

市疾控中心提醒：

## 春节期间关注食品安全，合理膳食

□记者 王春霞

本报讯 2022年春节将至，新冠肺炎疫情防控工作也进入常态化，此时预防食源性疾病尤为重要。为了让公众度过一个欢乐祥和的节日，1月29日，市疾控中心特别提醒大家，在欢度佳节时关注食品安全，注意合理膳食。

## 采购食品与外出就餐要注意啥

尽量避免网购、代购境外及国内有病例报告地区的冷链食品。如需购买，应到具备合法经营资质的正规市场或商超选购，进口冷链食品可通过扫描所在省、市冷链追溯码查看产品检测检验和追溯信息。不在无证照摊贩处购买食品，不购买来源不明的冷链食品。

采购食品时要做好个人防护，如正确佩戴口罩、保持手部卫生等，避免直接接触冷链食品。对于预包装进口冷链食

品，建议对外包装进行更换或清洗消毒。

购买和食用定型包装食品时，要看品名、产地、生产日期、保质期等，不购买和食用“三无”食品，不购买有异色异味或来历不明的食品，不要食用过保质期的食品。

外出就餐应选择食品卫生条件好、信誉度高、证照齐全的餐饮单位，不在无证照摊贩处就餐。节日聚餐要遵守各地防控新冠疫情的相关规定，戴口罩，勤洗手，少聚集，减少外出就餐。

## 家庭烹饪要注意啥

家庭烹饪时养成良好卫生操作习惯，注意勤洗手，保持餐具、厨具和厨房环境清洁。家庭制备食物时要注意生熟分开，避免交叉污染。

家庭烹饪菜肴要烧熟煮透。熟食在室温下存放时间不超过2小时；室温或冷藏放置的熟食，再次食用前应彻底加热。

预防食源性疾病。过节期间经常食用的糕点、凉拌菜、熟食卤味等冷食类食品，容易因原料污染、交叉污染、未烧熟煮透、储存不当等受到沙门氏菌感染、金黄色葡萄球菌污染，预防由这些致病性微生物引发的食源性疾病。

注意预防酵米面食物中毒。家庭制备发酵面米食品时要勤换水，保持卫生，要保证食物无异味产生。磨浆后要及时晾晒或烘干成粉。贮藏要通风、防潮、防尘。最好的预防措施是不制售、不食用酸汤子、吊浆粩、湿米粉等发酵面米食品。

## 合理膳食，忌暴饮暴食

节假日期间尤其要注意平衡膳食，注意食物多样性，多吃蔬果、奶类、大豆、杂粮，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少盐少油，切忌暴饮暴食，控糖限酒。用餐时倡导使用公筷公勺，杜绝浪费。

## 王庄村600户村民喜领年货

□记者 高红侠

本报讯 春节将至，为了让村民过上一个祥和幸福的节日，1月28日下午，新华区光明路街道王庄村村“两委”购置了大米、鸡蛋、红枣等年货，为全村600户村民发放。

当天下午两点多，天空虽然飘着雪花，但抵挡不住村民的热情，他们早早来到该村村委会大院，排起长队，等待领取年货。登记、发放、维持秩序，村委会的工作人员分工明确，领到福利的村民笑逐颜开，现场洋溢着欢声笑语。

“还是村干部们想得周到，为大家准备这么多的年货。”村民王国辉笑着说，他今年67岁，是市区一单位的退休职工，按照村里的规定，每年老伴和子女都可以享受村里的福利。自己的退休金再加上村里的福利，年年都是“双丰收”。

“不仅村里发福利，我们还可以领到国家发放的养老金和高龄津贴，真是生活在福窝里了。”81岁的村民张全感叹道，自己年轻时生活困难，吃了不少苦。现在不仅吃穿不愁，而且每年村里还为像他这样的老人发放3000元的“退休金”。村里建有活动中心、日间照料中心，真是老有所养、老有所乐。

据该村党总支副书记刘延庆介绍，多年来，每年春节和中秋节村“两委”都会为村民发放福利，通过办实事，不断提升村民的获得感和幸福感。

谢谢你，热心的大姐  
家人急需血小板  
热心市民冒雪捐献

□记者 牛超

本报讯 “我岳父的病情有所好转，已经出院回家了，多亏了那位冒雪前来为我们捐献血小板的大姐。”1月29日，市民王民京拨打晚报热线，想借晚报一角对捐献血小板的李玉红女士表示感谢。

据王民京介绍，2019年5月，他岳父被确诊患上血液病，需要定期输入血小板。前段时间岳父病情复发，再次入住平煤神马医疗集团总医院，急需O型血小板。“可是我们等了近一个星期，也没有等到血小板。”王民京说，他和家人四处找亲朋好友打听。

1月28日，王民京的师傅给他打电话，说找到愿意捐献O型血小板的人了，让他赶紧联系。

李玉红家住市城乡一体化示范区蓝湾新城小区。当天，她原本打算等雪停了再去无偿献血的。接到王民京的电话后，李玉红立即冒雪坐车赶到市区建设路与中兴路交叉口附近的采血屋，为王民京的岳父捐了一个治疗量的O型血小板。

“我不知道如何来表达内心的感激之情，寒冷的冬天，是她温暖了我们一家，让我们家人能够团聚，真的是特别感谢。”王民京说，由于及时输入血小板，岳父的病情得到缓解，目前已经出院回家。

另据了解，李玉红自2012年开始无偿献血，目前已献血30多次。不仅如此，在此次疫情防控中，她还主动到小区报名参与疫情防控。当天捐献完血小板后，她坐车赶回小区到疫情防控服务点值班。

“谁遇到这事都会帮一把。他刚好需要，我刚好要捐。”采访中，李玉红谦虚地说。



## 义写春联

1月28日，新华区文化广电和旅游局、区文化馆组织书法家到香山街道筹备组连庄村文化活动室举行“迎新春，送春联”文化惠民活动。寒冬里，一副副红彤彤的春联将节日气氛烘托得格外浓郁。

本报记者 禹舸 摄

郑州银行平顶山分行  
喜获平顶山市湛河区区长质量奖

近日，平顶山市湛河区人民政府下发了《关于表彰湛河区2021年度区长质量奖获奖单位的通报》(平湛政文〔2022〕3号)，郑州银行平顶山分行榜上有名。

据了解，湛河区区长质量奖，是湛河区人民政府设立的最高质量荣誉奖，申请该奖项必须满足合法经营、管理先进、经营业绩突出、品牌优势突出等基本条件。根据《平顶山湛河区人民政府关于印发湛河区区长质量奖管理办法的通知》(平湛政〔2010〕13号)的规定，按照“科学、公开、公正、公平”的原则，经企业申报，专家组评审、区长质量奖评审委员会审议，逐条评分后进行综合评价。本届评选中，湛河区有十家单位参与申报，经初选评审，有四家单位进入现场评审，

最终，三家企业获得湛河区2021年度区长质量奖，郑州银行平顶山分行名列其中。

近年来，郑州银行平顶山分行不断深化党建引领，立足平顶山市经济金融实际，同频共振地方经济发展。该行是郑州国资委、郑州银行总行授予的“基层党建示范点”，多次荣获“先进基层党组织”“党建经营先锋基层党组织”等荣誉称号，连续多年被平顶山市政府和湛河区政府评为支持地方经济发展先进单位，在中国人民银行平顶山中心支行开展的金融消费机构金融消费者权益保护工作评估中多次获得A级评价，多次被平顶山日报传媒集团授予“鹰城消费者信赖品牌”荣誉。

(薛景娇)

## 城市留言板 4940000

寻找热心的  
出租车司机

市民吕女士拨打本报热线说：“1月27日上午8:15左右，80岁的母亲在市区矿工路中段河南地质四队独自乘坐出租车到平煤神马医疗集团总医院看病，下车时发现包内没有带钱。母亲让司机留下电话和姓名，回头把车费给他。司机只说不用，开车就走了。母亲把这件事告诉了我，并嘱咐说司机师傅也不容易，希望能找到这位好心司机表达感谢，并把车费付了。司机师傅非常体谅乘客，他们真是好样的。”希望这位热心的司机师傅看到后与本报热线4940000联系。

(本报热线办)