

创卫进行时

保护环境
节约公共资源 垃圾分类投放

——《首都市民卫生健康公约》知识手册——

倡导简约适度、低碳环保、益于健康的生活方式。日常生活中应注意节能减排、绿色出行、爱护环境。自觉维护社区、单位等场所的卫生,爱护公共设施。不要在楼道等公共区域堆放杂物,及时清理外环境垃圾,清除病媒生物滋生地,宠物粪便应随手带走扔到垃圾桶。减少生活垃圾产生,不随意丢弃、抛撒垃圾,积极实施垃圾分类。

垃圾分类迫在眉睫

2019年,全市生活垃圾清运量1011.16万吨,日均2.77万吨,用载重2.5吨的卡车来运输每天产生的生活垃圾,这些卡车连起来能绕四环路一圈。10年前的2009年,这些车才能绕三环路一圈。垃圾量激增危害城市生态环境、群众生命健康。

垃圾分类有三好

第一好:改善生活环境。生活垃圾随意堆放或简单填埋,会污染土壤、水源和空气,更

滋生大量蚊蝇和细菌,传染疾病,直接危害人们的身体健康。生活垃圾中的恶臭物质主要来源于厨余垃圾中的有机质,如果不进行分类,垃圾在收集、运输、处理过程中容易发酵,释放恶臭物质,污染环境。

第二好:促进资源循环。不进行分类,厨余垃圾会污染可回收物,可回收物只能被焚烧、填埋,这将降低资源的利用比例。通过垃圾分类把废弃物中有回收利用价值的纸类、塑料类、玻璃类、金属类、织物类以及电器类分离出来循环利用,可以减少垃圾处理量。

第三好:提升文明素养。垃圾分类需要全民参与,垃圾分类把大家紧紧联系在一起。每一个人、每一个家庭都实行垃圾分类,就能共同缔造美好生活环境。提升城市治理能力。提升文明素养、促进文明习惯养成,增强公众“绿色意识”。

垃圾投放要求

厨余垃圾。厨余垃圾应从产生时就与其他品类垃圾分开,投放前沥干水分;保证厨余垃圾分出质量,做到“无玻璃陶瓷、无金属杂物、无塑料橡胶”等其他杂物;有包装物的过期食品应将包装物去除后分类投放,包装物请投放到对应的可回收物或其他垃圾收



集容器中。

可回收物。轻投轻放;清洁干燥,避免污染;废纸尽量平整;有尖锐边角的应包裹后投放;立体包装物请清空内容物,清洁后压扁投放。

有害垃圾。应保证器物完整,避免二次污染;如有残留请密闭后投放;投放时请

注意轻放;易破损的请连带包装或包裹后投放;如易挥发,请密封后投放。

其他垃圾。沥干水分后投放。

居家垃圾分类小窍门:居民在家可放置“两桶一袋”,即:厨余垃圾桶、其他垃圾桶;“一袋”:装可回收物,直接售卖或投至小区可回收物收集容器。

避开洗手误区 让干净的手触手可及

每年的10月15日是“全球洗手日”,旨在提醒我们洗手的重要性,养成勤洗手的好习惯。今年全球洗手日的主题是“干净的手,触手可及”。

洗手的重要性

我们的双手每天都要接触大量的物品,这些物品上通常附着了不同种类和数量的微生物,比如细菌(结核分枝杆菌、梭菌属、芽孢杆菌属)、病毒(鼻病毒、冠状病毒、正粘病毒)和真菌(曲霉的真菌孢子、念珠菌属、皮癣菌)等。再次触摸食物、伤口或口鼻眼时,这些微生物会通过黏膜、呼吸道、粪-口等途径进入到我们的体内或是传播给他人,大多数的呼吸道疾病和胃肠

道感染疾病都是因为缺少正确的洗手方法而造成了传播。作为最基本的卫生习惯,正确的洗手可以帮助我们远离多种疾病。

洗手的正确方法

什么时候要洗手? 清洁操作前,如饮食前、加工制作食品饮料前、触摸口鼻和眼睛前、护理老年人和婴幼儿前等; 污染操作后,如咳嗽打喷嚏用手捂口鼻后、大小便后、护理病患后、触摸钱币后、接触或处理各种垃圾和污物后等; 手部有明显污染物; 传染病流行期间,触摸门把手、电梯按键等各类高频接触的物体表面后。

如何正确洗手? 在流动水下,使双

手充分淋湿,取适量洗手液(或肥皂)均匀涂抹至整个手掌、手背、手指、指甲缝和指缝,按照“六步洗手法”认真揉搓双手,具体步骤如下:掌心相对,手指并拢,相互揉搓;手心对手背,沿指缝相互揉搓,交换进行;掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓;弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;右手握住左手大拇指旋转揉搓,交换进行;将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交换进行。在流动水下彻底冲净双手,擦干、风干或烘干。

可能存在的洗手误区

只用水冲或在盆里洗手。仅使用流水冲洗是不能清除细菌的,需要使用具有杀菌功效的肥皂或洗手液才能达到清洁的目的,若使用水盆洗手,清洗后细菌会在盆里存留,也不能彻底洗净双手。洗手时间过短。由于一些病毒和细菌具有包膜结构,洗手时间太短无法将其彻底清除,通常需要用肥皂或洗手液搓洗双手超过20秒钟,才能更有效地消除病菌。用免洗消毒凝胶代替洗手。免洗消毒凝胶的主要功效是杀菌,但不能清洁手上其他的脏东西,因此,最好的方法就是能用流动的清水加上肥皂或洗手液洗手。

一定要勤洗手,科学正确地洗手能将病菌与我们隔离开来,保持身体的健康。



新版膳食指南

食物多样 合理搭配

平衡膳食可以最大程度满足人体正常生长发育、免疫力和生理功能的需要,满足机体能量和营养素的供给,并降低心血管疾病、高血压、糖尿病等膳食相关疾病的发生风险。那应该怎样做到平衡膳食呢? 如何做到合理膳食,吃出健康?

食物多样

平衡膳食的基础是一日三餐食物种类全、多样。我们吃的食物可以分为五大类:谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆及坚果、烹调油和盐。一日三餐要涵盖这几类食物,平均每天吃不同品种的食物要达12种以上,每周25种以上。食物品种多换换,每种食物都有很多品种,可以彼此互换,如同样是淀粉类主食,土豆和红薯互相交替选择。选“小份”吃,将食物份量“减小”,这样可以在保证能量不变的情况下,吃到更多品种、营养更丰富的食物。多种食物分配到每一餐,可以按照一日三餐分配食物,早餐至少3~5种

食物,午餐4~6种,晚餐4~5种,零食1~2种。

合理搭配

合理搭配是平衡膳食的保障,即保证食物种类和重量在一日三餐中的合理化分配。可以参照中国居民平衡膳食宝塔。

每天谷类为主200~300g;其中全谷物和杂豆50~150g;建议三餐有谷类;每天吃一次全谷物或杂豆。每天薯类推荐50~100g;土豆、红薯可以用蒸、煮、烤等多种方式制作。每天蔬菜推荐300~500g,水果200~350g;蔬菜水果富含高膳食纤维、维生素、矿物质、植物化学物,建议选择颜色深浅不一的蔬菜水果。

每天推荐动物性食物120~200g;动物性食物富含蛋白质、矿物质、维生素,同时脂肪和胆固醇含量也较高。保证每周至少两次水产品,每天一个鸡蛋。每天推荐奶及奶制品300~500g,大豆及坚果类25~35g;可以选择不同形式的奶及奶制品,如牛奶、酸奶、奶酪等。

北京 丰台
FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善



敬业是个人生存发展的必要条件,它为个人安身立命奠定基础;敬业是促进社会经济发展的要素,它为社会发展进步注入活力。

业精于勤荒于嬉,行成于思而毁于随。
——《韩愈·进学解》

敬业

社会主义核心价值观
我践行我学习
THE CHINESE DREAM
人民有信仰 国家有力量