

# 洪水过后，这些饮食安全问题要警惕

本报记者 吴君

## ■服务窗·夏季安全指南

近期，我国部分地区遭遇洪涝灾害，给群众生活带来困扰。当洪水退去，生活恢复常态时，大家除了要做好排水、清淤、消杀等工作，还需要注意饮食安全。

洪水后，如何保障饮食安全？记者请相关专家进行解答。

### 食品安全

#### 及时清理与洪水接触过的食品

洪水过后，不少人清点物品时，拿起沾着淤泥或者被水泡过的瓶装水，擦洗瓶身后开盖就喝了。他们认为这些饮料和水没开封过、没过保质期，喝了也没事。

华中科技大学同济医学院公共卫生学院教授、博士生导师曾强介绍，当洪水接触到水瓶时，会在瓶口螺纹处的空间内流动，即使没有打开，洪水中的污染物也会进入瓶内。不仅如此，污染物也可能附着在瓶盖和瓶口的螺纹处，打开瓶盖时会被带入瓶内。

洪水带来的污染物，除了有看得见的泥沙、玻璃碎片外，还有一些病原体。曾强说，洪水中通常含有沙门氏菌、大肠杆菌、寄生虫等，食用被病原体污染的食品会导致腹泻、呕吐、发烧、腹痛，甚至危及生命。

“洪水之后，需要及时清理所有接触过洪水的食品，包括未密封包装的面粉、米、糖、谷物，以及蔬果、肉类、禽类、鱼类、奶制品等。”曾强补充，所有存放在冰箱或冰柜中，但洪水曾淹没过其表面的食品，还有异味、变色、发霉或质地异常的食品，都要处理掉。

洪水还会造成家禽、鱼虾死亡。洪水后死亡的家禽或者鱼虾切勿食用，需要进行无害化处理，切忌乱扔。曾强解释，这些死掉的家禽和鱼虾在洪水里浸泡后，不仅携带了大量的细菌和病毒，而且可能经过有污染源的区域，受到重金属污染或者农药污染，食用后有中毒风险。

曾强提到，从洪水里捞上来的活鱼活虾最好也不要食用。“这些鱼虾也可能携带病菌或受到污染。”他说。

洪水之后气温上升，细菌、霉菌等微生物滋生。曾强建议，洪水之后，需要对家中的餐具等进行彻底清洁和严格消毒。

“清洁可以先用热肥皂水或洗洁精，彻底清洗所有接触过洪水的餐具、炊具、食物容器等。”曾强说，消毒可以采用煮沸消毒或化学消毒的方法，其中煮沸消毒是将物品完全浸没在水中，煮沸至少1分钟；化学消毒是采用家用消毒剂，例如用含5.25%—8.25%次氯酸钠的漂白剂，根据商家提供的说明对物品进行相应消毒；对于一些无法彻底清洁消毒的物品如婴儿奶瓶的奶嘴、吸管杯等，要直接丢弃。

由于肉眼很难发现水污染的情况，洪水之后饮水需要特别注意，避免直接饮用自来水、山泉水、河水、湖水等。

曾强介绍，官方尚未确认饮用水安全之前，尽量选择瓶装水，或者饮用完全煮沸的水。如果无法将水煮沸，可以采用家用漂白剂对水进行消毒。此外，如果条件允许，也可以饮用商用净水器制备的水。

洪水之后，农村地区的井水可以饮用吗？湖北省宜昌市五峰土家族自治县疾控中心（卫生监督所）主任田恩红介绍，对于被水淹没的大口井，首先要清掏和冲洗，随后用3%—5%漂白粉溶液清洗井底井壁，然后排干污水；待水井自然渗水到正常水位后，再按加氯量

10毫克/升到15毫克/升投加漂白粉，即按有效氯含量25%计算，每吨水需要加漂白粉40克到60克，浸泡12小时后，抽尽井水；最后，再待自然渗水到正常水位，消毒后就可以投入正常使用。

曾强建议，在吃东西前，个人要勤洗手、保持食物和环境清洁。“所有生吃的蔬果，在食用之前要彻底清洗；处理生肉、禽、鱼的砧板、刀具、容器，也必须与处理即食食品的器具分开，避免交叉污染；易腐的食品，购买或解冻后要尽快放入冰箱；烹饪时要确保食物彻底煮熟，有条件的可以即做即食。”曾强说。

### 个人健康

#### 不适症状较严重，应及时就医

症状。

确认因饮食问题出现身体不适，该如何处理？肖丹介绍，对于症状较轻的人群，只需要一般治疗，及时补充水分和电解质。对于出现腹泻、呕吐症状的患者，可以饮用口服补液盐，预防脱水和电解质紊乱。在发病期间，应保持清淡饮食，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，选择易消化的食物，待症状缓解后再逐渐恢复正常饮食。

此外，身体也可能会出现发热、乏力、头痛等症状。“如果头部出现疼痛，可能跟感染有关。”肖丹介绍，如果吃的食物被寄生虫污染，身体还可能在一段时间后出现营养不良、贫血等

窝凹陷、少尿等情况，应及时就医。多久才能恢复呢？肖丹介绍，出现轻微饮食问题，例如轻度消化不良，在适当调整饮食后，一般1到2天可恢复；出现中度饮食问题，例如普通食物中毒或肠道感染，经过规范治疗和饮食调整，一般3到7天可恢复。

“年老体弱者、基础疾病较多者，可能需要更长时间恢复，这些人群需要特别注意洪水之后的饮食安全。”肖丹特别提到，即使经过调整或治疗后身体症状有所缓解，也仍要留意，如后续仍发生不适症状，不要擅自用药，应及时就医，以免延误治疗时机。

## ■民生观

为孩子伸张正义，可以让孩子们更明确地了解，社会运行是讲规矩的，有助于帮助孩子重建对秩序和规则的信心

近日，“男孩暴雨中被网约车扔半路”一事引发广泛关注。一名网约车司机为了抢新单，半哄骗半逼迫地在暴雨中把12岁男孩赶下车，孩子还说了声“谢谢叔叔”。

在这件事中，孩子无疑是善良的、懂礼貌的。可正是孩子的单纯、懂事，反衬出司机的冷漠、缺德。不仅缺德，还公然破坏网约车运行规范。面对未成年乘客，这名司机不仅没有应有的关怀和最基础的服务意识，反而要求孩子取消订单并支付取消订单的费用，订单取消后也未向平台报备，从而规避自身责任。

日常生活中，不少人也遇到过不守规矩的网约车司机。对于公然违反规则的行为，乘客要大胆说不，平台也要加强监督，并及时做出惩戒。令人感到欣慰的是，平台核实后，已按照规则封禁了涉事司机账号。处罚立竿见影，对受伤害的孩子是一种弥补。孩子没有错，错的是破坏规则的人。家长向平台维权过程中及时报警，计划起诉，警方及时行动协助维权，这都是在为孩子伸张正义。这些行动可以让孩子更明确地了解，社会运行是讲规矩的，有助于帮助孩子重建对秩序和规则的信心。正义来得越及时，越是保护孩子的。

未成年人的认知能力和情绪调节能力尚未成熟，自我保护的意识也比较薄弱，易受外界不良因素的干扰。要消除这些不利因素，家长和社会各方都要行动起来，给孩子树立正向引导。

如果发现孩子在外遭遇伤害，父母和家人应及时了解、核实事情的来龙去脉，在弄清真相的基础上坚定为孩子发声。千万不要认为这是孩子在找事，武断定性为麻烦、累赘，要么训斥，要么忽视。父母坚定不移为孩子讨公道，是非常宝贵的精神支持，对孩子形成正确的价值判断意义重大。这次正是家长的曝光，才将司机的行为公之于众，赢得了广泛的支持，为孩子争取了权益。

涉事各方也要积极作为。不管对未成年人的伤害出现在哪个领域，涉事方都要第一时间调查了解情况，对实施伤害的个人或者组织依法依规做出惩处。同时，要细致排查漏洞，消除隐患，避免类似事件的发生。

正义来得越及时，越是对孩子的保护

吕莉

## 国家发展改革委新增下达100亿元以工代赈中央投资

本报北京7月9日电（记者刘志强）日前，国家发展改革委新增下达100亿元中央预算内投资，开展以工代赈加力扩围促进重点群体就业增收行动，支持26个省（区、市）和新疆生产建设兵团实施1975个项目，预计发放劳务报酬45.9亿元，助力重点群体稳定就业促增收。

着力挖掘务工岗位扩大就业容量，突出“纾困解难”。本批项目瞄准返乡回流重点群体集中、务工需求大的地区，围绕城乡融合发展和农业农村领域中小型基础设施建设，充分挖掘工程建设、服务保障、项目管理和建后管护等各环节务工岗位，吸纳带动重点群体就近就业，包括脱贫人口及防返贫致贫监测对象、返乡农民工、其他农村劳动力等群体。

着力提高劳务报酬占中央投资比例，突出“可感可知”。本批投资将项目劳务报酬占中央投资的比例提高至不低于40%，优先实施人工用量大、材料成本低、机械使用少的村道巷道硬化、乡村生产道路改造、小型排灌沟渠疏浚、生态护坡护坝等劳动密集型工程。与此同时，推动地方落实以工代赈项目可不招标的要求，鼓励“村民自建”“乡建公司承建”等灵活发包方式，创新“乡镇政府+村级合作社（村民项目理事会、乡建公司）+群众”的劳务组织模式，提高乡村两级基层组织动员能力，增加群众更多实际务工收入。本批100亿元投资将发放劳务报酬45.9亿元，占比达45.9%。

着力改善群众身边的生产生活条件，突出“一举多得”。本批投资拟支持硬化各类村道巷道、改造县城或乡镇连接村庄的小型道路共9640公里，疏浚小型排灌沟渠3760余公里，整治农田9180余亩，铺设供排水管网2110公里，修建农村简易桥梁、山坪塘和蓄水池等4842座。这些“小而美”的项目既能有效改善村容村貌和人居环境，又能提升农村产业发展配套基础设施条件，覆盖了一般政府投资支持不到的“末梢”，补上了部分建设领域的“盲点”和“死角”，打通了城乡基础设施“最后一公里”。

截至2025年6月底，国家发展改革委联合财政部共下达2025年度以工代赈中央投资295亿元，支持地方实施以工代赈项目近6000个，预计吸纳带动70余万名困难群众就地就近就业，将发放劳务报酬超过110亿元，有效拓宽群众就业增收渠道。

国家发展改革委表示，下一步将立足当前就业形势，督促指导地方推动已下达投资的以工代赈项目全部开工建设，抓实抓牢重点群体务工组织和劳务报酬发放等关键环节，同步做好项目常态化滚动式储备，推动以工代赈切实发挥稳就业、促增收的逆周期调节作用。

## 福建将发展超2000家消费维权服务站

本报福州7月9日电（记者钟自炜）福建省消费者权益保护委员会联合省市场监管局在全省范围全面启动高标准消费维权服务站建设，着力构建更完善的消费维权保障体系，切实维护消费者合法权益。

根据规划，2025年福建省将发展消费维权服务站点2000家以上。结合消费维权进商场、进超市、进市场、进企业、进景点活动，指导商场、超市、商业综合体、特色街区、专业市场、高速公路服务区、机场、车站、景点等场所的经营者开展放心消费行动。同步建设消费维权服务站，力争将一般性消费纠纷和解在企业、化解在基层、解决在源头。

本版责编：程晨 陆凡冰 李祉瑶



## ■暖相册

### “小候鸟”湾区幸福行

7月8日，为期4天的2025年“小候鸟”夏令营在广州深圳开营。中建科工23个建设者家庭、38名建设者子女到深圳“反向探亲”，共赴一场“湾区幸福行”。

图①：7月8日，参加夏令营的“小候鸟”在深圳中国钢结构博物馆参观。

图②：7月8日，“小候鸟”家庭在位于深圳的前海博物馆项目建设现场参观。

以上图片均为新华社记者梁旭摄

### 浙江金华医生徐亚南夜跑时抢救溺水男童

## “无论是否在岗，守护生命永远是第一责任”

本报记者 刘军国

“当时，孩子不慎落水后已出现昏厥，呼吸微弱，情况万分危急。您凭借专业的急救知识……让孩子转危为安……千言万语难表感激之情。”浙江金华永康市第一人民医院在线平台收到了一封感谢信。信中，被救男童的家人对该院医生徐亚南表达了真挚感谢。

当天，他们还带着已经恢复的男童前往医院，为救命恩人送上锦旗。

男童一家住在永康市江南街道。6月20日晚饭后，男童爷爷带着孩子去邻村溪口村散步。趁大人不注意，男童独自跑到池塘边玩耍，不慎落水。由于视野范围内存在高度差，爷爷没能马上发现。村里的池塘四周都有栏杆包围，还有警示标识和宣传横幅，平时几乎没人会去那里，因此没有人第一时间发现男童落水。男童不见了，爷爷焦急万分，护村队员徐建、热心村民徐有良等人也一起帮助寻找。眼尖的徐有良发现了池塘里的异常，当时距离男童落水已经过去了3分钟。

男童爷爷急匆匆地奔过去把男童捞了起来。徐建立即拨打120，但距救护车抵达还有一段时间。

“你快把他放下，我是医生，让我来。”这时，一个人从人群中跑了出来，正是溪口村村民、永康市第一人民医院医生徐亚南。

## ■援手

### 教育部公布第三批全国急救教育试点学校名单

本报北京7月9日电（记者吴月）近日，教育部印发《关于做好第三批全国学校急救教育试点建设的通知》，公布第三批2926所全国急救教育试点学校名单，试点周期为两年，自2025年6月起至2027年6月止。

《第三批全国学校急救教育试点工作指南》同步发布，要求推动在校园内配备急救和急救教育设施设备，加强师生急救教育，积极开展志愿服务，探索和积累可复制、可推广的学校急救教育经验做法，完善学校急救教育育人体系。

试点工作要求建强师资队伍，确保试点学校的每位校医、体育与健康课教师、班主任至少接受1次系统培训。完善课程体系，各试点学校按照《学校急救教育课程教学大纲（2024版）》，结合学段特点差异化设置课程内容，制定符合学校实际的急救教育课程方案。配备设施设备，各试点学校根据学校规

模和实际需求，配备必要的急救和急救教育设备，并确保设备完好可用。此外，还要开展实践活动，建设培训基地，发挥专家作用。

记者了解到，根据《学校急救教育课程教学大纲（2024版）》，学校急救教育课程的具体目标是：在学校教育阶段，帮助幼儿了解简单的避险、求救知识，树立生命安全和身体健康意识；在义务教育阶段，引导学生熟悉基本急救知识，提升生命安全和应急救护意识与基本能力；在高中教育阶段，培养学生掌握应急救护知识与技能，提高自我保护意识和自救互救能力；在高等教育阶段，教育学生掌握应急救护、防灾避险知识与技能，并能积极主动履行社会责任，向家庭及社会宣传推广急救知识与技能；面向各级各类教职员开展培训，帮助他们掌握急救知识和技能；鼓励支持学校培育急救教育专业师资力量。

本版责编：程晨 陆凡冰 李祉瑶