

ZONGHE

相山区鹰山路菜市场完成改造

■ 记者 黄旭 通讯员 吴晓允

本报讯 记者从市商务局获悉,日前相山区鹰山路菜市场完成整治改造,菜市场内宽敞明亮、干净整洁、管理有序、菜品丰富,让广大市民的“菜篮子”体验更加舒适、放心。

鹰山路菜市场坐落于相南街道,属于商住一体的室内农贸市场。2023年纳入文明菜市行动改造提升

范围,对菜市场内部公共卫生间、水产区、下水道等7项内容进行改造提升。市商务局对照文明菜市行动工作指引及菜市场文明创建考核标准,制定鹰山路菜市场整治和改造提升方案。按照“一菜市一方案”,开展整治和改造提升。该菜市场经营面积1800平方米,摊位150个,规范菜市场交易区和功能区,设有水果、蔬菜、豆制品、熟食、米面油、水产、禽

类等农副产品经营摊位,科学布局,干湿分区、生熟分离,分门别类。市场活禽经营区实行全封闭,且每一活禽档口均实现存放、宰杀、销售三区域分离,并配备独立的通风换气装置。改造后的菜市场排水排污渠道通畅,公共卫生间设施干净整洁、无明显异味、无垃圾污水污迹,通风设施完善,消防设施、无障碍便民设施齐备,经营户统一悬照亮证经

营。通过整治改造,达到了“干净卫生、清洁明亮、管理有序”的文明菜市场要求。

改造完成后,相山区商务局等相关部门及街道将不定时开展联合检查,严厉查处违法经营行为,通过公示宣传栏等宣传守法诚信经营典型,让违法失信者受惩戒,促进经营户提高自律意识,营造诚信文明经营的良好环境。



守护食品安全

7月20日,执法人员在辖区一食品经营场所进行检查。

夏季高温潮湿,濉溪镇安监办联合城北市场监督管理所加大对辖区市场的巡查力度,有效防控夏季高温时节食品安全风险隐患和食源性疾病的发生,确保人民群众“舌尖上的安全”。

■ 摄影 记者 冯树风
通讯员 刘森

淮北铁塔公司开展夏日送清凉活动

■ 通讯员 蔡明

本报讯 为切实做好高温天气安全生产和防暑降温工作,淮北铁塔公司工会组织开展“夏日送清凉,防暑保安康”活动。

淮北铁塔公司工会坚持以员工需求为导向,充分发挥自身特点和优势,认真倾听员工呼声,主动关心员工诉求,协调解决员工现实困难。以建设维护现场、业务宣传现场、区域一线为重点,通过向员工送清凉物资、送政策宣传、送健康体

检、送健康培训等方式,增强员工的获得感、幸福感、安全感。通过线上培训方式组织开展暑期防病知识宣传,同步提供医疗咨询、心理疏导等精准贴心服务。

此外,该公司工会发挥工会监督职责,结合走访慰问、区域调研、基站巡检等方式,围绕防暑降温措施落实,督促各部门、各合作单位严格落实防暑降温主体责任和各项防暑降温措施,合理调整一线员工工作时间,确保夏季生产经营工作安全、人员生命安康。

铁运处首次引入DF4内燃机车模拟驾驶综合实训系统

■ 通讯员 党坤 王子斌

本报讯 “这套内燃机车模拟驾驶装置真先进!它科技感十足,驾驶体验逼真,跑一趟下来收获满满。”近日,女学员张晗体验淮北矿业集团铁运处首次引入的DF4内燃机车模拟驾驶综合实训系统后兴奋地说道。

目前,这套“DF4内燃机车模拟驾驶综合实训系统装置”安装在淮北矿业集团铁运处丁丁工匠工作室,现已调试成功可以正常使用。该装置是铁运处首次引

入用于火车司机实训培训,它可以实现机车模拟驾驶演练、非正常行车实训、JZ-7型空气制动机试验及电气动作试验及故障判断处理、调车作业演练等实训内容,同时可进行司机理论学习及考试功能。该设备还可模拟演练各种事故和突发故障的仿真再现,提高司机在特殊条件下的驾驶和应变能力。

该设备的投入使用,大大提高了实训效果,提升了司机的驾驶水平,促进了企业安全运输,受到司机们的欢迎。



淮北疾控
HUAIBEI JIKONG

夏季肠道传染病高发 疾控专家支招做好防治

夏季气温高、湿度大,有利于病原菌的繁殖,食物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病。疾控专家提醒,肠道传染病主要表现有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,是生活中常见的症状,迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至有生命危险,市民群众应高度重视。

如何预防肠道传染病

1.注意饮用水卫生。高温可杀灭致病微生物,饮用水煮沸后再饮用。
2.讲究食品卫生。食物要生熟分开,避免交叉污

染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此食物需要热透后再食用。尽量少食用容易携带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品,尤其注意不要在流动路边摊吃海鲜,不要生吃、半生吃水产品。各种酱制品或熟肉制品在进食前,应重新加热。凉拌菜可加醋和蒜。

3.培养良好的饮食卫生习惯。注意手卫生,平时勤洗手,饭前、便后要把手洗净。不暴饮暴食,不吃腐败、变质的食物,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。对于养宠物的家庭,一定要搞好宠物的卫生,同时要告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。

4.尽量减少与肠道传染病患者的接触。患者用过的餐具、水杯、便器、卧具等注意清洗消毒,避免疾病的传播。

5.调节饮食结构,平衡膳食。调节饮食结构,平衡膳食,合理营养,提高机体免疫力。加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力,注意劳逸结合。根据气候变化,及时增减衣服,避免着凉感冒。

6.衣被、用具要勤洗勤换。衣被、用具要勤洗勤换,注意居室通风,保持室内空气清新。

出现腹泻症状怎么办

1.不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。

2.如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、对症治疗并注意日常休息,2至3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其是出现脱水、高热等较严重症状的,以及免疫力较弱的儿童、老人出现腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。

3.到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

淮北市疾控中心防疫科、宣教科 整理



| 中国营养学会: 《中国居民膳食指南2016》 中国孕期妇女膳食平衡宝塔 | 膳食宝塔 | 膳食大类 | 推荐量 (g) | | |
|---|------|--------------------|--|--|--|
| | | | 孕早期 | 孕中晚期 | 哺乳 |
| | 第五层 | 油 盐 | 25-30 <6 | 25-30 <6 | 25-30 <6 |
| | 第四层 | 奶类及奶制品 大豆类及坚果 | 300 大豆15, 坚果10 | 300-500 大豆20, 坚果10 | 300-500 大豆25, 坚果10 |
| | 第三层 | 鱼、禽、蛋、肉 (含动物内脏) | 130-180 瘦畜禽肉40-65 鱼虾40-65 蛋50 | 150-200 瘦畜禽肉50-75 每周一次动物血或肝 鱼虾50-75、蛋50 | 200-250 瘦畜禽肉75-100 每周1-2次动物血或肝 鱼虾75-100、蛋50 |
| | 第二层 | 蔬菜类 水果 | 300-500 每周一次含碘海产品 | 300-500 每周一次海藻类蔬菜 | 400-500 (有色菜占2/3以上) |
| | 第一层 | 谷类薯类及杂豆 | 谷类250-300 薯类50-75 全谷和杂豆50-75 | 谷类275-325 薯类75-100 全谷和杂豆75-100/150 | 谷类300-350, 薯类75-100 全谷和杂豆75-150 |
| ↑ 膳食多样化 | | | | | |



中国电信
CHINA TELECOM

电信千兆宽带 畅享数字生活

1000M

广告

更快 WiFi6高速连接 千兆网络全家享

更全 全光组网低延迟 全家覆盖不掉线

更智能 全屋智能科技家 天翼看家更安心

淄博叫我去吃烧烤,我拒绝了,我担心你需要印刷服务的时候找不到我……

专业数字印刷服务平台

数字印刷 SHUZIYINSHUA

★包装设计★爆款单张
★商业印刷★个性定制
★定点投递★上门服务

淮北日报出版发行有限责任公司
0561-3053819 18256170018

广告