



## 全球洗手日

## 世界盲人日



今天是全球洗手日。昨天,国内知名调查机构给现代快报记者发来一份调查显示,目前保持良好洗手习惯的城市居民仅7%。而南京的专家则指出,饭前便后要洗手可能很多人都能做到,但实际生活中,有很多接触细菌的情境,我们却不知道。

今天是世界盲人日。昨天,南京的几名志愿者为唤起大家对盲人群体的关爱,走上街头,蒙上眼睛体验盲人过马路的感受,他们还邀请过往路人参与。“呼吁大家看见盲人过红绿灯时能帮忙引路,同时也希望政府部门能在无障碍设施建设上,为盲人多做些改进。”一位志愿者说。

除了“饭前便后”,打喷嚏、数钞票、用完电脑后都要洗手

# 仅7%的人 有良好洗手习惯

“正确洗手”要同时满足4条标准

- 1.每次进餐、如厕、接触钱币等情境下都要洗手;
- 2.洗手时要使用流动水;
- 3.洗手时要使用肥皂、香皂或洗手液等清洁用品;
- 4.洗手时长不少于20秒。

### 调查

有良好洗手习惯的人仅7%

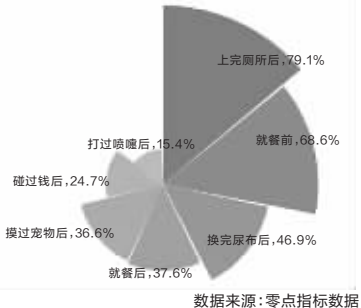
近日,国内知名市场调查机构零点公司就城市居民洗手习惯进行了抽样调查,结果显示,目前保持良好洗手习惯的受访者仅占7%,说明保持良好洗手习惯的城市居民仍是少数。

大多数人会用肥皂洗手

令人欣慰的是,洗手时会使用肥皂、洗手液等清洁用品的受访者比例较高,占到88.4%。“用肥皂洗手”对预防经手传播的疾病有重大意义。伦敦大学的研究成果表明,坚持用肥皂洗手可使在全球范围内位居儿童死因前两位的急性呼吸道传染病和感染性腹泻的死亡率分别下降25%和50%。

打喷嚏后很少有人洗手

在对洗手习惯的调查中,数据显示,表示每次吃饭前和如厕后“一定会洗手”的受访者分别占到了68.6%和79.1%,说明“饭前便后要洗手”这一观念已深入人心。相比之下,城市居民在其他场合还没有形成良好的洗手习惯。其中,表示在接触完钱币和打过喷嚏后“一定会洗手”的比例仅为24.7%和15.4%。



数据来源:零点指数数据

男性洗手意识比女性差

数据显示,男性居民的洗手意识明显比女性差。其中就餐前(男性:64.5%;女性:72.7%)男女洗手习惯差距最大。值得注意的是,在传统意义上不受重视的洗手情境中,男性的洗手意识更弱,例如近两成(17%)男性受访者表示“自己接触钱币后从不洗手”,而女性的对应比例为10%。

### 解惑

哪些时候要洗手?

鼓楼医院感染管理科主任姜亦虹说,除了饭前便后以外,有两个关键时间点要注意,一是从公共场合回到家里,必须要洗手。在秋季,有的流感病毒粘在我们手上后可存活约两小时,如果回家后不洗手就喝水、吃东西或者抱孩子,很快就把病毒传染给家人;第二,用完电脑后,必须要洗手。有调查显示,电脑键盘上的细菌总量在家用电子产品中最多,每平方米为3300万个,属于严重污染。此外,比如点钞票、打喷嚏、坐公交后,有条件最好也要洗。

如何正确洗手?

专家表示,一般情况下,洗手时间持续30秒以上且用流水(如自来水)洗手,能使手上的致病微生物减少80%;如果再加上用肥皂或者洗手液,能使病原微生物减少95%。“正确的洗手方法是手部搓揉要达到15秒,很多人洗手只是冲冲,没有搓揉这个动作,这就让效果大打折扣了。”姜亦虹说,下面的图,就很好说明了如何正确洗手。



掌心对掌心

手指交错  
掌心对手背

手指交错  
掌心对掌心



两手互握  
互搓指背



拇指在掌中  
转动搓擦



指尖在  
掌心中搓擦

### 漏洞

洗手液兑水,易二次污染

在公共场合,如何保持一双干净的手呢?

昨天,现代快报记者走访了几家餐馆和商场。在一家餐馆,记者看到餐馆内提供的洗手液非常稀,而服务员说,为了避免浪费,加了点水,但一样有消毒的效果。果然如此吗?市中医院感染管理科主任朱继俊说,洗手液兑水可能还不如不用洗手液,因为兑的水有可能存在细菌,兑水操作时存在二次污染。低浓度、经过二次污染的洗手液是否有消毒效果很难说。

此外,频繁使用一些杀菌的洗手液或者专业洗涤用品,反而会造成细菌的抗药性,造成大环境的菌群紊乱。

没用感应式龙头,容易二次污染

现代快报记者发现,在医院以及商场里,感应式龙头没有完全普及。而专家表示,公用场所最好使用感应式龙头、烘干机。如果没有,水龙头最好也是方便按压式的,可以用肘部摁压,或者用干净的一次性面纸包裹着去使用这些龙头、按钮,这样可以避免手被再次污染。

### 相关新闻

方便后,盖上马桶盖再冲

近日,微博上有这样一个说法:使用抽水马桶后一定要盖上马桶盖再冲,不然细菌会被喷到六米多高,并悬浮在空气中长达几小时,进而落在墙壁和牙刷、漱口杯、毛巾上,可能污染到整个房间。

姜亦虹说,这个说法是有一定道理的。抽水马桶在冲洗时,容易导致气溶胶喷出,气溶胶可能会携带大肠杆菌,导致卫生间被污染。所以在方便后,最好盖上马桶盖再冲洗。这同时也提醒我们,卫生间的细菌还是比较多的,很多人喜欢方便时玩手机、看书,除了及时洗手外,手机、书籍也要定期消毒。

通讯员 柳辉艳 钱文娟  
现代快报记者 刘峻

蒙着眼过马路后,志愿者倡议——

# 看到盲人过马路 请帮忙引导



漫画 俞晓翔

蒙上眼睛过马路很害怕

昨天10点半,志愿者珠和她的伙伴们来到太平南路与白下路的十字路口,他们打算做一次体验活动:蒙上眼睛,单纯靠耳朵判断路口红绿灯的转换,然后过一次马路。

一位志愿者被蒙上眼睛后,站在十字路口前有点懵,她根本判断不出路口是否可以通行。在引导者帮忙确认路口绿灯后,她才敢迈步过马路。

遗憾的是,由于志愿者行动迟缓,她并没有在绿灯时间内顺利通过。

1小时中,6名志愿者和路人体验了蒙上眼睛过马路,但成功的只有两个。“太害怕了,即使知道身边有人会保护我,可听到汽车声音还是害怕。”志愿者小海说,以前总是觉得红绿灯提示音很烦,现在才知道这对盲人朋友来说非常重要。

志愿者们认为,提示音有点不太准确,有时响有时则不响,这也影响了他们做出判断。

无障碍设施应更加完善

志愿者和路人通过体验之后,发现盲人过马路很有难度。可现实生活中,盲人到底是怎么过马路的呢?

现代快报记者采访了盲人孙涛。他告诉记者,自己平时上街会找人陪着,没人陪的时候,他过马路一般会寻求帮助。

“我觉得盲人必须让大家知道自己是个盲人,比如拿着盲杖或戴着墨镜,不要因为自尊心强让人认不出来,这样大家也没法给你帮助。”孙涛说,自己拿着盲杖在路口等待时,多数会有好心的路人帮忙引导过马路。“现在好心人很多。”他说。

志愿者汤倩的感受也很深,在体会到了盲人出行的困难后,她认为政府部门在无障碍设施的建设上应该更加完善。“有些盲道被挤占或者中途就没了,我觉得相关部门应该加强管理。”她说,同时也希望在路口的交通信号方面给予完善,比如增加有无障碍服务功能的语音信号。现代快报记者 张瑜

## 10月13日世界保健日

# 专家提醒:先辨体质再保健

快报讯(记者 刘峻)前天是“世界保健日”。随着秋季的到来,各大医院纷纷开放膏方门诊,各大卖场的保健用品销售也日渐升温。保健专家提醒,不同体质的人,保健方式也不尽相同。记者了解到,一般秋季进补需要辨清如下几种体质:

**气虚体质:**容易感到疲乏,平时说话常感气短,食欲缺乏,易出汗。

**进补方略:**谷物以粳米为宜,帮助调养。平性的豆类如黑豆、玉米、燕麦、黄豆可适量选用。蔬菜应选择平性的花菜、卷心菜等以及温性的南瓜等。

**痰湿体质:**形体虚胖,口干又不想喝水,或喝完还是不解渴,大

便不成形,舌苔滑腻。

**进补方略:**饮食多选用健脾、利湿的薏仁、赤豆、白扁豆、黄豆芽、绿豆芽等。蔬菜中可多吃萝卜、冬瓜以及各种豆类。

**寒性体质:**怕冷、手脚冰凉、腰酸肢软、性欲减退、夜尿。

**进补方略:**蔬菜应选平性的茼蒿,温热的大蒜、葱、韭菜等。水果则不妨挑选温热性的龙眼、荔枝、橘子等。适量多吃些红糖。

**热性体质:**形体瘦削,脸色发红,口干咽燥,大便干,舌质偏红。

**进补方略:**谷物以平性的粳米为主。豆类不宜多吃,蔬菜宜多吃青菜、大白菜、银耳、山药、芹菜、丝瓜、黄瓜、百合、生菜、芦笋、番茄、草莓等。