



重庆市全民科学素质纲要
实施工作办公室主办

科学防疫·日常生活100问

12 问:近日重庆启动了“百本好书送你读”活动,市民在那里能免费借读到这些好书?

答:3月26日,我市启动“百本好书送你读”活动,每月面向广大市民推荐10本好书,以纸质书、电子书、有声书等形式供读者免费阅读,将长期持续开展。据了解,重庆市内各公共图书馆配齐配全送读图书,供广大市民免费借阅,市民单次最长借阅30天,到期后可续借30天。市内各实体书店、新华书店门店等设置送读图书销售专区,并给予读者8.5折的购书优惠。主办方还在咪咕阅读、喜马拉雅等网络平台设置了“送读专区”,读者可以免费在线阅读和听书。

此外,还将举办“年度阅读嘉年华”,在每年年底集中开展年度十大好书、十佳书评、优秀荐书人、全民阅读推广大使、书香校园等评选活动,开展阅读达人、阅读之星、红岩少年等竞赛,展现书香重庆的新成效、新形象,让全民阅读活动进入千家万户。(重庆市委宣传部)

13 问:随着重庆全面复工复产,对普通百姓来说戴什么口罩好?

答:日前,国家发展改革委发布了《民用卫生口罩》团体标准,标准号为:T/CNTAC55—2020、T/CNITAO9104—2020。该标准口罩分为成人口罩和儿童口罩,规格按照大中小三类区分,可有效阻隔飞沫、花粉、微生物、细菌等颗粒物传播,细菌过滤效率不低于95%,颗粒物过滤效率不低于90%,不仅适合复工、复学佩戴,也满足疫情后群众在日常生活中的个人防护的要求。因此,普通人群购买民用卫生口罩就可以了。(国家发展改革委)

14 问:肥皂与酒精哪个消毒能力更佳?

答:肥皂属于清洁剂,酒精属于消毒剂,不是一个概念,不能混为一谈。仅从单位量来看,75%的酒精杀毒效果确实好于肥皂,但不建议直接用酒精洗手,否则会对皮肤造成伤害,造成脱皮、干燥、毛孔粗大甚至干裂。

武汉大学医学部病毒研究所教授杨占秋和北京大学第一医院感染疾病科主任徐小元建议:肥皂洗手更加方便、快捷且有效,预防新冠病毒的效果更好,适合大众广泛使用。含酒精的免洗洗手液建议作为应急产品,在特殊场合使用,如人流量大的公共场所(医院、火车站)、流行病高发期、户外不方便时。(生命时报)

15 问:对普通百姓来说,什么时候需要洗手?

答:防控新冠肺炎疫情期间,为了避免病毒经手传播,应注意洗手,洗手频率根据具体情况而定。以下情况应及时洗手:外出归来,戴口罩前及摘口罩后,接触过泪眼、鼻涕、痰液和唾液后,咳嗽打喷嚏用手遮挡后,护理患者后,准备食物前,用餐前,上厕所后,接触公共设施或物品后(如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等物品),抱孩子、喂孩子食物前,处理婴儿粪便后,接触动物或处理动物粪便后。(新型冠状病毒肺炎健康教育手册)

16 问:普通群众外出不方便洗手该怎么办?

答:可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱,并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒,所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代品。(新型冠状病毒肺炎健康教育手册)

17 问:熏醋、吃大蒜、用盐水漱口能杀灭新冠病毒吗?

答:不能。熏醋所含醋酸浓度很低,达不到消毒效果。大蒜可能有一些抑菌作用,用盐水漱口对清洁口腔和咽喉有一定作用,但目前没有证据证明吃大蒜、用盐水漱口可以保护人们免受新冠病毒感染。(《大众医学》)

18 问:晒太阳、洗热水澡、开暖气能杀灭新冠病毒吗?

答:不能。虽然新冠病毒不耐热,但阳光照射温度达不56℃,阳光中的紫外线强度也达不到消毒的效果。洗热水澡、开暖气等,都不可能达到56℃,所以也不能杀灭新冠病毒。(《大众医学》)

19 问:喝酒是否能杀灭新冠病毒?

答:喝酒不可能杀灭新冠病毒。酒类饮品中的乙

醇最高含量为65%左右,但是摄入的酒是进入消化道的,与进入呼吸道的病毒毫不相干。从专业角度来解读,只有使用浓度达到75%的医用酒精进行擦洗或涂抹,才可能杀灭病毒。(《大众医学》)

20 问:最近全国医保码全面上线,参保人员如何“码”上就医买药?

答:由国家医保信息平台统一签发的医保电子凭证在支付宝全面上线,参保人可上支付宝搜索“医保码”领取,下一步群众看病、买药,通过手机刷码就可以实现医保支付。

据介绍,医保电子凭证俗称医保码,是基于医保基础信息库为全体参保人员生成的医保身份识别电子介质,采取实名、实人认证、加密算法、动态二维码展示等技术,具备认证唯一等特点,同时保障“码”上支付的安全性。

参保人只需在支付宝首页搜索“医保电子凭证”或“医保码”,同意领取并经过刷脸认证后,即可一键将凭证放入支付宝“卡包”。之后,就可以凭医保电子凭证进行医保查询、参保缴费、就诊购药、办理异地就医等相关业务,在线享受各类医疗保障服务。(国家医保信息平台)



全面有序开展预防接种工作。

新华社记者 张玉薇 摄

21 问:重庆实施的早晚高峰可预约公交专用道借道通行政策,市民如何借道通行?

答:市民可通过数字车生活便民App的预约功能进行预约,通行预约包括限行路段通行预约和公交专用道借道预约,停车位预约包括停车场进入许可预约、停车场车位预约和共享车位预约。用户在通过限行路段时,如果预约成功,后台会自动判断其为非违章行为;在公交专用道高峰期,每天上班都要经过相关路段的车主,可通过App提前进行借道预约,预约成功后,就成为非违章行为。(重庆市公共资源交易中心)

22 问:我国在法律方面全面禁食野生动物有什么规定?

答:今年2月24日,第十三届全国人民代表大会常务委员会第十六次会议通过《关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》(简称《决定》),从颁布之日起实施,我国正式进入全面禁食野生动物时代。

《决定》明确:凡《中华人民共和国野生动物保护法》和其他有关法律禁止猎捕、交易、运输、食用野生动物的,必须严格禁止。全面禁止食用国家保护的“有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物”以及其他陆生野生动物,包括人工繁育、人工饲养的陆生野生动物。全面禁止以食用为目的猎捕、交易、运输在野外环境自然生长繁殖的陆生野生动物。

同时要求,各级林业和草原主管部门要对本区域所有以食用为目的从事野生动物人工繁育、经营利用的机构,开展一次彻底的检查整顿。(新华网)

23 问:为什么一些地方有食用野生动物的习俗?

答:我国许多地区都不同程度地有一些食用野生动物的习俗,其原因是多方面的,但主要还是出于“物

以稀为贵”的心理在作怪,不少人觉得“野味”滋补、营养价值更高、保健作用更强,且“没有污染”,故不惜高价追逐“野味”,从而助长了滥食野生动物的行为和野生动物对野生动物的不正常需求。

另一方面,由于过去法律不健全、执法不严格,加之贩卖野生动物能获取高额利润,也给滥食滥用野生动物的陋习提供了可能。(新华网)

24 问:食用野生动物会带来什么样的危害?

答:有研究表明,人类约80%的新发传染病都与野生动物有关。食用野生动物可能带来的健康风险是多方面的,最主要的就是可能导致某些传染病、人畜共患病和食源性疾病等。如2003年的“非典”(SARS),2012年后发生的死亡率很高的中东呼吸综合征(MERS)以及今年的新冠病毒肺炎,其病原都是冠状病毒。又如比较常见的野兔,经检测身上携带着众多寄生虫,包括弓形虫、脑炎原虫等。野生动物是许多病毒的自然宿主,由于它们具有抗体,自身不会致病。它们生活的自然环境本来是远离人类社会的,不会主动将病毒传染给人类。

没有买卖就没有伤害。因“吃”所导致的猎杀,是

物种面临的直接威胁,让不少物种变为濒危。正是因为非法猎杀、交易、滥食野生动物屡禁不绝,才会给社会公共卫生安全、公众身体健康带来巨大的隐患和风险。(新华网)

25 问:野味比家禽、家畜更美味、滋补吗?

答:野生动物与养殖的畜禽类动物完全不一样。野生动物是在抵抗外敌、预防疾病和生存繁衍中进化发展的,不仅皮厚肉糙、筋骨强健、体毛茂盛,还很容易成为各种病毒、细菌、寄生虫、真菌等病原体寄生的宿主。因此,野生动物既不美味,也不滋补,不可能也不应该成为人类营养素的来源。(《大众医学》)

26 问:带水果味的酸奶口感酸甜,一直备受人们喜欢,那么草莓味酸奶中有草莓吗?

答:在人们的日常生活中,会时常遇到食品添加剂。食品添加剂种类繁多,功用也各不相同。食用香精就是一种增加和改善食品香味的食品添加剂,如草莓味、蜜桃味等。草莓味的食品大多来自食品加工,这些加工食品里并非使用了真正的草莓,而是草莓味香精。草莓味香精是模拟草莓的口味和气味人工合成的原料,含有草莓醛和呋喃酮,加入这个原料,酸奶就立马变成甜美的草莓味了。(本报综合)

27 问:目前重庆气温回升,花粉浓度也随之升高,过敏性人群如何预防?

答:由于春天百花盛开,每个花序包含大量花粉颗粒,可随风播散,飘入眼、鼻和口腔后,导致过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病发生,可持续1至2个月。专家建议,花粉过敏人群务必强化防护措施,远离花草繁密地区,谨慎出行。在防护和治疗上,通常是清洗鼻腔、服用抗过敏药物。(本报综合)