

# 市健康促进中心:网课期间牢记“七不”

本周开始,上海中小学调整为线上教学,“神兽归山”,不少家长忧心忡忡,网课在家变肥咋办?近视度数又要加深了怎么办?上海市健康促进中心近日发布网课期间“七不指南”,为健康在家线上教学提供参考。

## 不过度用眼

在设备的选择上,尽量选择屏幕较大的电子产品,建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑,最后为手机。

用眼遵循“3010”法则,即

30~40分钟左右让眼睛休息10分钟;端正坐姿,“一拳一尺一寸”要牢记;每天可以做两次眼保健操,但要注意,做操前一定要认真洗手。

每天除了必需的线上学习时间,其他时间尽量减少甚至避免用手机、电脑和电视,保护眼睛。

## 不暴饮暴食

按时吃饭,不暴饮暴食、不偏食节食、少吃油炸食品和高脂肪食物;多喝水,少喝或不喝含糖饮料。建议孩子们戒奶茶、戒含糖饮料。

## 不久坐堆肥

适度锻炼别堆肥,每天因地制宜进行运动健身。中小学生在每天至少累计1小时中高强度的身体活动,如高抬腿、开合跳、跳绳、广播操等。

做运动时一定要确保安全,穿上适合的衣服鞋子,千万别穿着睡衣拖鞋做运动。

## 不熬夜透支

针对课程安排制定作息时间表,合理安排学习、休息、活动的时

间,记得“早睡早起,充足睡眠”,请省下上学路上的时间让自己好好补觉。

睡前一小时不看手机、电脑和电视等。每天作息时间变化不超过一小时,也就是平时21点睡觉,周末千万不要超过22点。

## 不拖延懈怠

网课也是学习,并不是放假。线上学习也需要“仪式感”,上课前做好准备,梳洗干净、穿着整齐。姿态决定状态,细节决定成败,学习过程请端正坐姿,对待学习采取不

拖延、不懈怠的良好态度。

## 不焦虑烦躁

主动调节自己的情绪,可以运动、听音乐,或者寻求支持,把自己的感受告诉父母、老师,了解他们的看法,得到帮助。

## 不封闭内心

和父母多沟通,勇敢地说出自己的体会和感受;和同学、老师线上交流,努力探索线上学习的“别样风景”和“意外收获”。

康健

## 社区封控怎么办?居民区书记线上分享「工作秘诀」

3月9日,一场特殊的书记沙龙在线上举行,这是闵行区第一次通过直播的形式进行封控工作经验分享,300多名居民区书记、主任,及社区工作人员守在屏幕前全程观看。一个多小时的“干货分享”,直接为其他社区可能面临的突发封控工作,提供了快速便捷的实用指南。

这次“主播”是来自三佳苑党总支书记、居委会主任吕莹,她直言,希望用自己的亲身经历给大家一些启发,更好地做好各自的防控预案。

直播过程中,吕莹团队还分享了一份原创长达3000多字的《小区封控管理工作手册模板》。按照“封控前准备、封控启动、封控期间、解封前期”四点深入浅出地讲解了各个阶段居委的工作任务。

扫楼要一人不落,信息要清晰准确,核对两遍以上;志愿者采取分片包干,按地理位置划分片区,选出“片长”,设置“片长群”通过微信最早最快地处理居民们的特殊需求。

“挺实用!”“点赞的直播!”“出书!”……直播间内关于各种工作细节的提问不断刷屏。如何进行外籍人士核酸登记?无医保如何配药?如何建立微信群?这些可能出现的问题,在直播中都得到了一一解答。

文钢

## 市北医院优化服务,满足市民核酸检测需求



3月14日,在共和新路4500号市北医院新冠病毒核酸检测采样现场,前来做核酸检测的市民在现场工作人员引导下,秩序井然。

为了让市民尽量少等待,能尽早拿到检测报告,市北医院科学安排,优化流程,采取积极有效的应对措施,动态调整人力,想方设法满足周边居民的检测需求。他们根据需要把原来5个采样窗口增加到9个;收费、打印条码和发放采样管等岗位都增设了人

手,尽量提升效率,让市民减少等候;医院安排多名工作人员做好现场宣教、答疑及秩序维护工作。每采完一人,医务人员随即对手、操作台面和采样人员滞留空间进行消毒。

“只要是当天来医院采样的参检人员,不管有多少,我们都要全部采完才可以下班。”医院党总支副书记、院长陈俊峰介绍,近半个多月,他们每天提前半小时上班,7点多就开始采样,积极为市民服务。为了让来院

参检人员全部都能完成采样,有时他们要工作到晚上七八点钟才能下班。据悉,市北医院双休日也为市民提供核酸检测采样服务。

医院党总支书记张鹤告诉记者,由于医院核酸检测量增加,医院储备的核酸检测成套耗材量跟不上,党总支发动各支部的党员和入党积极分子全力支援一线帮忙制作耗材,确保医院核酸检测一线耗材的供给。

通讯员 喻文龙 记者 梅一鸣

## 爱心企业捐赠物资 凝心聚力共防疫

新冠肺炎疫情牵动着全社会的心,打赢疫情防控阻击战,需要全社会的参与,需要每一个有责任、有担当的企业贡献自己的力量。

日前,上海乐空净健康科技有限公司向锦江汽车服务有限公司捐赠了50台乐空净空气治理机,切实满足了车内对空气卫生环境的需求,为一线司售人员与乘客的健康提供了强有力的保障。

据介绍,该空气治理机可在不改变空气净化设备结构的前提下,通过替换这些设备过滤净化模块,实现对病毒等有害物质的高效拦截和杀灭。自新冠肺炎疫情发生以来,上海乐空净健康科技有限公

司始终关注人群健康与环境安全,面对新冠病毒以及其他各类病毒细菌通过空气传播的威胁,潜心研究解决空气消杀过程中人机共存难题,满足持续有效消杀的需求。

王刚



## 2022年上海爱国卫生行动计划出炉

为全面落实市委、市政府对疫情常态化防控的总体部署,加强新时代爱国卫生运动和健康上海行动的宣传发动,推进形成“讲卫生、树文明、重健康”的上海市民爱国卫生新风尚,市爱国卫生运动委员会办公室、市新冠肺炎疫情疫情防控工作领导小组办公室环境整治组将在全社会进一步加强动员部署,通过三大行动贯穿全年、四项任务全面出击、三个重点精准触达,开展系列爱国卫生专项行动。

春季行动(3月~5月),紧密围绕第34个爱国卫生月和第31届健康教育周活动,做好春季城乡环境卫生整洁行动的组织发动,对人员聚集场所及卫生薄弱环节进行集中清理整治,开展健康知识宣传和早春蚊虫孳生地控制,解决一批民生相关的重点难点问题。

夏秋季行动(6月~9月),从讲究卫生、清脏治乱、防制四害入

手,进一步加强城乡环境卫生管理,压制夏季蚊虫高峰,降低传播风险,保障人民群众身体健康。

秋冬季行动(10月~12月),以保障和改善城乡卫生防病环境为出发点,结合中秋、国庆、元旦等节假日,广泛号召动员市民群众,共同创造良好的社会大环境卫生,迎接第四十六届世技赛、第五届进博会召开。

其中,包括落实三项重点制度,即周四爱国卫生义务劳动制度,动员群众清洁家园,维护公共环境,清除卫生死角;坚持落实单位卫生管理制度,组织引导各级各类单位、场所开展内外环境整洁和大扫除;坚持推进《上海市民健康公约》,倡导主动健康理念和文明健康绿色环保的生活方式。引导市民讲卫生、重预防、要健康,养成不扎堆、不随地吐痰、不乱扔垃圾、使用公筷公勺、不食用野生动物等良好习惯。

史艾

## 上海打造无烟城市成效斐然

2017年3月1日起,《上海市公共场所控制吸烟条例》(简称《控烟条例》)修正案实施,实现室内全面禁烟,今年是《控烟条例》修正案实施5周年。5年来,上海控烟工作不断深入

推进,强化社会共治,形成控烟宣传和监督执法“六个一”模式,以海派特色打造无烟城市,成效斐然。

上海市成人吸烟率实现7年“连降”,至19.4%,提前达到“健康中国

2030”任务目标。控烟监管执法力度不断加强,2021年,有关控烟监管部门共检查单位253090家,处罚单位1130家,处罚个人974人。罚款金额分别为2801680和90500元,

罚款总金额为2892180元,在全国各省市区位列首位。全市法定禁烟场所的违规吸烟发生率逐年稳步下降至12.1%。如今,“室内全面禁烟,室外不吸游烟”正成为上海市民的健康新风尚,无烟环境和健康城市你我共建共享。

李兵



Healthy 健康上海 Shanghai

本版由上海市爱国卫生运动委员会办公室协办