

7月20日起,我国低风险地区电影院陆续恢复营业,朋友们终于迎来了线下电影的回归。那么疫情防控常态化下,在电影院、KTV、健身房、网吧等场所,我们需要注意些什么呢?

疫情防控常态化下,进娱乐场所的注意事项



科学防疫

KE XUE FANG YI

暑假期间,大家到各类娱乐场所的机会大大增加,在当前新冠肺炎疫情常态化防控形势下,防控原则是指导场所进行科学精准的防护。对于影剧院、游艺厅、网吧等这类密闭式休闲娱乐场所,四川省卫生健康宣教中心副主任医师刘影给出了以下建议:

各场所应根据自身特点和 workflows,制定应急工作预案。做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,加强工作人员健康知识和防护知识培训。

确保室内通风换气,定期对场所内的公共设施设备及高频接触的物体表面,进行清洁和预防性消毒;每天对场所内的工作人员的健康状况进行监测,工作人员要佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩,注意个人卫生习惯,随时保持手卫生。

场所要对顾客进行管理。可采用管控分流的方式,目的是减少人员聚集,限制人员聚集数量和停留时间;对进入影剧院、游艺厅、网吧等场所的顾客进行体温检测,坚持“健康码”检查;推荐顾客采用非接触扫码付款;工作人员随时提醒顾客保持一米以上安全距离,并在

收银台、等待区等设置“1米线”。

到场所消费的顾客,自己应该养成保持一米以上安全距离的习惯,减少聚集,在触摸公共物品后要有随时洗手。

针对低风险地区,现在很多单位逐渐在举办一些培训会、交流会、研讨会等大型会议,参会人员是否可以不戴口罩?

对此,四川大学华西公共卫生学院教授栾荣生指出,首先对参会人员要做摸排,看有无从中高风险区回来人员、有无近期发热或有呼吸道症状等人员,如有上述症状的人员不能参会;参会人员要做好测体

温等健康检测;要适当控制参会人员人数,尽量缩短会议时间;做好会场的事先清洁消毒,参会人员座位适当拉开距离;会场要保持通风,中央空调按要求使用,关闭回风,全开新风,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换;会议期间就餐错峰进行,分餐制、缩短就餐时间,减少交谈。栾荣生强调,在做好上述措施的前提下,参会人员尽量保持1米的社交距离,一般情况下可以不佩戴口罩,但要随身携带口罩,遇到“三密”场合(空间密闭、人员密集、近距离长时间密切接触)则要佩戴口罩。(本报记者 代俊)

科普零距离
KE PU YI QU XING
栏目:四川省民族科普服务中心
协办:凉山州科协

“百年一遇”的洪水为何会不时出现?



过5万立方米每秒的洪水,是典型的多峰洪水,也是防御难度很大的洪水。

并不是每隔100年出现一次

现在人们经常会听到“百年一遇洪水”“五十年一遇洪水”的说法,也会困惑“百年一遇”“五十年一遇”洪水为何会不时出现。

“事实上,‘百年一遇’并不是说恰好每隔100年出现一次,而只是说这一量级的洪水在很长时期内,平均每年出现的可能性为1%。而对于具体的100年来,可能会不止一次出现,也可能一次都不会发生。”杨昆介绍道。

多少年一遇,在专业上被称为重现期。根据过去实测或调查的数据资料,经过统计分析计算而得出的重现期,在表示洪水出现频率的同时,还可以用来衡量一场洪水的大小。

目前一般以洪水的洪峰流量或洪水总量的重现期为标准,将洪水大小划分为4个等级。重现期小于5年的洪水,为小洪水;重现期大于等于5年但小于20年的洪水,为中等洪水;重现期大于等于20年但小于50年的洪水,为大洪水;重现期大于50年的洪水,为特大洪水。

(唐婷)

7月以来,我国南方多地遭遇强降雨引发的洪涝灾害。在洪涝灾害的新闻报道中,经常会看到这样一些词,比如“洪峰”“百年一遇”等。这些词虽然常见,但是你真的清楚什么是洪峰?“百年一遇”的洪水又为何会时不时就出现呢?

有时洪峰不只一个

为了形象地解释什么是洪峰,水利部防洪抗旱减灾工程技术研究中心副主任杨昆画了张图。在方格纸上,以时间为横坐标,以江河的流量或水位为纵坐标,可以绘出洪水从起涨至峰顶到落尽的整个过程曲线,这就是洪水过程线。由于洪水过程线两头低中间高,形似山峰,因此最高处被称为洪峰流量或洪峰水位,即一次洪水过程中的最大瞬时流量或水位。

一次洪水过程一般有起涨、洪峰出现和落平三个阶段,山区性河流坡度陡、流速大、洪水涨落迅猛;平原河流坡度缓、流速小,涨落相对缓慢。大江大河由于流域面积大,接纳支流众多,洪水往往容易出现多个洪峰。

1998年长江上游就连续发生了8次超



我的健康我做主

夏日小心热射病

内热量过度积蓄,从而导致人体组织器官受损,临床主要表现为高热、精神状态改变及多脏器损伤。部分患者即使脱离了生命危险,也会遗留不同的后遗症。

对高温、高湿环境适应不充分是致病的主要原因。在大气温度升高(>32℃)、湿度较大(>60%)和无风的环境中,长时间工作或强体力劳动,又无充分防暑降温措施时,缺乏对高热环境适应者易发生热射病。年老、年幼、体弱及有慢性疾病的人群亦较多发生。易发因素包括:环境

温度过高,人体由外界环境获取热量;人体产热增加,如从事重体力劳动、发热、甲状腺功能亢进和应用某些药物;散热障碍,如湿度较大、过度肥胖或透气不良的衣服等;汗腺功能障碍,见于系统硬化病、广泛皮肤烧伤后瘢痕形成或先天性汗腺缺乏症等患者。

要远离热射病,应避免在高温、通风不良处进行强体力劳动,避免穿不透气的衣服。炎热的夏天户外锻炼一定要注意时间,不要在太阳最烈、日照最强时锻炼,可以选择晨练或夕阳西下时,但

也要注意,不可进行长时间爬山或跑步。夏天出汗多,一定要注意多喝水,补充体内流失的水分,可以适当喝淡盐水,避免大量出汗引起的体内电解质紊乱。一旦出现大汗淋漓,神志恍惚时,需立即就近避暑降温并呼救。如发生昏迷,应将昏迷病人抬至阴凉通风处,头偏一侧,预防呕吐窒息,同时浇凉水,降低身体温度,解开衣服为其扇风,监测体温变化,马上送往医院,进行降温及液体复苏等抢救治疗,千万不可耽误治疗时间。(钟科)

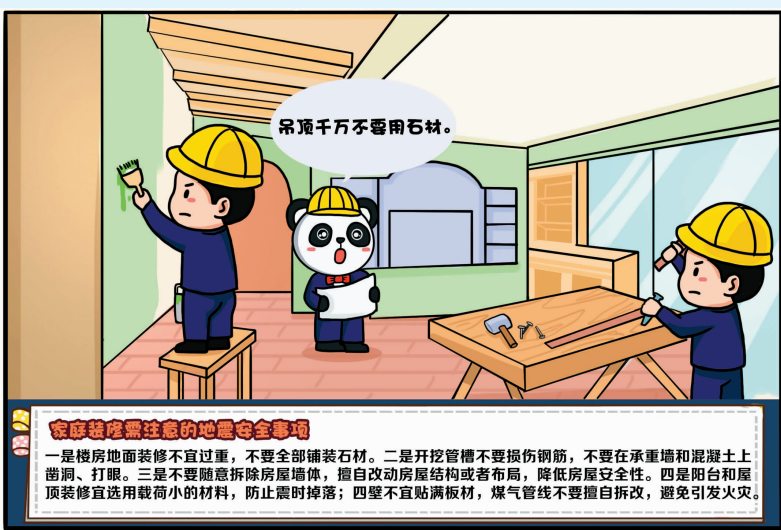
地震的防范措施

(六)

防震减灾
栏目协办:四川省地震局
四川省地震学会

学习好防震减灾知识

每位民众都应学习掌握必要的防震减灾知识,知晓地震是怎么回事、如何识别地震谣传,同时通过模拟体验、实践操作等方式,加深对不同级别地震的感受,提高自救互救的实操能力,认识到地震灾害的有限性和规律性,树立战胜地震灾害的信心,提升心理抗灾能力。



吊顶千万不用石材。

装修装修要注意的地震安全事项

一是楼房地面装修不宜过重,不要全部铺装石材。二是开挖管槽不要损伤钢筋,不要在承重墙和混凝土上凿洞、打眼。三是不要随意拆除房屋墙体,擅自改动房屋结构或者布局,降低房屋安全性。四是阳台和屋顶装修宜选用荷载小的材料,防止震时掉落;四壁不宜贴满板材,煤气管线不要擅自拆改,避免引发火灾。

蘑菇的形态多种多样,不同地区或不同生长阶段的同一种毒蘑菇,形态也不一样。在野外,无毒的蘑菇往往与有毒的蘑菇混生,外观相似,极易误采、误食。在民间,存在多个识别毒蘑菇的误区。

识别毒蘑菇有误区

误区4
虫食或生蛆的无毒

很多剧毒蘑菇成熟后常会生蛆或被虫食。如成熟的致命鹅膏常常被虫啃食;还有剧毒的鹅膏菌,即便给大鼠或小鼠喂饲,它们也不会出现中毒症状。

误区5
受伤变色、流汁液的蘑菇有毒

松乳菇、红汁乳菇掰开或划伤后会流出乳汁,美丽牛肝菌受伤断面会变蓝色,但它们都是美味的食用菌。而许多毒蘑菇受伤断面不会变色或分泌汁液,却是有毒的。如剧毒肉褐磷环柄菇、有毒毒蝇鹅膏的断面都不会变色,也不会流汁液。

误区6
“银针验毒”

“银针验毒”实际是银与硫或硫化物发生反应生成黑色的硫化银,而蘑菇毒素不含硫或硫化物,不能产生颜色。



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

色变化。大蒜、葱、大米与毒蘑菇同煮并不会变色。目前,尚未发现任何与毒蘑菇同煮会变色的物质。

误区7
白醋能使蘑菇汁变色或牛奶能在蘑菇上结块的,就是毒蘑菇

真相是白醋遇到碱性物质都会变色,牛奶遇到酸性或碱性物质都会变性而结块,这与蘑菇是否有毒无关。

误区8
高温或油炸可去毒

许多毒素的化学结构相当稳

定,高温或油炸都不能将其破坏。虽然水焯能去掉部分菇类的部分毒素,但不能去除干净,仍会使人中毒。

误区9
有鳞片、黏液的蘑菇有毒

不是所有有毛和鳞片的香菇都有毒,有一部分是可以食用的。但有些没有鳞片和黏液的菇类却有剧毒,如条盖盔孢伞和亚稀褶红菇都没鳞片的黏液,但有剧毒。(健康)

破除谣言 以示



近期,野生蘑菇进入生长旺盛期,误采、误食有毒野生蘑菇导致的中毒事故易发、多发。中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所专家表示,毒蘑菇含有多种毒素,误食毒蘑菇可能造成中毒,甚至死亡,所以请大家远离野生毒蘑菇,做到不采摘、不买卖、不食用。今天,我们来看看识别毒蘑菇有哪些误区。

误区1
颜色鲜艳的有毒

白色的致命鹅膏、灰色的灰花纹鹅膏,吃一朵即可夺人性命;而黄红色的鸡油菌和绿色的青头菌却是美味食用菌。

误区2
生长在阴暗潮湿或粪便上的蘑菇有毒

虽然蘑菇有粪生或腐生,但生长地和毒性并无关联。如口蘑生长在草原的羊粪上,而剧毒的鹅膏菌多生长在相对清洁的林地上。

误区3
有辛辣、酸涩、恶腥或其他恶味的蘑菇有毒

许多毒蘑菇都没有明显的特殊气味。“毒蘑菇有土豆或萝卜味,无毒蘑菇为杏仁或水果味”的说法无依据。当然,气味不好的蘑菇,人们一般是不愿采食的。