境的人员,建议提前做好准备,充分了解、遵守各国防疫政策。

据介绍,中国近期出台了一系列针对性新举措。例如,针对近期境外输入病例增加,核酸检测偶有“漏网”情况,主管部门和专家经过反复研究提出“双保险”,即在人员入境时增加一次血清抗体检测;10月份以来,境外输入病例中近一半乘客曾进行过中转,主管部门要求入境人员在中转地增加一次核酸检测。

此外,还将对一些疫情高发国家采取一些紧缩签证政策;要求入境人员登机前的核酸检测由72个小时缩减到48个小时;航班熔断机制也将继续更加严格执行。

■王琳琳 赵文君 伍岳