



扫一扫  
参与读者回应互动

热线电话:22898666

# 读者 回应你的关切

马上回应

## 冷链食品“买汰烧”要注意啥?专家手把手教你

■本报记者 李晨琰

目前,境外新冠肺炎疫情仍很严峻,加之北半球冬季到来,整体低温环境更适宜病毒生存。近期多地冷链食品或包装物检出新冠病毒阳性,确实让不少市民忧心不已。有人甚至直言:“管住嘴,不吃进口冷链食品即可。”不过,这种“一刀切”的做法显然不切实际。

那么,普通市民该如何做好防护措施呢?针对王先生的来信,记者第一时间联系沪上医疗领域的专家,就读者的疑问进一步给出专业解答。

### 问题一:冰箱消毒如何进行

目前经研究证实,新冠病毒在零下20摄氏度的条件下仍可存活,因此专家建议,市民每周可对冰箱进行一次清理消毒。

冰箱消毒前,首先要做好准备工作。拔下电源插头,停机,静置检查是否安全,然后依次取出内部存放的食品,同时把冰箱中的搁架、果蔬盒等取出清理残留物,除霜并擦净内胆及附件。

同济大学附属东方医院感染科护士长刘璐表示,如果市民朋友嫌麻烦,可直接采购市面上的冰箱消毒剂,按照说明书正常使用即可。除此之外,她也有不少妙招分享。

冰箱清空食物后,可用海绵或尼龙刷蘸取苏打水,对表面、内部及配件进行清洗和消毒。市民朋友也可选用500毫克/升的含氯消毒液消毒擦拭,擦拭完成后,关上冰箱门作用15至30分钟,之后再清水擦拭,也可用75%酒精替代。清洗工作全部完成后,让冰箱静置通风半小时,再正常通电使用。

“如果用苏打水消毒,清洗冰箱的频次间隔可短一些,如果用酒精或消毒液,建议时间长一些。”刘璐提醒,在清洗冰箱的过程中一定要全程佩戴口罩,

### 读者来信

#### 家中冰箱应如何消毒

我是文汇报的老读者,最近获知冷链食品包装物上检测出新冠病毒核酸阳性的消息,十分忧心。正好看到文汇报11月18日刊发《安全食用冷链食品,这些防疫要点请记牢》一文,让我们一家老小有了可循的防护依据。

不过,针对这篇文章中提到的“市民每周可对冰箱进行一次清理消毒”的建议,我稍有不解。请问:家里的冰箱应该如何消毒,其中有什么门道吗?另外,能否请专家再提供一份冷链食品从选购到上桌的全过程、实景式科普。家里的宝宝现在还能继续吃进口深海鱼吗?

——读者 王先生

不要遗漏冰箱的缝隙处。工作完成后在流动水下洗手,避免交叉感染。

要特别提醒大家的是,家里的冰箱绝不是保险箱,反而极易成为细菌与病毒滋生、传播的温床,因此即使不是因为疫情,也应定期做好家庭冰箱的清洗消毒工作。

### 问题二:选购冰鲜食品怎么处理才安全

当前这段时间,市民到超市选购冰鲜食品,从挑选到购买再到回家清

洗、烹饪,个人防护到底要怎么做?上海市疾病预防控制中心危害控制所副主任医师宓铭以一份进口冷冻深海鳕鱼为例,做了“全流程”讲解。

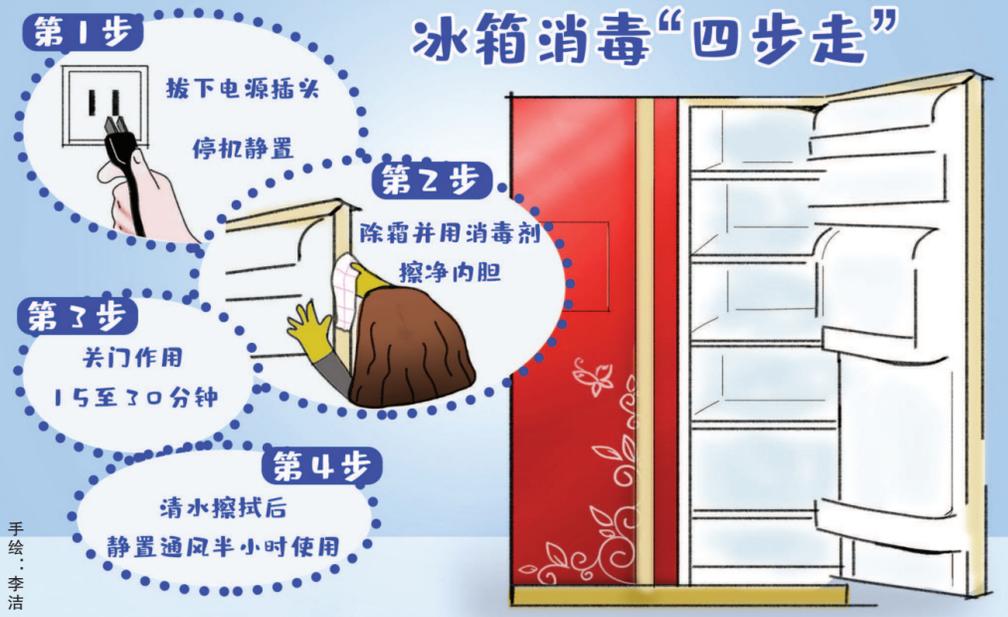
首先,市民如果去正规超市或市场选购,应先佩戴一次性医用口罩、一次性手套,挑选时关注鳕鱼的产地、来源、进口食品检疫等相关信息,还可向商家要求查看已消毒证明。选购完毕后,市民可用随身携带的免洗手消毒液等对手部和物体(手机、钱包等)表面消毒,有条件的可用流动水清洗双手。

回到家后,请将鳕鱼原外包装去

除,放入垃圾袋后扎紧,安全丢弃。如果是从购物平台订购的冷冻食品,也应及时做好上述这一步。

清洗加工食材时,先做好手部卫生,随后戴上一次性医用口罩和手套。将鳕鱼放入处理冷冻冰鲜食材专用器具,解冻后避免直接在水龙头下冲洗,可用浸泡搓洗方式。同时避免采用大力劈、剁等切割方式,如有必要可佩戴护目镜及防水围裙。“要注意的是,所有处理鳕鱼的容器、砧板、刀具等应及时清洗、消毒。”宓铭说,市民在完成生鲜食材的处理后也应避免用手直接接触

### 冰箱消毒“四步走”



手绘:李洁

此外,厨房要保持通风,建议市民日常对厨房的台面和其他物体表面经常清洁并擦拭消毒。宓铭表示,台面消毒可用含有效氯(溴)500毫克/升的消毒液进行喷洒或擦拭,作用20分钟后清水擦拭干净即可。餐具、炊具要经常高温消毒处理,最简便的方法就是煮沸消毒。

### 问题三:宝宝还能吃进口冷冻冰鲜食品吗

深海鱼含有丰富的营养物质,是

不少家长首选的食材。疫情当前,不少人开始犹疑,家里的宝宝还适合吃这些进口冷冻冰鲜食品吗?

对此,宓铭的建议是,烹调食用冷冻冰鲜食品时一定要烧熟煮透,避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜食品。要注意的是,生的鱼肉等食物不宜长时间冷冻,家长每次买够吃的食物量即可。最后,储存食物时,要注意将生熟食物分层、分隔存放。

秋冬季节相对不容易发现食物变质,家长应保持警惕之心,一旦发现食物外观或味道异常,应立即停止食用,并及时丢弃。

网传学校球场缺乏照明,教练“挑灯”帮助孩子“夜战”?记者实地走访发现——

## 老师的确“暖心”,球场设施设备不用“担心”

### 网友留言

#### 这个视频让我又暖心又担心

微博上看到一条视频:在上海奉贤一所学校,天已经黑了,学生们还在球场上踢球,四周没有灯,只有一名老师举着灯跑来跑去,帮学生把场地照亮,看着挺吃力。

为有如此负责的老师感到暖心,但这样会不会不安全?怎么球场周围连盏灯都没有?视频没说是哪个学校,不知道是不是属实。

——文汇客户端用户“文汇用户11245”

### 记者调查

■本报首席记者 叶松亭

这条短视频在社交媒体上传播很广,微博话题#教练举照明灯让孩子们踢球#11月19日建立,到11月20日24时已有超过230万阅读量。

根据网友提供的线索,记者调查确认视频拍摄的是奉贤区教育学院附属实验小学(以下简称“奉院附小”),踢球的是奉贤区校园足球精英训练营学员,举灯的是训练营U10队教练金泽成。

经过实地走访发现,老师的确很“暖心”,照明等设施设备则不用太“担心”,眼下刚好处于照明设备“试用期”,很快球场边就会配备更多灯具,变得更亮堂。

### 训练设施保养良好,现场配有照明灯具

21日下午3点,记者来到奉院附小,此时距离训练开始还有1个半小时,4名教练已提前在球场上布置器材做准备。沿着球场绕了一圈,发现无论塑胶跑道、草皮、球门、球网,或是器材室里的足球、反光背心、障碍物等设施,都保养得不错。

金泽成告诉记者,训练营在奉院附小设有一个训练点,来踢球的大多是奉院附小的学生,也有区内其他小学的一些球员。通常每周训练四次,从下午4时30分到傍晚6时。

他表示,视频里拍到的是18日训练的场景。“当时距离结束还有半小时,天已经黑了,三四年级要踢对抗,怕他们看不

清,我就举了会儿灯,被等候在围墙外面的家长拍了下来。其实现场有其他灯光,可能因为距离或角度问题没拍进去,所以视频画面比实际更黑一些。”

金泽成把记者领到教学楼下方往上指,“学校很支持我们,在四楼装了两盏照明灯”。靠近教学楼的半片球场照明始终充足,另外半片球场春夏秋三季也没问题,但冬季天黑得早,大约有两个月在下午5点半过后光线会稍显不足。

为此,本月上旬金老师买了盏充电照明灯,打算先试用几天,效果好再多买两盏。“一盏灯照不了半片场地,所以当时就举起来跟着球跑。回头在球门、两个边角各立一个,就没问题了。”

在三年级小球员胡瀚文看来,这其实不算啥问题。“有灯更好,没灯也能看到,不会摔。”相比之下,他更心疼教练,“教练对我们一直特别好,他很辛苦”。

### 未来应如何推动校园体育运动

调查结果让人松了一口气,而网友们围绕短视频流露出的担心则表明大家对校园足球发展的关心与期待。

随着大量资源的投入,上海校园足球近年来发展迅速:每所全国校园足球特色学校均建有1块以上足球场,并配备较为完善的训练竞赛器材;2012年,上海在全国率先成立校园足球联盟,构建“大学-高中-初中-小学”一条龙的校园足球发展体系,促进校园足球人口保持快速增长,截至2019年注册学生运动员人数已增加至30000余名;今年常态化疫情防控条件下上海举办的最大规模官方青少年足球赛事“申体杯”上海市青少年足球俱乐部联赛,共设男、女11个组别,吸引了122支球队的2024名运动员参赛,要在6个赛区踢满629场比赛……

未来应如何推动以校园足球为代表的校园体育运动?专家提出,在确保有充分运动时间和空间的基础上,再让学生有一个参与体育活动的好条件——相对专业的运动场馆设施、有经验的指导老师和运动后的条件保障,那么学校体育改进就又往前迈了一步。

■本报记者 何易 | 周辰

市民群众看得见,却不知向谁求助的问题,如何解决?记者采访发现,在当地职能部门努力下,治安管理中各部门、行业的壁垒正在逐步打通,以联勤联动方式构建起全民安防格局。

### 第一时间调集周边交警现场疏导拥堵

日前有居民反映:浦东前滩地区某国际学校下午放学高峰,多辆校车集中离校,周边海阳西路因施工影响及龙耀路晚高峰车流叠加影响,造成该路段长时间拥堵,对周边居民生活造成影响。

记者在采访中获悉:前滩派出所接到群众反映后,立即派出警员投入现场调研筹备。一个集合前滩地区6家属地政府相关职能部门、66家业单位、28家保安公司、334个一线保安岗位、988名保安队员全民协同安防工作平台于近期正式启动。一旦遇到交通堵塞,全民协同安防平台第一时间调集周边交通辅警随即赶到现场疏导,保证10分钟内道路交通恢复正常。

### 社区内外全部纳入网格管理

“头上顶个鞋柜,吓死人了!”今年9月,浦东新区周家渡街道某小区有一名六楼住户为图方便私自拆除门口的楼

## 市民群众“看得见却不知向谁求助”的问题,如何解决

治安管理中各部门、行业的壁垒正逐步打通,以联勤联动方式构建起全民安防格局

### 读者来信

#### 求解城市管理难题

城市由人聚居构成,每个人都是城市管理的重要组成部分,许多市民群众看得见,却不知向谁求助的问题,应该怎么解决,请你们一起想想办法。比如,修路、晚高峰、放学导致交通拥堵,怎么办?其次,侵占公共楼道,造成安全隐患,怎么办?还有,小区“僵尸车”影响小区环境,怎么办?

——市民 王明生

事实上,社区居民最关心、最迫切需要解决的问题,小到邻里纠纷、居民停车位,大到环境整治、安全隐患等,周家渡派出所会同街道办事处、居委会,将居民区分为10个“块”,其中专门设置商辅“板块”,将沿街商铺全部纳入网格管理,社区内外都确保管理力量覆盖到位。

道公用栏杆,将私人鞋柜悬挂安装在楼道悬空处。周边居民便拨打12345向城管部门反映情况。接报的是城管,到现场处置的却涵盖了公安、城管、居委会、物业各相关部门的工作人员。得益于社区完备的联勤联动机制,经协调该区域很快恢复了原样,楼道施工垃圾和杂物被一扫而空。

### 居村委微平台App实时接收居民诉求

小区内长期停放着部分被车主弃置不用的“僵尸车”,既占用本就紧张的停车资源,又影响小区环境,居民张先生通过居村委微平台App反映了这一问题。没想到,几天后问题迎刃而解。“这个微平台App太好用了,值得大大推广。”张先生这样建议。

记者获悉,在周家渡街道,由块长、楼组长、在任在册党员、志愿者等各方力量被统一整合形成“组团式联系服务群众”工作模式,借助居村委微平台App实时接收居民诉求,从而真正实现社区网格管理全覆盖,消除管理盲点,使联勤联动工作更加精细化运作。

为确保联勤联动工作,周家渡派出所明确社区民警可实行弹性工作制。考虑到相关车主白天不在家,社区民警便带着居委会、物业连着好几夜夜间上门逐一进行法律告知,促使车主尽快处置。



交警在现场疏导交通。

(浦东公安供图)