

十部门部署强化农村防汛抗旱和供水保障

新华社北京10月17日电 水利部等十部门近日印发《强化农村防汛抗旱和供水保障专项推进方案》，对乡村建设行动重点任务之一的强化农村防汛抗旱和供水保障工作进行部署推进。

方案提出，到2025年，全国乡村水旱灾害防御能力明显增强，农村供水保障水平进一步提升，农村自来水普及率达到88%，规模化供水工程覆盖农村人口比例达到60%。

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《乡村建设行动实施方案》有关要求，水利部、国家发展改革委、财政部、生态环境部、住房城乡建设部、农业农村部、应急管理部、中国气象局、国家疾病预防控制中心、国家乡村振兴局联合印发

了强化农村防汛抗旱和供水保障工作的推进方案。

方案要求，结合农村实际需要，以相关规划为依托，以项目为抓手，统筹推进县域内水旱灾害防御工程和供水保障工程建设，健全建管用相结合的长效机制，确保乡村水利项目长期稳定发挥效用，为持续改善农村生产生活条件、建设宜居宜业美丽乡村提供支撑和保障。

方案从强化防洪工程建设、完善抗旱工程体系、加强水旱灾害防御应对、推进农村供水工程建设、强化水源保护和水质保障、加强农村供水工程管理六个方面提出了具体任务。同时，从强化统筹协调、保障资金投入、分类推进实施三个方面提出了保障措施。



“手”护健康 关爱你我他

晋中市第一人民医院感染管理科 裴树华

作者简介

裴树华，女，主任医师，1990年7月毕业于山西医科大学儿科系，从事医院感染管理工作13年，现担任晋中市第一人民医院感染管理科副主任，山西省医学会医院感染专业委员会委员、山西省医师协会感染管理专业委员会常委。

10月15日是全球洗手日。自新冠肺炎疫情发生以来，大家听得最多的就是“勤洗手、戴口罩、多通风”这些预防疾病的建议。但你知道，为什么要勤洗手吗？勤洗手有什么好处吗？你会洗手吗？你洗对了吗？带着这些问题，我们来一一进行解答。

一、洗手的必要性及好处

我们每个人皮肤上都有细菌，包括常驻菌和暂居菌，常驻菌一般不致病；暂居菌来自外界，手是人们与外界接触的主要部位和媒介，所以手上会有许多来自外来的细菌及病毒等。致病的细菌（病毒等）往往会通过污染的手（携带致病微生物）与身体的眼睛、鼻子、口腔等部位接触而引发人体的一系列疾病，如感冒、咳嗽、肠道传染病、肺炎等，威胁人们的健康。正确洗手能够清除大部分暂居菌，是预防传染病极为有效、便捷的方法。维护手部清洁卫生，可以防止病从口入，防止肠道传染病和呼吸道传染病的患病风险。

根据美国疾病预防控制中心的官方数据，洗手能使腹泻的发生率降低31%；对于抵抗力较弱的老人、儿童等容易出现腹泻的人群，勤洗手甚至可将此风险

降低一半以上。洗手还能有效预防包括感冒在内的呼吸道疾病，降低患病风险16%至21%。勤洗手还有利于血管保健，还能预防胃病、红眼病、手足口病等。尤其在新冠肺炎疫情面前，每个人都是一道阻挡疫情的防线，我们更应该做好个人防护，这些就是勤洗手的必要性。

二、正确的洗手方法

洗手可不是“搓一下”了事。洗手有6个步骤，又称“六步洗手法”。

- 1.洗手掌(内)：掌心相对，手指并拢，然后相互揉搓。
- 2.洗背侧指缝(外)：手心对手背，沿指缝相互揉搓，双手交换进行。
- 3.洗掌侧指缝(夹)：掌心相对，双手交叉，沿指缝相互揉搓。
- 4.洗指背(弓)：弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌中进行揉搓，双手交换进行。
- 5.洗拇指(大)：一只手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。
- 6.洗指尖(立)：弯曲一手的手指关节，指尖合拢，然后放在另一手掌中旋转揉搓，双手交换进行。

此外，洗手法也可分为七步，“七步洗手法”增加了对手腕部的清洗。除此之外，两种洗手方法的核心步骤是相同的。有一个“七步秘诀”，会让洗手变简单：“内外夹攻(弓)大力(立)丸(腕)”。整个揉搓过程时间不应少于20秒钟。此外，洗手后干手方法也不容忽视，应选用干净的个人专用毛巾或一次性干手纸巾擦干双手。

三、如何选择洗手用品

我们洗手的目的不仅仅是洗去肉眼可见的污垢，同时要去除肉眼无法看到

的、来源于空气及环境中的、可能诱发一系列疾病的各种病原微生物，例如细菌、真菌、病毒等，从而达到预防疾病发生的目的。最好的洗手方法是：在流动水冲洗的基础上，使用具有去污杀菌成分的洗涤用品，做到深层清洁。下面分别讲述常见的几种洗手用品：

- 1、洗手液，添加有杀菌成分，能有效抑制或杀灭手部在与外界接触中所沾染的各种细菌，同时含有护理成分，包括润肤剂，能够减少刺激，滋润皮肤。流动水加上洗手液清洁手部，是较好的选择。
- 2、肥皂，成分简单，包含高级脂肪酸或混合脂肪酸的盐类，脂肪酸中的钾和钠盐在溶于水后，有较强的去污和杀菌效果。用流动的清水加上肥皂洗手，能够满足去污杀菌的要求。
- 3、香皂，与普通肥皂比，香皂会额外添加一些润肤成分，比如甘油、椰油酸、棕榈酸等。所以，香皂不仅有不错的杀菌效果，还可以润肤。

日常生活中建议选择洗手液作为洗手用品。肥皂和香皂的主要作用是洗涤，并不能完全杀死细菌。而且，肥皂和香皂因共同使用，可能造成交叉感染，而肥皂、香皂和皂盒本身，也容易滋生细菌。洗手液瓶身完全封闭，使用时能够有效避免手接触液体本身，从而能够有效避免上述问题。

四、如何区分普通和抗菌洗手液

洗手液的主要功能是清洁护肤，有

些特定的成分可以起到消毒、杀菌的作用。因此，并不是所有的洗手液都有杀菌作用。

洗手液分为普通型和抗菌杀菌型。一个简单的方法就可以分辨洗手液究竟有没有杀菌作用：识别“卫消证字”和“卫妆准字”。

“卫妆准字”是国家卫生健康委化妆品检测部门针对国产化妆品颁发的批准文号，持有“卫妆准字”批号的洗手液属于化妆品范畴，不具备杀菌、抑菌功效。“卫妆准字”的洗手液与普通的洗发露、洗面奶同属一般性护肤化妆品，只能达到清洁、去污目的。

“卫消证字”洗手液在清洁的基础上增加了杀菌作用，能帮助杀灭或抑制常见致病菌，如化脓性球菌、肠道致病菌、致病性真菌等。这类洗手液需要将产品送检，经过一系列严格的安全性和消毒效果检验，取得卫生许可证和“卫消证字”许可批件后，才允许生产和销售。适合特殊人群，如医务人员、收银人员等，以及特殊场合，如医院、酒店、公共卫生间等地使用。

这里我们温馨提示：戴手套不能代替洗手，免洗洗手液不能代替洗手，过度洗手会对手部的皮肤造成伤害，形成肉眼看不到的溃破口，引起感染，降低皮肤抵抗力，所以我们要掌握好洗手的时机，正确选用洗手液及洗手方式，从而守护我们的健康。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第110期