

百万家庭新食尚 公筷公勺我家行

为了进一步提升居民健康素养、打好“舌尖上的防护战”，广泛动员更多的家庭争做公筷公勺的践行者、推广者、引领者，切实发挥家庭在建设“健康上海”中的积极作用，营造绿色餐饮、文明餐饮、合理餐饮、健康餐饮的人文环境，石二街道妇联组织开展“百万家庭新食尚 公筷公勺我家行”主题宣传征集系列活动，诚邀居民参加。

活动一·宣传口号征集活动

为发挥先进家庭示范引领作用，让先进典型家庭积极弘扬海派文化，引领健康生活新潮流，街道妇联面向石二辖区内先进家庭开展“百万家庭新食尚 公筷公勺我家行”宣传口号征集活动。

征集时间：
即日起至2020年6月30日

征集对象：
石门二路街道辖区内历年获得全国五好

家庭、全国最美家庭、上海市文明家庭、海上最美家庭和静安最美家庭称号的家庭。

征集内容及要求：
1、宣传口号建议不超过20字；
2、内容展现家庭在公筷公勺的使用、分餐制、餐桌文明等方面的新实践、新气象、新食尚等。

参与方式：
联系所属居民区妇联干部



活动二·儿童绘画作品征集活动

为推动未成年人从小了解、学习、使用公筷公勺，培养树立儿童的公共卫生意识，从小养成健康生活好习惯，争做健康生活“小使者”，石二街道妇联面向亲子家庭开展“百万家庭新食尚 公筷公勺我家行”儿童绘画作品征集活动。

征集对象：
石门二路街道辖区5-12岁儿童

征集内容及要求：
以公筷公勺、分餐制、餐桌文明为主题，从儿童视角展现亲子家庭的新实践、新气象、新食尚。
创作兼具新时代儿童风貌和静安特色的美术作品。

绘画要求：
图画尺寸分为8k美术纸(266*382cm)和

4K美术纸(382*532cm)两种，具体绘画材料(可用蜡笔、水彩笔等)和表现形式不限。

参与方式：
联系所属居民区妇联干部
温馨提示：
需将作品名称、作者姓名、学校、年级、所属街道、书写或者打印贴在作品背面。
(街道党群办)

家庭小药箱如何整理？这6个提示须记牢

家中的药箱有多久没有整理啦？药品关乎健康，是不是更应该受到我们的重视？来看看市卫健委分享的家庭药箱整理术：

归一法：

将家里的所有药品都集中放置到专用的家庭药箱中，固定在一个家庭成员都知道的地方，以便不时之需。如家中有儿童，请把药箱放到儿童接触不到的地方，以免误服药品。

精选法：

根据家庭成员的健康状况，选择常用的感冒退热药、止咳化痰药、抗过敏药、助消化药、外用消毒药。以非处方药物(OTC)为宜，每类的品种一至两个足矣，且备药量也不要过多，避免药品过期造成浪费。此外，一些基本的医疗用品也必不可少，如体温计、创可贴、棉签、纱布、口罩等。

分类法：

参照我国《药品经营质量管理规范》中有关药品正确储存的要求，家庭药箱中的药品可按药品剂型分类。内服药与外用药分开，西药与中成药分开，注意控制药品保存的环境，避免高温、光照和潮湿。一些药物的保管有特殊要求，如密闭是指将容器密闭以防尘土及异物进入，阴凉处是指不高于20℃，冷



图片来源：站酷海洛

处是指2℃至10℃，冰箱的冷藏室可基本满足要求。如未规定贮藏温度的一般指常温10℃至30℃。

清单法：

梳理所有药品，按照有效期由近至远排序，罗列出一张管理清单，对3个月以内的药品加醒目标注提示，并实施动态的效期监测，如果有药品增减需及时更新。

常见的药品有效期表示方法包括：

- ①失效期，如“失效期：2020年10月”是指使用至2020年9月30日。
- ②有效期，如“有效期至2021年7月”是指用到2021年7月31日。
- ③有效期年数或月数，如“生产日期2019.08.15，有效期3年”是指有效期至2022年8月14日。

④进口药品常以“Expiry Date”(截止日期)表示失效期，或以“Use Before”(在...之前使用)表示有效期，各国的标注写法有所不同：美国按月/日/年，如9/10/2021或Sep.10th 2021，即2021年9月10日；欧洲国家按日/月/年，如10/9/2021或10th Sep.2021，即2021年9月10日；日本按年/月/日，如2021/9/10，即2021年9月10日。

舍弃法：

过期的药品请勿再使用，因其有效成分下降，甚至产生有害物质，非但达不到药效，反而会带来不良反应。过期药品中含各种化学成分，或含有毒有害物质，应丢入有害垃圾桶，或者投入医疗机构、药店设立的专门回收点。

笔记法：

药箱里备再多的药，也比不上储备科学、实用的合理用药知识。药箱之外的知识整理也是非常必要的，大家可以专门准备一个笔记本，记录下重要的信息：
比如，常用药品的服用时间和剂量，服用某药时的饮食注意点，一些药物可能引起的不良反应，家庭成员的过敏情况，定点医疗机构的联系方式等等。

(上海发布)

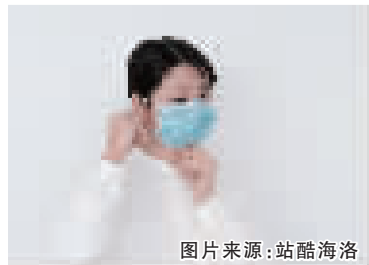
《上海市民健康公约》发布

市卫健委说，为推进常态化疫情防控，市爱卫会、市健促委发布《上海市民健康公约》。内容包括“不随地吐痰、不乱扔垃圾”等“八不十提倡”。让我们携手努力，人人参与、行动，共建健康上海！

【上海市民健康公约(八不十提倡)】

不随地吐痰 不乱扔垃圾
不随处抽烟 不过量饮酒
不重油重盐 不食用野味
不沉溺网络 不熬夜透支

科学防护勤洗手 咳嗽喷嚏遮口鼻
环境清洁常通风 宠物饲养讲文明
少喝饮料多喝水 心态乐观爱运动
社交距离须保持 公筷公勺分餐食
定期体检打疫苗 合理用药遵医嘱
(来源：上海发布)



图片来源：站酷海洛

为什么戴口罩时间久了，总能闻到一股味道？

不知道居民们有没有这样的感觉，戴口罩的时间一旦久了一点，就总觉得口罩里有股味道。那么，这究竟是自己有口气，还是口罩本身有问题？

事实上，戴口罩闻到的臭味，基本有两个来源。一是来自口罩的异味，口罩最外层虽然无纺布本身是无臭无毒的，但若原材料、生产技术问题或存放出现问题，都可引起异味，正规厂家生产的口罩是安全的，不会伤害身体。居民可以在戴口罩前，先放通风处晾一晾再使用。

二是使用者本身就有口臭，只是平时自己闻习惯了，很难注意到。戴上口罩形成了相对封闭的腔隙，口腔异味被放大了，于是就发现了口臭。遇到这种情况，可以吃完饭后刷牙、用漱口水，或者多喝水，把细菌的原料稀释掉。

那么，为啥平时闻不到这股味道呢？这是因为没人能在呼气的瞬间同时吸气，即便呼完气马上用力吸，闻到的也只是很少的一部分，所以大多数人闻不到自己呼出的臭味，此外嗅觉细胞容易疲劳，时间久了自然就感受不到了。

容易被忽视的口臭问题，是如何产生的？这需要分情况判断。一种情况是口源性口臭，绝大部分口臭为“口源性口臭”，也就是口腔因素导致的口臭。例如口腔中有未治疗的龋齿、残根、残冠、不良修复体、不正常解剖结构、牙龈炎、牙周炎及口腔黏膜病等都可以引起口臭。此外还有少部分口臭为“非口源性口臭”，是指口腔邻近组织疾病，如化脓性扁桃体炎、慢性上颌窦炎、萎缩性鼻炎等，或全身疾病导致的口臭。例如糖尿病酮症酸中毒患者口内会有烂苹果味，因为糖尿病患者病情严重时，大量脂肪在肝脏里氧化而产生酮体，并扩散到血液中，致使呼出的气息中带有丙酮，患者呼出的气体就会带有烂苹果味。肝性脑病患者口腔内常会有氨味，这是由于甲基硫醇和二甲基硫化物不能被肝脏代谢，会在体内发出一种特殊气味。

那么，应当如何改善口臭呢？首先保持口腔清洁卫生，最好每8至10个小时就刷牙一次，同时也要刷舌苔。常备漱口水可以使用含抗菌成分的漱口水，可以抑制或杀死致臭菌尽量选择无酒精配方的漱口水。多喝水或茶有助于唾液腺分泌更多的口水，而且喝水也对口腔有冲洗作用，茶多酚则可以抑制致臭细菌的生长和产臭能力，而且茶香会冲淡一部分口臭的气味。戒烟酒、少喝咖啡也很重要，此外避免吃大蒜、韭菜等容易产生异味的食物，少吃刺激性和不易消化的食物，要多吃青菜。最后要注意定期看牙，每年至少进行一次口腔检查，以及每年(或者每半年)洗牙一次。

(新闻坊、上海社区发布)