

省疾控中心提醒：

防止食源性疾病要做好这几点

雨季到来，降雨量增加，城市内涝、山洪、泥石流等自然灾害的发生使人们短期内暴露于食源性疾病的危险因素中，严重威胁身体健康。为防止食源性疾病的传播，省疾控中心提醒，在自然灾害发生期间餐饮服务提供者或居家做饭时应做好以下几点：

保持清洁：饭前便后以及操作食品前后要认真洗手，不用脏手和不洁工具接触食品。生吃的瓜果蔬菜一定要洗净、消毒后再食用。餐具和切配、盛装熟食的刀、板和容器，在使用前要清洗干净和消毒，消毒方法用物理方法——蒸煮法最好。不使用污水清洗瓜果、碗筷餐具。掌握和应用各种简易设施和方法做到食品原料、半成品和成品以及炊具、餐饮具防尘、防蝇虫、防鼠、防水和防潮。其他接触食品的工具、容器、包装材料、工作台面以及货架、柜应当清洁、无毒无害。

生熟分开：生熟食品要分开盛放。刀、砧板、容器、餐饮具等要做到生熟分开，例如一个砧板切菜一个砧板切肉。避免交叉污染，特别注意避免手、抹布等的交叉污染。

烧熟煮透：提倡尽量使用蒸、煮、炖等长时间加热的烹调方式。制作肉、蛋、奶、鱼或其他易腐食品时，特别要注意烧熟煮透。尽量不加工和食用冷荤类食品。不生食动物性食品。生水一定要烧开后再喝，不直接喝生水。

安全存放：建议只加工简单的饭菜，即做即食，不存放，尽量不吃剩饭剩菜。必要时，剩饭菜、隔夜熟食在确定没有变

质的情况下，经彻底加热后再食用。千万不要为了节约而吃不健康的隔夜菜。

材料安全：喝清洁饮用水或达标瓶(桶)装水，不喝不清洁的水。食品原料与辅料必须新鲜、清洁，无毒无害，色、香、味正常，符合相应的卫生要求，不买不吃霉烂变质的食品、来路不明的食品。不吃病死、毒死或死因不明的家畜、家禽、鱼虾，不自行采食不认识的野生蘑菇和其他野菜、野果，不吃严重污染、腐败变质和可疑有毒的一切食品。

小贴士 食物中毒后要这样做

一旦发生食物中毒的症状，首先应立即停止食用中毒食物，尽快就医救治。症状严重没办法自行就医的可以打120呼救，尽快治疗，越早去医院越有利于抢救。

在家自救的时候可使用紧急催吐方法尽快排除毒物，如用筷子或手指刺激咽部帮助催吐。早期的催吐、导泻非常重要。同时要注意保留导致中毒的可疑食品以及病人呕吐物，保护好现场，并及时向当地市场监管部门和卫生行政部门报告，协助食物中毒的调查处理。

本报记者 艾子文

我省中部以西以南地区将出现较强降雨

需重点防范城镇内涝、滑坡等灾害

27日，省气象台发布重要天气预报，受切变线影响，27日夜间至29日，滇西北、滇西、滇中西部、滇西南和滇东南将出现中到大雨局部暴雨、大暴雨，并伴有雷暴、短时强降水、局地冰雹和大风等强对流天气，过程累积雨量20~40毫米，局地累积雨量60~120毫米。

气象部门提醒，由于前期滇西、滇西南及滇西北局部地区已连续出现较强降雨，本次过程上述地区还有较强降雨，需重点防范降雨可能引发的城镇内涝、山洪、泥石流和滑坡等灾害。降雨过程将伴有明显强对流天气，需防范雷暴、局地冰雹及大风等强对流天气带来的不利影响。



天气预报

昆明

28日 阵雨转中雨 17~23℃
29日 中雨转阵雨 17~24℃

各州(市)

28日 迪庆、丽江西部、大理、保山东部、楚雄、昆明南部、玉溪、普洱东部、红河中西部、文山西南部阴有中到大雨局部暴雨，怒江、丽江东部、德宏、保山西部、临沧、西双版纳、普洱西部、红河东部、文山东部、昆明北部多云间阴有小到中雨局部大雨，其他地区多云有阵雨局部中雨。

29日 大理南部、德宏西部、保山东部、楚雄南部、玉溪西部、普洱东部、红河中西部、文山西南部阴有中到大雨局部暴雨，怒江、德宏东部、保山西部、临沧、西双版纳、普洱西部、红河东部多云间阴有小到中雨局部大雨，其他地区多云有阵雨局部中雨。

本报记者 孙琴霞

彩票开奖

中国福利彩票(截至7月27日24时)

双色球 第2021084期
05 07 09 11 21 28 + 01
福彩3D 第2021198期
1 2 1

中国体彩网(截至7月27日24时)

排列3排列5 第21198期
1 8 5 7 5
7星彩 第21086期
1 1 9 4 2 0 + 0

8年走进全国3555所贫困中小学，投入关爱资金超5758万元

“公益体彩 快乐操场”传递支教热量

山水迢迢，情意深深。近日，2021年“公益体彩 快乐操场”春季支教活动陆续结束。本次支教活动在辽宁、湖北、山西、四川开展，在由各地体育专业教师和大学生志愿者组成的支教队伍走进当地山区中小学，送去专业体育教育的同时，各地体彩中心还捐赠了配套的体育器材，让他们享受到体育运动带来的快乐，助力青少年健康快乐成长。

升级快乐操场 推动体教融合

“公益体彩 快乐操场”活动是国家体育总局体育彩票管理中心自2012年发起的一项公益活动，向体育设施和器材匮乏的学校捐赠体育器材。截至2020年底，该活动已走进全国3555所贫困中小学，投入关爱资金超过5758万元，让数百万学生感受到了体育的乐趣。

今年，这份快乐升级——以开展志愿者支教、捐赠配套体育器材、举办全员运动会为主要内容，为山区中小学送去深度支教的服务项目，推动体教融合。

此次体彩春季支教活动除了向受赠学校捐赠体育器材外，还组建了1支由沈阳体育学院、武汉体育学院、山西大学、成都体育学院等院校的大学生志愿者组成的青春支教队伍，为乡村孩子带去体育教学资源，助他们快乐运动、健康成长。

来自沈阳体育学院的20名志愿者，对口支教辽宁省朝阳市朝阳市、北票市10所农村中小学，累计开展6158学时，受益学生人数超过11000人；武汉体育学院的30名志愿者，前往大悟县丰店镇、巴东县两地共10所乡村中小学开展支教活动，累计开展4000学时，学校社



团参与人数由100余人发展到900余人；山西大学体育学院18名志愿者去往山西繁峙县、代县等5县共10所学校，跨越小学、初中两个学段，完成近3000学时的支教工作量；由成都体育学院20名志愿者组成的支教队伍，在对峨边全县范围内的10所中小学开展春季支教工作。这些数据展示了支教活动的丰硕成果，交出了一份亮眼的“成绩单”。

今年“公益体彩 快乐操场”活动把一堂堂生动的体育教学课送到山区孩子的身边，缓解了当地中小学体育教师数量不足、开课能力不高的状况，让孩子们从没有体育课、不会做体能、身体素质差，到体育课正常实施、各种体育活动不断开展、身体素质普遍提高等良好发展转变，激发学生对于体育的兴趣。

正如武汉体育学院的志愿者所说：“一个好的体育教师不能只上一节好的体育课，要随时让学生体验上体育课的乐趣，每堂课都有新感受，喜欢上体育课。”

全新升级的活动更是对学校进行全方位帮扶，健全受助学校体育教学机制，培养了学校独立开展体育教学的能力。

运动强健体魄 体育丰盈人生

“公益体彩 快乐操场”春季支教活动的开展，不仅为山区孩子送去了专业的体育课程，更为他们送去了成长过程中所需的“养分”，让他们在体育运动中真正锤炼自我，变得更加自信、坚强。

辽宁北票市常营学校体彩志愿支教老师池新博发现，上体育课时，班里有一个孩子比较安静，在做游戏时，他总是单独坐在一边，沉默地看着同学们玩耍。

“这个孩子可能不太自信，性格方面有一些放不开。”池新博在下课后，主动找他聊天了解情况。“在对话时，我发现他的眼神里充满了胆怯，甚至不抬头看我一眼。”

体育活动需要坚定的信心和坚强的

意志，有针对性地进行体育锻炼，有利于培养自身健全的性格。为了改善这位同学的内向、胆怯，池新博为他量身定做了一系列方案。在后来的体育课上，池新博让他帮忙做事，大家做游戏时让他担任小组长，让同学们邀请他参加体育锻炼，让他更好地融入班集体。

“参加体育运动带给他的变化很明显：他开始在体育课上和同学们做游戏；同学遇到困难时，他会主动帮忙；在体育课上遇到问题时，他会向我请教。”良好的体育训练让这个孩子越来越自信。

体育带给孩子们的不仅是身体素质的改变，更是心灵和思想上的一次洗礼，“公益体彩 快乐操场”春季支教活动让孩子们感受到了爱和温暖。

8月即将到来 秋季支教启程

继“公益体彩 快乐操场”春季支教活动陆续结束后，2021年秋季支教活动也即将于8月启程。届时，活动将会在山西、四川、沈阳、河南、贵州、云南、宁夏等省市区展开，为体育师资缺乏的乡村中小学送去关爱。

秋季支教活动除继续深化体育支教外，还将以举办“全员运动会”作为活动重

点，为受助学校搭建科学完善的体育课程体系，通过寓教于乐的比赛，让“乡村孩子参加一场真正运动会”的期望成为现实。

体育教育，精准扶贫。中国体育彩票“公益体彩 快乐操场”活动将继续助力体育强国健身，书写乡村振兴新篇章。

本报记者 刘阳明