

工作餐怎么吃才符合防疫要求



疫情防控期间,如何保障员工用餐安全,预防新冠病毒感染呢?

用餐人员重视个人防护

1. 分散用餐员工

●用餐时做好个人卫生,勤洗手消毒,尽量在各自工位用餐,不聚集用餐,不面对面交流,缩短用餐时间。

●用餐后,应自觉维护好工位整洁,并做好垃圾分类,尽量减少湿垃圾产出,维护好环境卫生。

注意:用人单位应做好公用冰箱、微波炉把手、各类电器按键、饮水机的日常清洁消毒工作;同时准备干、湿分类垃圾桶,并做到及时清理消毒。

2. 单位食堂集中用餐的员工

●进入食堂应先洗手或用快速免洗手消毒液进行手消毒,除开口吃饭

外,全程须规范佩戴口罩,注意咳嗽礼仪。

●排队取餐时,应保持安全距离。

●取餐后分散就坐,避免相对而坐。

●就餐时建议不交流不讲话,就餐后快速离开食堂。

注意:如为外部统一送餐,应该注意无接触式接收;用餐前,将外包装去掉后,先进行手部清洁消毒。

加强工作人员管理

●对食堂工作人员进行排摸,并按照疫情防控相关要求进行管理。

●坚持对食堂工作人员进行每日健康监测和登记。对于出现发热或呼吸道等症状的人员,应暂时安置到临时隔离观察点进行隔离,并按相关规定进行处置。

●定期开展核酸和抗原检测,提高筛查密度。

●员工需及时接种新冠疫苗,符合条件的还需完成加强免疫接种。

●加强食堂工作人员个人防护,除常规工作服、工作帽外,在岗人员应一律佩戴防护口罩,并按时更换。

●加强工作人员食品加工、制作过程中的规范操作。

注重食堂环境消毒

●每餐前后,对加工经营场所(含供餐场所)进行物体表面、空气等环境消毒。

●保持用餐区域空气流通,勤开窗,做好通风工作。

●设立公共洗手、消毒、干手设施(建议使用擦手纸),供就餐人员餐前餐后洗手消毒。

●加强餐(饮)具的消毒,每餐使用前后必须严格清洗消毒。餐(饮)具去残渣、清洗后,可采用煮沸或流通蒸汽消毒15分钟;或采用热力消毒柜消毒;或采用有效氯含量为250毫克/升溶液,浸泡消毒30分钟,消毒后将消毒剂冲净。

●餐厨废弃物应分类管理,按规定处置,及时收集并清运,做好环境清洁消毒。

调整用餐方式

用人单位应尽量采用分餐制、分批错峰就餐等,有条件的单位可统一采购一次性餐盒,分装盒饭,专人配送到各部门或由各部门专人领取,尽可能减少人员聚集,降低新冠病毒传播扩散风险。

对于采取外送餐食、外部定点就餐的单位,应加强对供应商食品卫生、疫情防控等方面的监督和管控。

另外,提醒各位员工在疫情防控期间除了做好个人防护(戴口罩、勤洗手)外,还应注重劳逸结合,同时要加强体育锻炼,合理饮食,营养均衡,提高自身免疫力。

上海市疾病预防控制中心 供稿

本栏目由上海市预防医学会提供支持

健康

提示

你了解电动牙刷吗

随着人们生活水平日益增高,越来越多的人开始关注口腔健康。临床工作中,对患者进行口腔卫生宣教时,很多人会有这样的疑问:用电动牙刷刷牙是不是可以更干净?

电动牙刷有哪些优势

市售的电动牙刷品牌、样式琳琅满目。根据刷头形状,电动牙刷大致可分为方形和钻石形;根据刷毛排列,可分为平整形、波浪形和“V”形;根据刷毛硬度,可分为软毛、中毛和硬毛;根据刷柄,可分为直柄、曲柄、弹性、防滑手柄。

电动牙刷的工作原理是什么?

电动牙刷有一个小型电动机,在电力驱动下,刷头旋转或振动,以清洁牙齿。电动牙刷有两大类:旋转式和振动式。旋转式刷毛排列呈圆形,加强摩擦效果,这类牙刷通常清洁牙面

非常干净,但对牙齿磨损较大,而且噪音也较大。振动式又称为“声波振动型电动牙刷”,使用时刷头垂直于刷柄方向高频摆动,摆动幅度一般不超过6毫米。

由此可见,电动牙刷刷牙时,一方面,高频摆动的刷头能高效完成刷牙动作;另一方面,声波振动也在口腔和牙齿间创造超强流动洁力,深入清洁难以进入的口腔死角,较手动牙刷更有效清除菌斑。

比普通牙刷更有效吗

部分品牌电动牙刷提供美白、抛光、牙龈保健、敏感、清洁等多种刷牙

模式,这些功能到底有没有用处呢?其实,牙刷的首要任务是刷牙。

有研究表明,电动牙刷比手动牙刷能多清除38%的菌斑,但也有研究发现,只要刷牙方法正确,如采用正确的巴氏刷牙方法,电动牙刷和手动牙刷清洁牙齿的效果相当。电动牙刷最大的好处就是简化自己动手的技巧和过程,提高刷牙效率,缩短刷牙时间,保证刷牙的便捷与高效,达到事半功倍的效果。所以,也有人戏称电动牙刷为“懒人刷牙神器”。

复旦大学附属中山医院青浦分院 陈祺

用生姜水泡脚可以治脚气?

辟谣

用生姜水泡脚对治疗足癣没有帮助。

分析

脚气,医学上称“足癣”,是由真菌感染引起的一种皮肤病。生姜、大蒜、茶叶等无法杀灭真菌,对足癣无治疗作用。治疗足癣,首先应去除导致足癣反复发作的诱因,如局部潮湿、不注意个人卫生等;其次要在医生指导下,足量、足疗程使用外用药物,必要时须口服抗真菌药物。

白癜风会遗传,患者最好不要生育?

辟谣

白癜风虽然与遗传有一定关系,但并非百分之百会遗传给孩子。

分析

白癜风的发生虽然与遗传因素有一定关系,但并非所有白癜风患者后代都会患病。临床数据显示,白癜风的遗传概率仅为5%左右。白癜风患者只要在医生指导下接受正规治疗,把病情控制好,是可以结婚和生育的。虽然治疗白癜风有一定难度,但它并不是不治之症。

坚持使用收敛水,会使粗大的毛孔变小?

辟谣

收敛水收缩毛孔的作用有限,不宜长期使用。

分析

从成分来看,大部分收敛水含有乙醇、戊二醇等多元醇类,醇类蒸发时会带走水分,可短暂收缩毛孔,并给人以清凉的感觉。不过,收敛水蒸发后,其收缩毛孔的作用就消失了。因此,即便长期使用收敛水,毛孔也不会变小。水杨酸也是收敛水中的常见成分,具有去除角质、清洁毛孔、短暂控油的作用,但不宜长期使用,否则会使皮肤角质层变薄,令皮肤变得越来越敏感。

复旦大学附属中山医院 供稿



人体的

万里长城

皮肤

(五)