

专家呼吁：

市民严防甲流做到“六必须”

新华社11月4日电 据上海市卫生局有关专家介绍，秋冬季节是流感的高发季节，市民除了注射甲型H1N1流感疫苗等防疫措施后，还应该做到“六必须”，尽量避免感染甲型H1N1流感。

一是尽量避免前往人群集聚场所。病人是最主要的传染源，甲型H1N1流感患者在潜伏期即有传染性，且在发病3天内传染性最强。因此，在流感流行时节，人们应避免接触有流感样症状或肺炎等呼吸道疾病的病人；应减少看电影、集会集体活动，避免前往人群拥挤、空气污浊的场所。

二是必须做到遵循“五步法”洗手。饭前便后，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后以及外出归来，一定要按规定程序洗手。正确的洗手法为湿、搓、冲、捧、擦五步。湿：在水龙头下把手淋湿，擦上肥皂或洗手液。搓：掌心相对，手指并拢相互摩擦；冲：用清水把手冲洗干净。捧：双手捧清水将水龙头冲洗后，再关闭水龙头。擦：不要共用毛巾擦手，可以甩干、用一次性干净毛巾、纸巾擦干或自然晾干。

三是必须做到尽量参加户外锻



接种甲流疫苗(资料图片)

炼。人们应多到户外参加体育锻炼，呼吸新鲜空气，可以每天进行散步、慢跑、做操、打拳等运动，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。另外，睡眠休息要好。生活有规律，劳逸结合，不要过分疲劳。应经常开窗通风，保持室内空气流动。

四是必须做到“少吃辛辣油腻

食物”。要多饮水，摄入足够的维生素。宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋和新鲜蔬菜、水果等。此外，没有证据表明甲型H1N1流感能通过食物传播。食用经过正确处理和完全烹制的猪肉及其制品是安全的。

五是必须做到“注意个人卫

生”。咳嗽或打喷嚏时要使用纸巾掩盖口鼻，然后把纸巾丢进垃圾桶。没有纸巾时，打喷嚏或咳嗽时要用手捂住口鼻，然后洗手。平时应避免用手触摸自己的眼睛、鼻子和嘴。接触病人和可疑病人时，要穿隔离服、戴口罩。8~10层厚的纱布口罩才可阻断病毒。口罩切不可正反面混戴，取下后要反折包紧，最好用开水煮沸或者浸泡消毒晒干后再用。

六是必须做到“合理使用消毒剂”。专家指出，流感病毒在暴露于75~100摄氏度条件下能够被破坏，有几种化学杀菌剂可以有效预防甲型H1N1流感病毒。例如：氯、过氧化氢、去污剂或肥皂、酒精、含碘的消毒剂等。在正确的时间和剂量下使用消毒剂是有效的。可使用含有酒精的纸片或液体清洁手，摩擦双手至干为止。

**周口供电
关注民生**

**24小时电力服务热线
95598**

新闻后续

义工帮忙 文文入院治疗

□晚报记者 王晨 文/图

本报讯 经本报报道的西华县李大庄乡黄楼村患有先天性心脏病的7岁男孩李文文，于昨日中午顺利住进了郑州市第七人民医院。据该院医生介绍，在经过术前各项检查后，文文将接受心脏病手术。

昨日一早，记者跟随义工夏宇等驾车等待文文的到来，并将荷花市场爱心人士捐赠给文文的衣物放在车上。由于文文晕车，义工还细心地为他准备了热水和塑料袋。这是记者第一次见到文文，已经7岁的他看起来仅有三四岁小孩那么高，前胸高高隆起，身体显得非常瘦弱。爱心人士捐赠的衣物，穿在文文身上也显得非常胖大。早上8时，车载着文文和亲属一起赶往郑州市第七人民医院。路上，文文坐在车上显得非常安静，虽说坐车之前吃了晕车药，但似乎效果不大，不停地呕吐，小手紧紧攥住姑姑的手，憋得头上流了很多汗，但他始终一声不吭，义工们也不停地鼓励他，要他坚持。

中午11时，义工一行人终于赶到了郑州市第七人民医院，这时医院已经为文文准备好床位。爱心助医办公室主任晏立社捐出200元让文文补充术前营养。当义工们问到文文的手术有没有什么问题时，医生说，文文的肺动脉高压比较严重，住院后需要先降压，等降下来后才能手术。“周口义工和郑州的义工进行爱心接力，郑州的义工们也会好好地照顾文文，我们也会不定期地来看孩子。”夏宇告诉记者，“我们希望文文能够成功进行手术，像其他孩子一样，有一个快乐的童年。”



医护人员为文文做检查

外贸东苑宾馆

国旗反着挂，违法！

□晚报记者 朱海龙 文/图

本报讯 “市区交通路和文明路交叉口的外贸东苑宾馆把国旗挂反了！”昨日上午，一位热心读者向本报反映。

接到热线电话后，记者立即赶到了现场，看到在外贸东苑宾馆三楼上，的确悬挂着一面五星红旗，可仔细一看，这面国旗有点“奇

怪”，本应该位于旗面左上角的五角星跑到了红旗的左下方。

“三楼窗户外挂国旗，还把国旗挂反了，不知道是什么意思？”市民陈先生气愤地说，既然悬挂国旗，就应该在升旗的时候慎重些、认真点，国旗是一个国家的象征和标志，每个公民和组织都应当尊重、爱护国旗，这种问题实在不应该发生。



“养儿防老”的传统观念随着社会和经济的发展悄悄发生着变化——

进养老院，人们逐渐接受

由于传统的居家养老观念的束缚，子女送老人住养老院，会承受不孝的名声；而老人难以离开熟悉的家前往陌生的环境生活，更害怕这一去与子女的亲情会渐渐淡漠。因此一些老人宁愿成为在家养老的空巢老人。然而，记者在采访中发现，在我市各大养老院中，有超过一半的老人是自愿入住的。

老夫妻要住养老院

今年77岁的张大爷与老伴儿孙大娘相濡以沫一辈子。2003年，孙大娘不慎从楼梯跌下，导致右股骨坏死，生活不能自理。自此，年迈的张大爷天天服侍妻子吃喝拉撒。看着本身需要照顾的父亲辛辛苦苦服侍母亲，女儿们均提出接二老到自己家住，但是由于3个女儿的家都是高层楼，给坐轮椅的孙大娘外出带来不便。

2005年7月，两位老人决定一同搬到养老院，一方面这里有专人照料生活方便，还可以有许多同龄人说话，另外还可减少儿女们的负担。当女儿女婿得知此事后则表示强烈反对，可是拗不过老人的坚决，孩子们最终还是将二老送进了养老院。

周到照料温暖老人心

据了解，老人们喜欢养老院并非只因为孤独，工作人员细心周到的服务也温暖着许多老人的心。张大爷夫妇向记者讲述了一个让他们至今难忘的事。今年春天的一个深夜，张大爷十二指肠溃疡突发，在厕所里又吐又拉还拉血。工作人员闻讯赶来后，主管他们的女工作人员小李立即打扫卫生，亲自为张大爷清洗，并与同事及时把他送到医院抢救这才没出现危险。随后二老把这件事“通报”了他们的女儿女婿，并告诉他们，“养老院就是我们的家，我们不回去了！”二老还立下遗嘱：不要墓地，请养老院的小李将他们的骨灰撒在山水间。

由于儿女工作忙碌，加上沟通存在代沟，生活自理困难等因素，主动进养老院的老人为数不少。今年78岁的刘志军老人以往孤独在家，想说话也没人，到了养老院后与老兄弟们拉家常、搓麻将，交了不少朋友，其乐融融。80多岁的王奶奶告诉记者：“我准备进养老院时，女儿生怕别人说闲话，坚决反对，我再三说服女儿才来了这里。”周玉坤老人说，儿子媳妇都不在家，一人在家吃饭，什么味道也没有。两个月前到了养老院，一日三

餐，生活有规律。

养老观念亟须转变

一项社会调查显示，目前我市65岁以上的老人中有64%与子女住在一起，80%左右的老人患有疾病，需要一定的条件疗养和照顾，而大多数家庭并不具备。不仅如此，一些“空巢老人”常会感到晚年的悲凉落寞。

针对老人主动住进养老院的现象，社会专家认为，原先“养儿防老”的旧观念在老龄化社会并不可取，老人主动进养老院的现象说明传统观念发生了积极的变化。但目前，社会大众应对传统的养老观念亟须转变。社会专家认为，“居家养老”并不科学，因为当前的家庭结构模式基本为一对夫妇养4个老人和1个孩子的“421”结构，儿女很难全面细致地照顾老人。而养老院就是通过人性化的服务，尽子女无法尽到的孝心来实现对老年人的终极关怀。

(李子舟)



记者观察

公厕摇身变商铺 市容执法全拆除

□晚报记者 徐松

本报讯 公厕，是方便市民的一项极为重要的公用设施。然而，郸城县个别公厕经营者为图利润，擅自把公厕改造成副食店、服装店、鞋店等，使市民如厕受阻，更影响城市环境。11月4日，该县公用事业局调动市容大队20多名执法人员，勒令所有违章公厕内的商铺立即停业整顿(公厕正常使用)，限3日内拆除违章设施。

近日，记者接到许多市民举报，称郸城县城部分公厕成了副食店、服装店、鞋店等商铺，公厕门前堆满了琳琅满目的商品，而且公厕内还摆放有各种各样的副食，使公厕变了性质。公厕附近的居民知道这里是厕所，还能进去方便，而乡下进城的人们根本不敢进去方便，以至于许多人内急无奈，甚至公然在大街上较为隐蔽的地方方便。公厕经营者的自私行为，令市民生厌，也有热心市民用手机拍下照片，在大河网等网站发表帖子，以表不满。

根据市民反映的情况，该县公用事业局负责人高度重视，当即责成市容大队立即查处，对违章建筑全部拆除。记者跟随执法人员在检查中发现，位于西环路桥头、幸福路桥头、交通路桥头的公厕都存在私搭乱建行为，一些人在私建的简易房内经营服装、副食等，与公厕格格不入；在二桥北侧的公厕，经营者嫌统一设计的公厕范围小，干脆在公厕外面又加一层简易房，干起了副食生意，公厕就在各种副食的中间，卫生状况堪忧。

当日上午，执法人员查处此类违章公厕12处，勒令私搭乱建的商铺停业，限3日内拆除，将统一设计建设的公厕恢复原貌；同时，在停业整顿期间，不得耽误公厕正常使用。

工商部门提醒：

电暖气选购 须谨慎

本报讯 冬季来临，御寒商品逐渐走俏，在市区各大商场超市中，记者发现热宝、电暖气等取暖电器的销售明显火热。为此，市工商局提醒广大消费者，要谨慎购买电暖气。

一是认准品牌购买。截至目前，进入电暖气市场的品牌产品仍然有限，但是，一些不知名的产品却层出不穷，并存在良莠不齐的现象，如出现质量存在问题的产品或贴牌产品等。这些产品大部分在形体上照搬品牌产品，而在面板和包装上却改头换面。因此，消费者在购买时，应该要先做些调查，认准知名品牌或价格合理的产品。

二是不要只盯价位。每种商品都有其固有的成本，如果过低就等于自杀性经营。一些厂家为了追求市场利润，在电暖气生产和制造中采用低劣的零部件来降低成本。据业内人士透露，价格过低的油汀有可能是将内部连线换为普通导线、外壳钢板采用普通钢板、不装过热的保护装置、内部零件以次充好、片与片之间连接不结实，甚至是减少发热片等情况，这样的电暖气会带来严重的安全隐患。

三是注重售后服务。售后服务承诺已经是目前家电市场竞争的关键之一，一般情况下，知名品牌的售后服务都会维持在3年左右，而不合格的产品则难以做到上门维修甚至没有厂家。

此外，消费者在使用电暖气时，应严格按照说明书的要求操作，尽量避免过长时间不断电或连续使用等。

(于瑶)