

学生如何科学佩戴口罩



盲日跟风选择:“一是N95口罩,防护性能好,但透气阻力大,不适合孩子日常使用。二是色泽鲜艳的‘漂亮’口罩,虽然一般都在外层,不与孩子皮肤直接接触,但如果染色颜料达不到食品级标准,还是会对孩子健康产生影响。”

家长提问:教室里、操场上,孩子怎么戴口罩?

专家解答:一天备三个,体育课切勿佩戴N95。

不少家长很关心,对于马上就要回到校园的孩子们来说,该佩戴什么样的口罩?是防护性能更好的N95,还是更透气的平面口罩?

“口罩通常分为平面型和立体型。平面型即我们常见的一片式口罩。立体型口罩就是N95口罩,密闭性更好。不同场景、不同风险等级下的儿童口罩需求不同。学校环境并不属于高风险区域,此时儿童在口罩的佩戴上主要起到卫生的作用,推荐使

用平面型口罩即可。”

具体到不同的学校场景下,学生该如何佩戴口罩?目前学校复课的是初三、高三的“大孩子”,在口罩佩戴和使用上自我意识较强,“学校规定学生必须佩戴一次性口罩,每4小时更换一次。中午吃饭,学生要打完菜回到座位才能摘下口罩,过程中不能聊天。我们在每个楼层都放置了专门的废弃口罩回收垃圾桶,用明显标识和其他垃圾桶区别开。”

对于低年级学生,也有学校也给出了好的做法。开学前几天,重庆市谢家湾小学校长刘希娅在自己的公众号上给学生们发出了一则特殊的“开学通知”,用轻松的漫画形式给孩子们普及了开学后的防护知识,比如中午用餐前,先用正确的姿势取口罩,洗手,饭后再戴新口罩;比如扎堆玩耍、不戴口罩时的“警告”法则,一次黄牌单独提醒,两次黄牌班级提

醒,三次红牌居家学习防疫知识等。“为了方便孩子,我们会在饭后给孩子发放口罩。户外活动间距大时,我们也建议孩子摘下口罩。”刘希娅说。

“这样的做法是可行的。之前有网帖说,有孩子戴着N95上体育课,这非常不可取,呼吸阻力太大,会对孩子的肺部产生不良影响。在相对安静的室内课堂环境下,戴一次性口罩就可以了。户外运动可以摘下。”此外,在口罩个数上,靳向煜建议家长每天给孩子准备3个口罩:“上午上课戴一个,中午吃饭时丢弃,下午上课再戴一个。另外一个留作备用,防止口罩坏了或者弄脏。”

家长提问:口罩更透气,安全性会不会降低?

专家解答:防护性标准不降低,未来更注重舒适性和美观性。

采访中,还有家长有疑问,与成人口罩相比,儿童口罩更多考虑透气性,会不会在防护有效性上有所降低?

“通气阻力小并不会影响防护性,无论是设计,还是生产,儿童口罩一定要注重‘高效低阻’的原则。”靳向煜介绍,在新发布的《民用卫生口罩》团体标准中,对儿童口罩在安全性、舒适性、使用材料及口罩设计方面都有单独要求。其防护标准与成人一致,防护型标准并未降低。

“到目前为止,儿童口罩的使用主要以防护性为主,未来随着疫情的进一步缓解,我们会在满足防护性的基础上,进一步更加注重舒适性和美观性。美观性方面,我们将依据相关标准,根据不同年龄段儿童的身心特点做进一步的款式、色彩设计等,使其更为个性化。”王琪说。

(光明日报)

维护公共卫生 做好个人防护
做自己健康的第一责任人

新型冠状病毒肺炎 重点场所防护指南 口岸篇

1. 根据疫情形势发展变化,依法、精准、有效防控境外疫情输入,压实属地和部门责任,落实企业主体责任,落实落细疫情防控各项措施,做好人员管理、疫苗接种、清洁消毒、应急处置等工作。
2. 及时掌握入境人员相关信息,加强人员和车辆信息管理,确保“闭环式、一站式”转运和无缝对接,实现从“国门”到“家门”闭环式管理,做好疫情防控信息报送工作。
3. 加强入境货物检测和消毒,强化冷链物品追溯管理,并做好检测和消毒等工作落实情况的检查,定期进行督导和抽检评估。
4. 做好工作人员健康监测、疫苗接种和核酸检测等工作。每日对工作人员健康状况进行登记,并按当地规定定期进行核酸检测;直接接触进口冷链货物的工作人员和国际道路运输驾驶员应相对固定,实行集中工作和集中居住的闭环管理;工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。
5. 根据不同岗位作业风险等级,为工作人员配备口罩、手套、护目镜、防护服等必要的防护消杀用品,并指导正确使用。直接接触进口冷链货物的工作人员应采取严格的防护措施,避免货物紧贴面部及手触摸口鼻。
6. 尽量利用电话、微信、网络视频等方式沟通联系和部署工作,减少人员聚集;采用视频会议的方式开会,尽量减少现场会议;食堂采用分餐制,避免人员聚集。
7. 人员聚集区应采取间隔、分隔措施,保持合理距离。接待大厅、候工室、食堂、会议室、办公区等空间区域定时开窗通风,保持室内空气流通。
8. 加强环境清洁消毒,做好垃圾的收集、转运、贮存和无害化处理。应对接送员工的车辆和船艇每次进行清洁消毒,增加对人员聚集区(接待大厅、候工室、会议室、办公区、集体宿舍等)和高频接触物体表面(电梯间按钮、扶手、门把手)的消毒频次。
9. 做好手消毒剂、口罩、洗手液等物资储备。公共卫生间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作;接待大厅等人员流动较大的公共区域配备速干手消毒剂或感应式手消毒设备。
10. 通过海报、电子屏和宣传栏等加强新冠肺炎防控和个人防护知识宣传。
11. 当出现新冠肺炎确诊病例、疑似病例和无症状感染者时,应在当地疾病预防控制机构的指导下对场所进行终末消毒,同时对空调通风系统进行清洗和消毒处理,经卫生学评价合格后方可重新启用。

(健康江苏)

信用卡被盗刷,需要向银行还款吗?

近年来,由信用卡被盗刷所引发的持卡人与银行之间的民事纠纷屡见不鲜。在相关法律法规出台前,要对信用卡盗刷案件的受害者进行权益保护,需要依靠法官的公平权衡和自由裁量。随着法律法规及司法解释的逐渐完善,信用卡盗刷案件中实体权利和义务的明确有了更为确定的指引。

在一起因盗刷而引起的信用卡纠纷案件中,被告张某某是原告某银行的信用卡持有人,其使用自己的生日作为信用卡密码。2013年1月3日,张某某与朋友在酒店就餐,张某某将内侧口袋装有涉案信用卡、身份证的外套套在自己座椅的椅背上,并且服务员用衣套将外套套住。在就餐过程中,两名男子紧挨着张某某后面的座位坐下,其中一名男子弯腰在张某某外套处摸索,之后,两名男子离开现场。在此

过程中,张某某一直未离开过座位。随后,有人用涉案信用卡消费并取款,产生欠款共计50万元。根据公安机关提供的视频,在商场消费的人正是前述两名男子。

法院经审理认为,涉案消费的发生是银行依据犯罪嫌疑人发出的交易指令使其获取并使用了信用卡透支款项,而非张某某本人的真实意愿。此外,对于信用卡领用合同中约定的申领人“采取合理谨慎措施妥善保管”义务,法院认为,应以公众的一般认知标准为基础,结合交易便捷与安全予以认定。在本案中,张某某将信用卡放置于内侧口袋,还套有衣套,能够起到一定的阻隔作用,且事发时该上衣一直未离开张某某的控制范围。在此情况下,犯罪嫌疑人秘密窃取张某某的信用卡,这并不能倒推出张某某未尽到妥善保管的义务。同时,银行未明

确要求持卡人不能使用生日作为密码,且这种情况在现实中并不少见,因此,张某某设置简单密码亦不宜认定为保管使用不当。综上所述,法院认为被告张某某不应为犯罪嫌疑人窃取并使用信用卡的行为,向原告银行承担还款义务。

为正确审理银行卡民事纠纷案件,保护当事人的合法权益,根据《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国民事诉讼法》等规定,结合司法实践,最高人民法院制定了《最高人民法院关于审理银行卡民事纠纷案件若干问题的规定》。根据该规定,在合同法律关系下的银行卡纠纷中,借记卡被盗刷的持卡人可向银行索赔,信用卡遭盗刷的持卡人可不用偿还本息,持卡人未妥善保管身份信息信息的,仅在过错范围内承担责任。

需要指出的是,上述案件虽发生于《民法典》及相关司法解释颁布之前,但是法院的判决结果与《民法典》“以人为本”的立法理念相契合,充分体现出法律对公民合法权益的关注与保护。

需要注意的是,尽管相关法律倾向于给予持卡人更为充足的保护地位,但是诉讼实际上只是提供事后救济的一种手段,最关键的还是要从根源上预防。一方面,持卡人在日常生活中要注意妥善保管银行卡,尽量不要设置过于简单易猜的密码,避免丢失卡片后因此造成更加严重的后果;另一方面,一旦出现盗刷或类似情况时,持卡人一定要及时挂失并报案,防止损失进一步扩大,并尽可能保全证据,以便在后续的诉讼中能够有所依据。

(法治日报)

防控勿松懈,出行莫大意

日常出行,做好防护要牢记。科学佩戴口罩,遵守防疫规定。既保护自己,又保护他人。

乘坐公交、地铁时

为尽量减少接触,可使用个人交通卡或手机APP进行支付。尽量减少用手触摸座椅、扶手、车门、扶杆等公共设施,如有触摸,不要用手直接接触口、眼、鼻,及时进行手卫生消毒,避免接触传播。上车前后,尽量与他人保持1米以上的距离,有序排队上车。公交行驶过程中,可打开车窗,保持空气流通。不在车厢内吃东西。

乘坐出租车时

佩戴好口罩,并提醒司机戴好口罩。上车前,可以先开门通风。随身携带免洗手液或酒精湿巾。可用消毒湿巾对对坐的位置和手触碰的位置进行消毒。不在车内吃东西。

乘坐火车时

车厢属于密闭空间,注意与他人保持适当距离。不在车厢内吃东西。触碰座椅扶手、靠背、厕所门把手后,不要直接触摸口、眼、鼻,避免接触传播。可携带消毒湿巾等防护用品。主动配合检测体温,减少滞留时间。如发现可疑人员,远离并及时报告。

乘坐飞机时

用手触摸安全带、座椅扶手、靠背、厕所门把手后,不要直接触摸口、眼、鼻,避免接触传播。配合机场工作人员做好体温检测,减少滞留时间。可携带消毒湿巾等防护用品。减少面对面交流,不在飞机上吃东西。如发现可疑人员,远离并及时报告。

骑自行车或共享单车时

应佩戴口罩。与他人保持适当距离。骑共享单车前,可用酒精湿巾对车座、车把手等接触部位进行擦拭消毒。

驾乘私家车时

注意开窗通风,同时避免因车内外温差大而引起感冒。车内应配备口罩、消毒湿巾、免洗手消毒剂等个人防护及消毒用品。司乘人员从公共场所进入车辆后,建议先用手消毒剂进行手卫生消毒。

到达目的地后

及时做手部卫生,可用流动的水洗手,确保手部干净,然后摘下口罩,正确丢弃,再做手卫生。如没有流动水,可用手消毒剂消毒,或用消毒湿巾擦拭。使用酒精棉片擦拭钥匙、手机、背包表面,进行简单消毒。日常出行回家后,不用每天对外套进行消毒处理。如前往医院等场所,回家后需对外套进行消毒处理。

(健康江苏)

熬夜后注意多补水

熬夜有害健康,可现实生活中很多上班族因为工作繁忙、事务缠身不得不熬夜。不仅如此,一些中小学生,甚至会因为课业繁重熬到夜半时分。有时候哪怕偶然一次的熬夜,第二天也会身心疲惫、浑身不适,不妨试试以下方法来缓解。

一、饮食要清淡。适量增加优质蛋白的摄入,比如鸡蛋、鱼肉、瘦肉、豆制品等,少吃甜食。注意饮食结构,不要贪凉,同时适当补充富含维生素A、维生素B的食物,如胡萝卜、瘦肉、肝等,缓解视疲劳。不要吃油腻厚重的肉食,以免火气太大导致昏昏欲睡。此外,熬夜容易导致便秘,所以要多吃水果蔬菜,增加纤维素的摄入,促进排便。

二、增加饮水量。熬夜时为了提神,常会选择咖啡、浓茶等代替饮水。这些饮品含有咖啡因,具有利尿作用,易让身体失去大量水分,所以需要多喝水,补充身体缺失的水分,维持体内的电解质平衡。此外,熬夜容易导致新陈代谢紊乱,多喝水也会加快新陈代谢,有助于排出代谢废物。

三、熬夜后补觉要合理。一些人认为熬夜到凌晨,第二天多睡会儿就可以补回来。其实,这是大错特错的。很多人因为熬夜第二天睡到中午甚至下午才起床,看似睡得够多了,可醒来后仍感觉头昏疲惫。所以应当合理安排休息,补觉加上前一晚的睡眠时间应控制在8小时内,补觉前可以用热水泡脚或者听轻音乐,舒缓一下紧张的神经,提高睡眠质量。

四、熬夜后要避免用眼过度。长期熬夜会导致眼睛干涩、视力模糊等情况。平常可滴一些缓解视疲劳的眼药水,还可对眼部进行热敷,让眼部的血液循环得到改善,放松眼周肌肉。如果因为熬夜产生眼袋、黑眼圈等,也可以对眼部周围进行局部冰敷,达到消除眼袋的效果。

五、适当加强锻炼。熬夜次日早上可以起来做做有氧运动。研究表明,达到或超过每周150分钟的中等以上强度运动可以一定程度抵消熬夜、睡眠不足导致的健康危害。

(河南科技报)

中小学生和幼儿护眼要诀

一、体育锻炼要保证,沐浴阳光不能少。

中小學生坚持参加各类体育锻炼,尽量做到每天户外活动2小时以上,幼儿每天户外活动3小时以上。注意避暑防晒,选择早晨、傍晚时间到户外活动。减少近距离用眼时间,让眼睛得到充分休息。

二、读写姿势要坚持,防控要点牢记。

家长需要关注孩子的读写姿势。阅读、书写时桌椅高度要合适,做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。

三、纸质读物要选好,字体大小要适度。

纸质阅读材料的字体不宜过小,材质尽量不要有反光,保证阅读舒适。

四、采光明照要注意,台灯位置须关注。

阅读书写时要保证充足的光照亮度。光线不足时,通过台灯辅助照明并摆放在写字手的对侧

五、线上学习要大屏,安全距离把眼护。

视屏学习少用手机,尽量选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品,根据环境调整亮度。观看电视或投影仪时,眼睛距离屏幕3米以上。使用电脑时,眼睛距离屏幕不少于50厘米。

六、视屏时间要控制,家长一起来督促。

家长要严格控制孩子每天观看电子屏幕的时间,年纪越小时间应越短。视屏时要遵循“20—20—20”法则,即观看电子屏幕20分钟后,要抬头远眺20英尺(6米)外20秒以上。

七、饮食营养要均衡,睡眠时间要充足。

家长要督促孩子保

持规律、健康的生活方式。每天保证充足睡眠时间,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。假期饮食注意营养均衡,多吃水果蔬菜,少吃零食和油炸食品。

八、视力检测要重视,健康档案留记录。

平时关注眼健康,出现视物模糊等现象及时及时进行视力检查,建立视力健康档案。居家可通过标准对数视力表进行自我检测,做到近视早发现、早预防、早治疗。

九、正规机构去就诊,虚假广告莫相信。

发现近视,务必到正规的医疗机构就诊,科学矫正,切不可病急乱投医,不要相信近视可治愈等虚假广告。

(中国教育在线)

