

健康知识普及行动

生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

生食品是指制作食品的原料,如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等。熟食品是指能直接食用的食品,如熟肉、火腿肠、可生吃的蔬菜、咸菜等。

在食品加工、贮存过程中,生、熟食品要分开;冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食品要加盖储存。切过生食品的刀不能再切熟食品,盛放过生食品的容器不能再盛放熟食品,避免生熟食品直接或间接接触。

生食品要烧熟煮透再吃,剩饭菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质,生吃蔬菜水果要洗净。

储存时间过长或者储存不当都会引起食物受污染或者变质,受污染或者变质的食品不能再食用。任何食品都有储藏期限,在冰箱里放久了也会变质。

不要吃过期食物。购买预包装食品时要查看生产厂家名称、地址、生产日期和保质期,不买标识不全的食品。

提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

奶类营养丰富,营养组成比例适宜,容易消化吸收,是膳食钙质的极好来源。饮奶有利于骨质健康,减少骨质丢失。儿童青少年饮奶有利于生长发育和骨骼健康,同时预防成年后发生骨质疏松。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素,且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量,也可防止过多消费肉类带来的不利影响。建议每人每天摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

蚊子可传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。要搞好环境卫生,消除蚊子孳生地。根据情况选用纱门、蚊帐、蚊香、杀虫剂等防蚊灭蚊用品,防止蚊子叮咬。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等疾病。控制苍蝇的有效方法是处理好苍蝇的孳生环境,如垃圾袋装化(袋子要完好不能破损,袋口要扎紧)、不乱丢垃圾、不随地大便、处理好宠物的粪便等。要注意保管好食物,防止苍蝇叮爬,以免感染疾病。杀灭苍蝇可以使用苍蝇拍、灭蝇灯、粘蝇纸(带、绳)等。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。要搞好环境卫生,减少老鼠的藏身之地;收藏好食品,减少老鼠对食物的污染。捕捉、杀灭老鼠可以用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕鼠工具,还可以使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法,防止人畜中毒。

蟑螂可以传播痢疾、伤寒等多种疾病,其排泄物中的蛋白还可引起过敏性鼻炎和哮喘。蟑螂多生活在潮湿环境中,因此保持室内干燥、清洁,可以减少蟑螂的滋生。用餐后要将食物密闭存放,餐具用热水冲洗干净,炉灶等处保持清洁,及时清理地上及垃圾袋内的垃圾。可使用药物或蟑螂粘板杀灭蟑螂。

发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用国家保护的野生动物。

许多疾病可通过动物传播,如鼠疫、狂犬病、传染性非典型肺炎、高致病性禽流感等。预防动物源性疾病传播,要做到:接触禽畜后要洗手;尽量不与病畜、病禽接触;不加工、不食用病死禽畜;不加工、不食用不明原因死亡禽畜;不加工、不食用未经卫生检疫合格的禽畜肉;不吃生的或未煮熟的禽畜肉、水产品;不食用国家保护野生动物。

发现病死禽畜及时向畜牧部门报告,并按要求处理。

净水机 开水器安装维修

甲醛检测 甲醛治理

发现病死禽畜及时向畜牧部门报告,并按要求处理。

313600521908 www.yinenda.com

便民热线

佳缘婚介家政

热诚为各年龄阶段单身离异男女婚恋,异性交友服务、青年中年老年精英汇聚,各具优势。

拍卖公告

受委托,我公司定于2022年5月12日14时30分在杭州市公共资源交易中心萧山分中心会议室404厅公开举行拍卖会,现将有关事项公告如下:

一、标的名称: 杭州市萧山区广宁小区、广道公寓、广浦公寓商铺(共22个)5年租赁权,标的详见我公司官网(<http://www.sanjiangpm.com/>)及微信公众号(浙江三江拍卖)。

二、拍卖方式:采用无保留价的增价拍卖方式。

三、标的展示咨询及报名:自公告之日起至2022年5月11日15时止接受咨询、勘查及报名。保证金须在2022年5月11日15时前到达拍卖人指定账户(户名:浙江三江拍卖有限公司杭州分公司,开户行:建行杭州之江支行,账号:3300 1616 3350 5300 3425)。

四、联系地址:杭州市拱墅区朝晖路203号深蓝广场1407室

五、联系电话:0571-85375288、15356161951 白先生

浙江三江拍卖有限公司 2022年4月28日

事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

萧山供电公司

检修计划预告

4月29日 8:35-17:30

检修万三 C867 线变电所间隔

开关-万四开 G24 三四 C8671 线:萧山区宁围街道江南明城、杭州绿城宁欣置业、杭州明新人和物业服务等一带;8:30-17:30 检修四峰 C2573 开关:前程混凝土配变、顺达汽配、三品塑胶。

萧山区	位置	4月27日晚潮时间	高潮位(米)	4月28日早潮时间	高潮位(米)
潮汐预报	萧山观潮城	12:10	4.70	00:30	4.40
	下沙大桥	12:30	4.60	00:51	4.40
	城市阳台	13:37	4.60	02:01	4.40
	潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

汇德隆购物中心 HUIDELONG 中心

汇德隆食品卖场 HUIDELONG 卖场

汇德隆生鲜 新鲜每一天

汇德隆食品商城

手机扫码下单 即刻送达

28元

会员快讯

4.30-5.4

2022

2209期

致敬劳动者 劳动最光荣

HOT

五一狂欢 嗨购起来

2022.4.30-5.4

包心菜 1.59元/500g

毛毛菜 2.59元/500g

冬瓜 2.99元/500g

黄瓜 2.99元/500g

西葫芦 2.99元/500g

茼蒿 3.59元/500g

本地青南瓜 3.59元/500g

茄子 3.59元/500g

苹果 3.99元/500g

香蕉 4.99元/500g

麒麟西瓜 5.99元/500g

芒果 9.99元/500g

泥鳅 12.8元/500g

鲫鱼 12.8元/500g

黑鱼 12.8元/500g

新鲜三黄鸡 7.80元/500g

夹心肉 10.8元/500g

筒骨 10.8元/500g

贡丸 12.8元/500g

鲜鸡蛋 5.59元/500g

(更多生鲜好物敬请详见卖场)

地址:萧山区市心南路828号(潘水南苑旁) 服务热线:82602180

不慌张 不隐瞒

自觉上报配合检测



买新车 买卖二手车 上牌 汽车检测一条龙服务 就在浙江世纪汽车市场

地址:萧山区建设四路(兴园路118号) 咨询电话:82839112