

洪水后，如何保障吃喝安全

□ 张伟



进入汛期，我国甘肃、青海、云南等多地发生洪水。洪水带来的不仅是看得见的损失和狼藉，更带来了致病微生物(细菌、病毒、寄生虫)、有毒化学物质(农药、工业污染物、重金属)，以及食物腐败变质等多重健康威胁。灾后如何安全饮食绝非小事，是守护健康的第一道防线，也是预防霍乱、痢疾、甲肝等疫情暴发的屏障。

做好厨房消毒

洪水是复杂污染物混合体，被其浸泡过的食品安全风险极高，可能沾染病菌、毒素或化学污染物。若不慎食用，易引发肠胃疾病，甚至中毒，因此，这类食物必须坚决丢弃。

餐具、厨具及厨房环境的清洁消毒同样关键，具体可按以下步骤操作。

一是先清除淤泥和污物，用肥皂水搭配安全水(煮沸或消毒过的水)彻底擦洗台面、橱柜内外、墙壁和地面；再用含氯消毒液喷洒或擦拭这些区域，静置至少30分钟后，用安全水冲洗干净(尤其直接接触食物的部位)，同时保持通风，加速环境干燥。

二是锅碗瓢盆、刀具、砧板等被洪水接触过的物品，需彻底清洁并消毒后，方可重新用于烹饪。

饮水安全怎么做

首选包装水：饮用、做饭、冲泡婴儿



水变清≠能喝，这些错别再犯

误区①：水变清了就能喝。

真相：肉眼可见的澄清不代表微生物(细菌、病毒)和溶解性化学污染物被清除。

误区②：用白酒/醋/柠檬汁泡泡就能消毒。

真相：这些方法不具备杀灭水和容器中所有病原微生物所需的条件。

误区③：家有净水器，可以直接用。

真相：灾后水源污染复杂程度远超家用净水器设计能力。滤芯可能被堵塞、击穿或成为新的污染源。

误区④：消毒剂多加一些更保险。

真相：含氯消毒剂过量使用有害健康风险，如刺激黏膜引发眼部和呼吸道不适。

误区⑤：拉肚子是小毛病，扛扛就过去了。

真相：灾后是介水疾病(通过饮用或接触受病原体污染的水而传播的疾病)的高发期，腹泻对儿童、老人、体弱者来说可能致命。一旦出现腹泻、呕吐、发烧、腹痛等症状，必须立即就医。

奶粉及刷牙漱口时，优先选择未开封、未被洪水浸泡且在保质期内的瓶装水。使用前需检查瓶盖密封完好、瓶身无破损、水体清澈无杂质，标签信息齐全。

煮沸消毒法：取水时，尽量选择相对清澈的水，可预先静置沉淀，或用多层干净棉布过滤杂质。

煮沸时，将水倒入干净的不锈钢锅、陶瓷壶等容器，加热至剧烈沸腾。平原

地区需保持沸腾至少1分钟，海拔1000米以上地区因沸点降低，需延长至3分钟，以彻底杀灭水中致病菌、病毒、寄生虫，同时挥发部分化学污染物。煮沸后自然冷却，避免加入生水；随后倒入专用、清洁且带盖的储水容器，盖紧存放。

化学消毒法：选择可用于饮水消毒的含氯消毒剂，如漂白粉泡腾片、优氯净，按产品说明书投加适量药剂。将相对清澈的水装入干净容器，加入消毒剂后充分搅拌，静置至少30分钟。消毒合格的水有淡淡的氯味，若无味，需按比例追加少量消毒剂，再静置15分钟。

需要注意的是，自来水恢复供水后，先打开水龙头放水几分钟，冲净管道内淤积的脏水和残留物；拆卸并清洗水龙头起泡器(滤网)，清除污物；同时，清洁家中水桶、水缸等储水容器。恢复供水初期的自来水仍需煮沸或消毒后，再用于饮用、做饭、刷牙等。

把控食材来源是前提

食材来源需严格把控：只吃来源明确、未被洪水污染的食物，优先选择政府发放的救灾食品，或从可靠渠道购买密封包装食品及新鲜食材，确保运输储存未受洪水影响。绝对禁食死因不明的禽畜，以及野生蘑菇、来源不明的野菜野果。

处理食材需注意三点：处理前用肥皂和安全水洗手，做好手部卫生；生熟分开，用不同刀具和砧板处理生食(尤其是肉禽水产)与熟食(即食食品)，避免交叉污染；食物必须彻底煮熟煮透。

(作者系中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所研究员)

社会团体如何开展专业领域科普活动

□ 周兵



《中华人民共和国科学技术普及法》(以下简称科普法)的修订，聚焦科普事业发展的突出问题和总体目标，完善科普发展体制机制，强化科普社会责任，为实现高水平科技自立自强提供有力支撑。科普法是人民提升生活品质、改善生活方式、提升科学素养、助力国家建设发展的重要法律保障。

科普法注重发挥社会团体的作用，明确规定“自然科学和社会科学类社会团体等应当组织开展专业领域科普活动，促进科学技术的普及推广”。自然科学和社会科学类社会团体等社会组织具有广泛的专业优势，是多元化科普主体的重要核心，能够洞察学术前沿和行业发展动向，在科普理念和格局的实践中具有权威性、科学性、示范性，彰显社会责任和社会影响力。因此，社会团体组织开展专业领域科普活动和应急科普大有作为，有助于提升自身服务能力。

《中华人民共和国科学技术普及法》

第三章 社会责任

第二十四条 自然科学和社会科学类社会团体等应当组织开展专业领域科普活动，促进科学技术的普及推广。

案例

50场气象课，讲透生活里的天气学问

山东气象学会的“风行齐鲁气象科普志愿服务”活动，计划今年走遍齐鲁大地16市。从校园课堂到田间地头，从社区广场到机关讲堂，结合世界气象日、防灾减灾日、全国科普月等节点，50多场气象科普讲座将陆续开讲。这支科普宣讲队，将统一策划、联动发力——给孩子们讲云朵的秘密，教村民们看天种地的技巧，为应急人员拆解灾害应对方案。让气象知识融进大家的生产生活中。

社会团体在团结凝聚学术工作者、促进学术创新、助力经济社会发展、深化学术领域国际合作、促进文明进步等方面发挥着重要作用，使科普公益、学术传播、科学咨询、合作交流等活动有益于科技创新、文明进步，及经济社会发展。

新时代科普工作具有鲜明的时代感，以及普及科技知识、弘扬科学精神、

传播科学思想和倡导科学方法四位一体的大科普特色。

从国际上看，应对气候变化、能源资源、公共卫生等全球性问题，亟须形成国际科技治理的共识；从国内看，我国已转向高质量发展阶段，制度优势显著，构建科普软实力战略支撑，有利于更好服务经济社会发展。

自然科学与社会科学类社会团体

深入开展专业领域科普活动，有助于树立大科普理念，强化协同联动与资源共享，构建政府、社会、市场协同推进的社会化科普发展大格局。社会团体具有社会性与公众性，切实肩负着传播科学思想、展现科技进步、弘扬社会正能量与文明的社会责任，还参与国家和地方政治生活，协调社会公共事务，维护群众合法权益。

因此，需要从巩固党执政基础的政治高度来看社会团体专业领域科普，从践行科技为民的实践要求来推动科普工作。将科普工作主动融入社会经济与科技发展大格局，突出科普工作的政治属性，强化价值引领，大力弘扬科学精神和科学家精神，以高质量科普服务高质量发展。

社会团体源于社会，亦需服务社会。借助社会团体的组织优势与科技成果推广专业优势，推动基层科普工作与教育、文化、卫生、体育、旅游融合发展，进而提升基层科普组织力，突破科普“最后一公里”瓶颈，增加优质科普资源供给。

(作者系国家气候中心研究员)