

1 春节分分餐 健康快乐更加分

到底分餐好还是合餐好?有人说,多年的合餐习惯觉得更有人情味。多起因家庭聚餐或外出聚餐导致的聚集性疫情,让我们看到大家习惯的合餐制,正在为病毒传播提供机会和渠道,可以说在一定程度上,已经成为疫情蔓延的推手。

春节到了,还是主张分餐:在家就餐时,根据家庭成员身体活动和强度并结合个人口味,定餐定量、营养合理、搭配均衡,实行分餐制。在外就餐更应主动分餐,推行“光盘行动”,如有剩余饭菜,打包带走。

分餐制,是一种更时尚的健康生活方式。特别是常态化疫情防控期间,分餐制确实是讲究卫生、预防疾病、合乎文明道德的一项重要举措。

使用公筷公勺、推广分餐进食,绝不能只是说说而已。尽快转变观念、摒除陋习、树立新风,一方面有赖于把“公筷公勺”行动视为抗击新冠肺炎疫情、引领文明风尚的重要任务抓实抓细;另一方面,更需要把“餐桌革命”从公共大餐桌推广到千家万户的小餐桌,落实到每个人的自觉行动中。

2 公筷公勺过渡一下

如果真的难以实现分餐,那尽量使用公筷公勺吧。相对来说成本更低,操作起来也简单。在家吃饭,也建议首选带公筷公勺的“过渡版”分餐制。

使用公筷公勺选取各自想吃的食物,这个小小的环节体现了分餐制的本质。跟我们平常吃饭相比,只不过是多了一个用公筷夹菜、用公勺舀汤的步骤。

正所谓:家里分餐用公筷,卫生合理又有爱。客人来了用公筷,不是见外是健康。

3 公共场所要分餐

如在一些公共场所,比如工厂、学校、快餐店,强烈建议采用分餐制。公共场所分餐制可以预防各种传染性疾病,减少交叉感染的机会,使疾病的感染率有效减低。

公共场所分餐模式主要有三种:第一种是厨师分餐,即厨师在厨房将制作的菜点成品按每客一份分配,由服务员送给每位就餐者进食。第二种是服务员分餐,即餐厅服务员在分餐台或台面将菜点成品分配给每位就餐者进食。第三种是就餐者自行分餐,即就餐者通过使用公筷公勺等公用餐具分取菜点成品,再用各自餐具进食。

考虑到大家的饮食习惯,公共场所分餐有以下几点具体建议:

第一,在大型餐饮活动中,对于比较讲究外形的菜肴,可以通过类似西餐加盖示菜的方式,先展示,后分菜。

第二,对火锅类餐品,最好是每位客人面前一个小火锅,自涮自食,既卫生又方便。

第三,如果采用圆桌就餐,在没有服务员提供派菜服务的情况下,同桌客人就最好采用公筷公勺夹菜盛饭。

第四,不妨来个中西合璧,合理吸收西方自助餐、冷餐会、鸡尾酒会的形式,烘托聚会氛围,实现“分餐不减氛围”。

疫情防控期间 春节就餐礼仪

又一年春节将至,近期,全国多地出现新冠肺炎零星散发病例,个别地区突发聚集性疫情,疫情形势依然严峻复杂。

新冠肺炎疫情改变了人们的生活,也改变了许多人的生活习惯。抗击疫情,除了戴口罩、勤洗手、不聚会、少外出,我们还提倡分餐制和使用公筷公勺等文明用餐习惯,杜绝唾液、飞沫“口口相传”,从源头上阻断病毒细菌在餐桌上的传播。



4 夹菜更须讲礼仪

春节期间,小范围聚餐,餐桌礼仪不可忽视。以往我们都知道,“喝汤不出声”“不用筷子敲碗盘”等,但在疫情防控期间,还有一些额外的注意事项:

即便是家庭成员之间,也不要混用餐具。家里来客人,可以招呼他们多吃菜,但尽量不要互相夹菜。

如果您是主人,就要给亲戚朋友布菜,最好准备一套公筷公勺。如果您是客人,夹菜前就得想好,不要夹起来犹豫一下再放下去,那是不卫生的。

另外,如主人用公筷公勺给你夹了菜,也千万别出于客气用自己的筷子夹回去或夹给别人。另外,还要注意的,避免用大人的碗筷给儿童喂饭。

这些虽然都是小细节,但是还真得注意起来。我们坐在一起,分享的是团圆的喜悦,而不是疾病传播的风险。

5 参加聚会做到“五好”

如果要参加聚集性活动、节日聚餐,就要做好个人防护,把以下“5好”记心间:

社交距离要留好 在密闭或通风不畅的场所参加聚集性活动时,建议佩戴口罩并保持1米以上的社交距离。

个人卫生要做好 勤洗手,保持手部卫生,在清洁双手前,不要用手触摸眼口鼻。

公筷公勺要用好 聚餐中,倡导使用公筷公勺,避免个人餐具直接接触菜品。

卫生礼仪要记好 咳嗽、打喷嚏时,用肘部或纸巾遮掩,纸巾弃置于垃圾桶内。不随地吐痰,不在室内吸烟。

健康饮食要做好 不暴饮暴食、不酗酒,注意荤素搭配,做到饮食有度。

6 组织聚会做到“四要”

如果你是聚会的组织者,在做好个人防护的同时,就要做到以下“4要”:

人数要控制 聚餐、聚会人员不宜多,尽量避免在密闭或通风不畅的空间中聚餐、聚会。

时间要控制 聚餐、聚会时间不宜长。

室内要通风 室内空气保持流通清新,尽量在聚会、聚餐中一直保持开窗通风的状态。

卫生要保持 活动场地保持卫生、整洁,公共用品用具做好清洁消毒。及时清理垃圾,保持环境整洁。

7 咳嗽打喷嚏注意事项

打喷嚏、咳嗽产生的飞沫能够传播细菌或病毒,进而传播疾病,即便是健康人打喷嚏和咳嗽,产生的飞沫中也可能携带细菌或病毒。

你知道打喷嚏和咳嗽产生的飞沫能扩散多远吗?

当我们打喷嚏或咳嗽时,产生的飞沫像一团云迅速扩散,能够把细菌或病毒带到2米左右的距离。因此为避免细菌或病毒通过飞沫传播,至少需要保持2米的距离。

已经出现咳嗽、打喷嚏症状,如何避免传播给他人?

尽量与他人保持2米以上的距离,如果在人员密集的场所(如在早高峰的地铁上),就通过佩戴口罩避免传播给他人。当生病时,无论是去医院就诊还是在家休息,佩戴口罩都能给自己和他人安心的防护。

打喷嚏时,用手捂住可以吗?

很多人打喷嚏时都会下意识用手捂住,但其实这是错误的。在日常生活中,打喷嚏或咳嗽时,可以用纸巾遮掩口鼻。如一时情急,来不及准备,可以用肘部衣袖遮掩。因肘部接触其他地方的机会少,不容易造成细菌和病毒的扩散。

如用餐时,想打喷嚏怎么办呢?

应该转身向后避开食物,用纸巾或用手肘遮掩口鼻。这不仅防止疾病传播的办法,还是文明素养的表现。