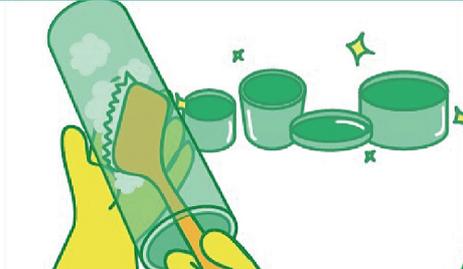




登革熱防治及孳生源清除，全家動起來



4招和牠分手！ 從此不蚊不問

<p>巡 經常巡檢 避免戶內外積水</p> 	<p>倒 清除積水 不用的容器倒置</p> 
<p>清 容器減量 清除不要的容器</p> 	<p>刷 刷洗容器 避免蟲卵再附著</p> 



衛生福利部疾病管制署



臺中市政府衛生局關心您

防治登革熱人人有責 廣告

登革熱是一種環境病、社區病，即使只是一個被任意丟棄的空杯、空罐、空盒、廢保麗龍箱或廢輪胎，或其他非廢棄物，如樹洞、民衆堆置於戶外會積水的物品，都可能成為孳生源，只要環境中存在適當的孳生源，就有登革熱流行的可能性。近來登革熱境外移入病例高於近10年同期，加上暖冬增加本土疫情流行風險，民衆及社區必須自發性全力動員，落實孳生源清除的工作。徹底清除病媒蚊孳生源是防治登革熱的不二法門，民衆應定期清理環境，掌握「巡、倒、清、刷」口訣，清理居家周圍易積水的廢棄瓶罐、花盆(瓶)、水缸或廢輪胎等，尤其梅雨季節即將到來，降雨過後要再次巡視清理，才能有效杜絕孳生源。澈底落實孳生源清除為防治登革熱的不二法門。沒有孳生源就沒有病媒蚊，沒有病媒蚊就沒有登革熱！

夏季飲冰品6重點



手搖飲料及冰品是國人日常生活中不可或缺的小確幸，但是在高溫炎熱的夏季，要如何才能喝得愉快也喝得安心呢？提醒大家要注意6個重點喔：



人員衛生



容器清潔



存放期短



冰塊衛生



溫度控管



環境清潔

只要確認上述6項條件圓滿達成，夏季來杯透心涼的飲料解解生活中的渴，也可以喝得很放心！

食安處也提醒冷飲調製業者，針對冰塊、配料、飲料，如珍珠或粉圓等食材應適當儲存、並注意新鮮度等，若違反規定且未改善者，可處3-300萬元罰鍰！請大家一起有效提升本市餐飲服務品質，打造優質餐飲文化城市，讓市民快樂過夏天！

食材檢驗DIY 大家一起動起來！

炎炎夏日，許多商家為了避免食物腐壞，常會使用一些食品添加物延長販售的時間，想知道自己所購買的食材安全嗎？！使用食安處提供的「過氧化氫」簡易試劑，在家中也可以檢驗DIY，為自己與家人的食安把關。

→什麼是「過氧化氫」？

過氧化氫俗稱雙氧水，食品製造過程常用來漂白與殺菌（麵粉類製品不可使用），但在最終食品中不得殘留，食用過量可能會出現嘔吐，腹脹、腹瀉等不適症狀

→什麼東西容易使用「過氧化氫」？

豆干、魚丸（脆丸）、麵腸、麵類（烏龍麵、油麵等）

→如何在家檢驗DIY？

只要簡單的4個步驟，就可以檢測家裡的食材是否含有「過氧化氫」



1

取一小塊未經烹煮的食材



2

撥開一塊新鮮面



3

於新鮮面中滴一滴簡易試劑

4 觀察結果



有使用過氧化氫
（切面呈現黃褐色）



沒有使用過氧化氫
（切面呈現淡紫色）

? 何處可以取得「過氧化氫」簡易試劑呢？

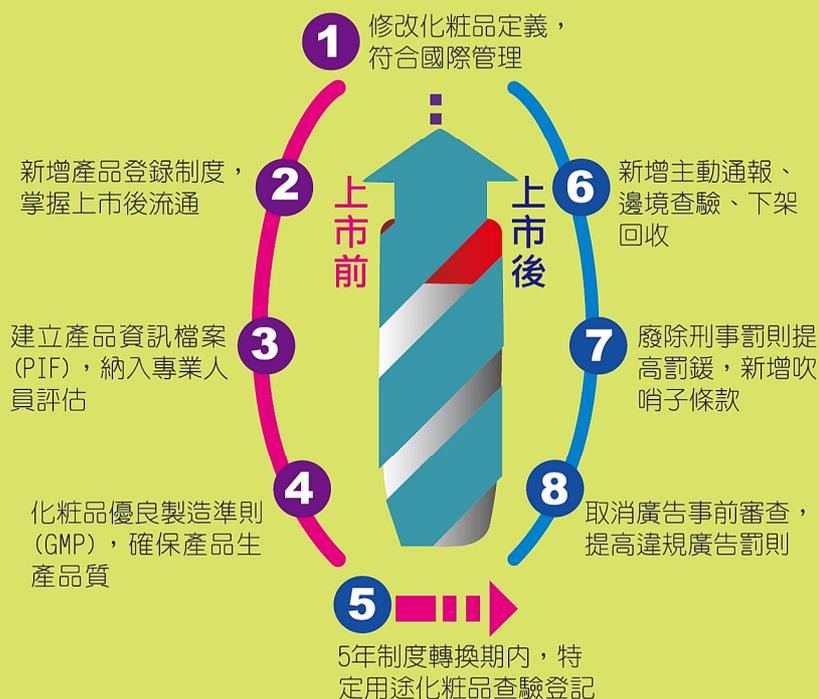
各區衛生所、市府聯合服務中心、衛生局服務台皆可免費索取過氧化氫簡易試劑，歡迎民眾多加利用。

! 注意事項:

1. 檢驗試劑使用的化學藥品為5%硫酸鈦，不得食用及做其他用途。
2. 放置於幼兒無法取得處，若誤觸以清水沖洗。
3. 測試過的食材請丟棄。
4. 本試劑供自我檢測，結果僅供參考。
5. 如檢測出疑似添加過氧化氫，可與04-22220655（食品藥物安全處）聯絡。

NEW

「化粧品衛生安全管理法」 新法8重點 邁向管理新境界





「藥不藥·一念間」 反毒行動博物館巡迴特展

近年新興毒品的出現，偽裝成各樣不易辨認的毒零食、毒奶茶咖啡包等樣式，讓年輕學子甚至學童容易誤食進而成癮，年紀輕輕就染上毒品成為棘手不易防範的課題。

為喚起青少年及市民朋友對反毒的重視，臺中市政府與法務部、教育部、國立自然科學博物館及慈濟大學合作，於今年5月間在后里麗寶OUTLET Mall辦理「藥不藥·一念間」反毒行動博物館巡迴特展，該特展內容包含模擬「吸毒對面貌與人體的影響展示」與「新興毒品3D幻視圖」等互動體驗方式及毒品相關的法律知識、實際藥物濫用社會案例等，讓學生與民眾認識毒品的危害，深化反毒教育。



用毒者最難克制是「心癮」，但當你遇到周圍吸食毒品的朋友邀約、壓力或心情鬱悶時，毒品所帶來的誘惑更難以拒絕，惟有認識毒品危害，主動拒絕毒品，才是良策。如果您身邊有需要協助的朋友或家人，請撥打24小時專線電話：0800-770885（請請你，幫幫我）有專人為您服務。



如果您身邊有需要協助的朋友或家人，請撥打24小時專線電話：
0800-770885（請請你，幫幫我）有專人為您服務。

中市i健康 健康樂活逗陣來

身體活動量不夠與不健康的飲食是引起肥胖的主要原因，建議大家可以運用「聰明吃 快樂動 天天量體重」的口訣：

一、聰明吃：跟著「我的餐盤」六口訣（如圖），吃出健康好氣色。

二、快樂動：每天運動至少30分鐘，每週至少5次，累計150分鐘，生活中多增加走路時間，假日與家人從事戶外休閒活動，一起為健康加分。

三、天天量體重：如果發現體重變重，可以回想最近是否飲食不均衡或身體運動量不足，以避免體重過重或肥胖。



我的健康餐盤 聰明吃營養跟著來

乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色

堅果種子類
堅果種子一茶匙
每天1份
(1份=1湯匙=3茶匙)
堅果種子約杏仁果5粒
或腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

營造友善失智社區



如何與失智者相處？

溝通技巧在這裡



step 01: 問句簡短清晰，使用手勢、身體姿勢、圖片來幫助溝通。

step 02: 語氣溫和緩慢，不指責、不糾正、不爭辯、不否定。

step 03: 耐心傾聽患者話中的關鍵字，努力了解他/她想表達的訊息。

step 04: 運用安撫的善意言詞，轉移注意力。

是否發覺家中長輩常常記不住事情、很健忘，懷疑身邊人會害他，不知長輩怎麼了，是失智嗎？該如何與其相處與溝通？

全世界每3秒就新增1位失智者；目前在台灣，失智人口已超過28萬人。本市的失智症人口約有2萬7千人，目前社區中仍有許多失智症長者未被發現，且未接受確診及照顧。為共同營造失智友善社區，我們都需要認識失智，關懷失智，讓鄰里成為共同照顧力量，讓長輩處處有關懷。

如何與失智者相處？有哪些技巧可以幫助與失智症患者溝通？想了解更多失智症？請撥失智症關懷專線 0800-474-580（失智時，我幫您）。如果社區中的失智者需要協助，請逕洽各地失智症共同照護中心及衛生所。



想更了解失智症？請撥失智症關懷專線
0800-474-580 失智時，我幫您