

国庆中秋“双节”防控不松懈

防护18问,为“十一”假期健康保驾护航

编者按

今年国庆中秋“双节”同过,面对即将来临的假期,相信大家早已早早做好了休闲计划。目前正处于常态化疫情防控阶段,“外防输入、内防反弹”的防控压力仍然存在。同时,夏秋季节交替,既面临着新冠肺炎疫情与常见呼吸道传染病叠加流行的风险,又存在登革热、食源性疾病等疾病的威胁。因此,不管外出旅行、聚会还是居家休息,都要做到放假、防护两不误。上海市健康促进中心为大家送上“防护18问”,为假期健康保驾护航!

- 1、“十一”长假可以外出旅行吗? 答:当前仍处于新冠肺炎疫情全球大流行时期,尽量避免不必要的跨境旅行;如条件许可,可正常安排国内旅行,但要严格服从旅行目的地疫情防控工作的有关要求。 2、出行乘坐公共交通工具有哪些注意事项? 答:乘坐飞机、火车等公共交通工具时要全程佩戴口罩,并配合遵守交通部门采取的各项防控措施和要求;尽量减少触碰公共物品,勤洗手,也可使用免洗手消毒剂保持卫生。 3、去景点游玩应如何做到科学防护? 答:提早了解景区限流、预约等资讯,准备好健康码;尽量选择线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式;游玩时应勤洗手,不用脏手触摸眼口鼻;随身携带口罩,在相对封闭的空间和人员密集场所自觉佩戴;注意与他人保持1米以上的距离。 4、若在旅行中出现发热、咳嗽等不适症状,该如何处理? 答:如旅途过程中出现发热、咳嗽

- 等不适症状,应立即佩戴口罩并尽量避免乘坐公共交通工具,及时到就近的医疗机构发热门诊就诊。 5、旅行归来后,还需要注意什么吗? 答:保存好各类行程票据和电子消费记录以备查询、追溯;回沪后做好个人健康监测,自主健康观察时间为14天;其间一旦出现发热、咳嗽等不适症状,应及时至附近医疗机构发热门诊就医并主动告知医生自己的旅行史。 6、参加聚餐聚会需要注意哪些细节? 答:牢记个人卫生,勤洗手;注意保持社交距离,避免大声喧哗;就餐时使用公筷、公勺;避免暴饮暴食,做到饮食有度;如有发热、咳嗽等症状应避免参加聚集性活动。 7、在餐厅用餐,需采取哪些防护措施? 答:选择间距较大、通风较好的位置落座;二人在上合餐时应使用公筷、公勺;建议采用非接触式的电子化支付方式。 8、趁着假期想来一次卫生大扫除需要注意哪些细节? 答:清理室内外各种杂物,清除各种积水和积水容器;检查地漏,确保存

- 水弯功能正常;换洗晾晒被褥和枕头等;门把手、开关、遥控器等常用物品可用75%酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。 9、居家时多久需要开窗通风一次? 答:开窗通风是降低新冠肺炎等呼吸道传染病感染风险的有效手段之一。温度适宜或条件允许时可保持开窗通风,建议每天至少开窗通风2次,每次30分钟以上;通风时可打开家中距离最远的窗户或门,让流动的空气穿过整个房间,确保室内外空气充分流通和交换。 10、十月份的天气,还需要防范登革热吗? 答:登革热是由登革病毒引起,主要通过伊蚊叮咬传播的一种以发热、皮疹、全身关节疼痛为主要症状的急性传染病,通常在夏秋季高发。目前仍处于登革热的易发季节,若去东南亚等热带、亚热带地区旅行更要引起重视,做好预防蚊虫叮咬措施。 11、如何预防被蚊虫叮咬? 答:入住酒店或居室可启用纱门、纱窗或关闭门窗,睡觉可使用蚊帐,这

- 是酒店或家庭防蚊的首选;到户外蚊子较多的地方活动时,应尽量穿长袖长裤,对外露的皮肤,可喷涂驱避剂预防蚊虫叮咬。 12、被蚊虫叮咬后,该怎么处理? 答:不要乱抓,可外用清凉油、风油精、炉甘石洗剂,均有止痒效果;如出现发热、头痛、关节痛、皮疹等症状,建议及时就医并主动告知医生自己的外出史、旅行史和蚊虫叮咬史。 13、假期里应注意哪些食品安全问题? 答:通过正规渠道采购食品,不要购买来源不明的食材;生熟要分开,接触生鲜食材前后都要洗手;海鲜水产和肉类蛋类食物一定要烧熟煮透,不食用野生、水果尽量削皮,蔬菜避免生吃。 14、什么是食源性疾病? 答:食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性疾病,根据不同的致病因素可分为微生物、化学污染物、动植物天然毒素等。假期期间,一些地区气温仍较高、湿度大,适宜微生物增殖,且旅途中人们的生活规律被打破,免疫力下降等原因,易发

- 生微生物食源性疾病。 15、旅行在外,如何预防食源性疾病? 答:选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐;注意饮食卫生,不吃未煮熟的食物,不喝生水。若出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状,应及时就诊。 16、假期全程宅在家里,这样总没问题了吧? 答:居家休闲也是个不错的选择,但要“动静结合”。在这秋高气爽的天气里,不妨利用难得的假期,选择一些适合自己的运动方式和适当的运动量,出汗,减轻小肚腩;假期中也要保持规律作息,注意休息避免过度劳累,避免暴饮暴食,注意营养均衡。 17、运动应注意什么? 答:结合自己的身体状况选择运动方式,如散步、慢跑、广播操、羽毛球、八段锦等;穿着合适的服装鞋袜;运动前热身,运动后要拉伸,并及时补水。 18、不小心扭伤脚踝,该如何应对? 答:脚踝扭伤后应立即停止活动,尽早进行冷敷,并抬高患肢;切忌立即进行热敷、盲目揉搓或使用活血化淤药物。

人流庞杂的医院、高校如何做好垃圾分类?

“金点子”助力养成垃圾分类好习惯

本报记者 李晨璇

抽好血后,棉球丢在哪?上海市第一人民医院患者惊喜地发现,去年年底起,检验处旁多了一个细高状的医疗废物回收桶——棉球丢弃桶。看似简易的装置,实则是养成患者垃圾分类好习惯的用心之举。 去年7月1日,《上海市生活垃圾管理条例》正式施行,但对人流庞杂的医院与高校而言,垃圾分类并非易事。 昨天,记者跟随市政府新闻办举行的“每月一访”活动,走访沪上多所医院与高校。记者发现,面对难题,医院与高校迎难而上,不少“金点子”让垃圾分类变得简单、高效了。

特制回收箱,棉球口罩不再错丢

与社区等一般场所不同,医院的各类垃圾若分类处理不当,可能酿成大祸。上海市第一人民医院后保处(北)副处长施慧告诉记者,此前很多患者将使用过的棉球丢入干垃圾桶内。医疗废弃物放错了地方,让院方很是为难。 从灭烟垃圾桶获得灵感,市一医院自制简易棉球丢弃桶,投放口仅几厘米,配上医疗废弃物标志性的黄色标识,患者很“买账”,每天,清洁人员都要清运四五次棉球废弃物。 疫情期间,废弃口罩如何处理?市一

医院后保处再次头脑风暴,于4月在住院部设置了废弃口罩消毒回收柜。外观如同信箱的回收柜,内部还有紫外线杀菌灯,一举两得。除了巧用“金点子”,增设特殊回收箱外,沪上多家医院都采用了“编号标注”的方法。在市一医院的垃圾站,每个垃圾桶上均有编号,可追溯源头,避免四分类垃圾的混装、错装。

“吃”进垃圾“吐”出钱,丰富活动提升师生积极性

登录账户,只需往回收箱内投入塑料瓶、废弃纸质资料、纺织衣物等,关联账户便能立刻提现。在上海师范大学投放的10台小松鼠智能回收机能够“吃”

进垃圾“吐”出钱,使师生垃圾分类的积极性提高了不少。 将垃圾分类“新时尚”变成“好习惯”,沪上高校在不断探索和尝试。 上海师范大学副校长张峰嵘介绍,上大生活园区管理中心在学生寝室区设垃圾分类体验馆,展示学生的科创作品和艺术作品,一系列宣传推广下,上大徐汇校区2019年干垃圾日均收集量比2018年同期减少约10.5%。 下一步,市教委将进一步加大高校生活垃圾分类工作监督力度,聚焦工作中的重点和难点问题,全面提升高校垃圾分类精细化管理水平,建立科学、规范、高效的高校垃圾分类工作长效机制,进一步推动校园垃圾分类实效和学生垃圾分类理念双提升。



上海师范大学信息学院学生自主研发的智能分类垃圾桶,提高了师生垃圾分类的积极性,让垃圾分类变得更高效。(校方供图)

聚焦“双新”课改 探索教育新航向 记上海市立中学“新课程、新教材”学习研讨交流会

自新课程标准颁布以来,教学界就掀起了研究新课标的热潮。为深入理解和领会新课标的精神,进一步推进普通高中新课程新教材在上海市立中学的落地实施,近日,市立中学在组长、学术委员会、课程改革领导小组指导下,全体校领导班子成员、高一年级全体教师以及高二年级组参加首轮课程教材改革的学科教师集中开展了“新课程、新教材”联合学习实践交流会。

法;拓展进阶,探究梳理”的实践经验;政治和历史备课组尝试单元议题式教学结合UMU平台的作业设计,以思维导图设计把握学科整体结构等实践,旨在实现培养学生通过知识运用对学科知识的能力转变的新要求。 据悉,上海市“双新”课程教材改革分三轮推进,而在今年则主要从高中数学和英语学科入手。为此,在交流会上,市立中学高一教学备课组和英语备课组分别从自身角度出发,分析了如何培育学生整体性体验以及后阶段所要开展的单元教学设计。

上海市立中学将坚持以“把握教育新航向,不忘初心,牢记使命”为使命,继续深入推进高中育人方式变革,着力培养学生核心素养,不断提升教师课程实施水平,以新一轮“双新”课程教材改革带动学校办学水平再上新台阶。 百十名校上海市立中学,在学校发展过程中始终秉承“为民而立”的办学宗旨,“勤学笃行”的校训和“诚信博雅”的校风,为推动普通高中课改不断深化、实现国家教育现代化、建设教育强国而努力作出贡献!



学校语言文字工作形成新的增长点。

的“新四化”特色做了介绍。几位专家充分肯定了学校的语言文字工作,并强调学校是语言文字工作的主阵地,要有法律意识,要在师生中开展国家通用语言文字法的学习;要着眼于学生的需求,关注学生的发展;学校语言文字工作要体现师生的基础能力,要有规范化的要求,并体现人文特点。最后各位领导和专家还针对学校海洋文化特色和学科教学上如何加强语言文字工作提出建设性的意见。上海海洋大学附属大团高级中学将以育人为导向,使



上海市语言文字工作督导组实地走访上海海洋大学附属大团高级中学

近日,上海市语言文字工作督导组一行来到上海海洋大学附属大团高级中学实地走访。语言文字工作组组长、国家语言文字政策研究中心、市教科院高教所相关领导,上海市语言文字水平测试中心原副主任,浦东新区教育局、区语委等领导,学校尤庆荣校长,王德新副校长,语言文字专管员庞老师等出席活动。 会上尤庆荣校长对学校的语言文字工作进行总结汇报,方炯老师针对学校语言文字工作社团化、合作化、传统化、专业化

上外嘉高与上闵外开展合作办学研讨活动

2020年9月24日,上海外国语大学嘉定外国语实验高级中学与上海外国语大学闵行外国语中学在上海外国语大学闵行外国语中学开展了合作办学研讨活动。 上海外国语大学闵行外国语中学校长吴金瑜、副校长刘坤、副校长韩森虹,上海外国语大学嘉定外国语实验高级中学校长朱亚芳、副校长王永春、副校长乔泽、副书记徐兰出席活动。 活动期间,吴金瑜校长首先向上海外国语大学嘉定外国语实验高级中学的同行作了题为《脚踏实地 仰望星空 久久为功 成就理想》的介绍。吴校长从办学思想与核心理念、学校管理与师资队伍发展、形成

特色课程体系等方面,详细介绍了上海外国语大学闵行外国语中学创办五年来的发展历程。听了介绍,上海外国语大学嘉定外国语实验高级中学的同行进一步了解了上海外国语大学闵行外国语中学为什么能在短短的五年时间里,取得如此辉煌的成就。 随后,双方的管理团队,就特色高中的创办事宜进行了深入的研讨。 双方的年级组长、语数英教研组长也围绕各自的工作重点分别进行了研讨。 上海外国语大学嘉定外国语实验高级中学的部分语数英青年教师还走进课堂,向上海外国语大学闵行外国语中学的同行听课学习。 上海外国语大学闵行外国语中学的部

分中层干部,上海外国语大学嘉定外国语实验高级中学的部分中层干部、年级组长、语数英教研组长和部分青年教师共60余人参加了研讨活动。 大家一致认为,能够成为区离退休干部党校的第一期,倍感荣幸,也深感责任重大。成立离退休干部党校是凝聚党的力量、加强离退休干部党员管理的创新举措。区委为离退休干部搭建了这么好的平台和阵地,我们理应当牢记自己的一身是党一员,在党言党,在党为党,带领支部一班人忠诚践行党员职责义务,有效发挥战斗堡垒作用。 中共黄浦区离退休干部党校于7月29日正式揭牌成立,面向全区离退休干部党

中共黄浦区委离退休干部党校举行开班仪式

日前,黄浦区委离退休干部党校第一期培训班在区老干部活动室四楼多功能厅正式开班。 中共黄浦区委、区离退休干部党校相关领导开班动员,就“为什么要开办离退休干部党校”“办好离退休干部党校有哪些作用”以及“如何办好离退休干部党校”与参加第一期培训班的离退休干部党支部书记作探讨,明确区委老干部局和区委党校要携起手来,主动担当办好离退休干部党校的责任。 开班仪式结束后,市委党校教授周建勇作《中国共产党党员教育管理工作条例》《中国共产党支部工作条例(试行)》解读,正式开启为期四天的离退休干部党校学习进程。 随后的分组讨论环节,33位老干部分成

三组,围绕“如何做好离退休干部党支部书记工作”和“如何结合‘四史’学习教育组织引导广大离退休干部发挥正能量”两个议题,谈做法、谈体会、谈困惑、谈建议,积极为推动全区离退休干部党建工作建言献策。 大家一致认为,能够成为区离退休干部党校的第一期,倍感荣幸,也深感责任重大。成立离退休干部党校是凝聚党的力量、加强离退休干部党员管理的创新举措。区委为离退休干部搭建了这么好的平台和阵地,我们理应当牢记自己的一身是党一员,在党言党,在党为党,带领支部一班人忠诚践行党员职责义务,有效发挥战斗堡垒作用。 中共黄浦区委离退休干部党校于7月29日正式揭牌成立,面向全区离退休干部党



讲好红色故事 传承红色基因

近日,一场别开生面又饱含特殊意义的“四史”学习教育活动在上新钢新村街道党群服务中心新挂牌的“社区离退休干部之家”举行。来自全国离退休干部先进集体——“两弹一星”爱国主义教育基地党支部的老同志们,社区青年干部,以及德州一小的学生们共同观看了由市老干部大学微电影社的老同志们自己拍摄制作的“两弹一星”专题微电影——《追梦》。市老干部大学、浦东新区区委组织部、老干部局、上新钢新村街道党工委等相关领导参加活动,委老干部局相关领导主持活动。 浦东新区相关领导代表拍摄制作的老同志团队向大家介绍了《追梦》的创作背景和拍摄经历,她表示,“两弹一星”爱国主义教育基地党支部作为全国离退休干部先进集体,其事迹是“四史”学习教育的重要内容,其精神也是广大青少年成长所需要的养分。 市老干部大学相关领导表示,微电影《追梦》的拍摄,是市老干部大学推动广大离退休干部老有所学、老有所乐、老有所为有效落实的创新举措,也是发挥离退休干部志愿服务作用领域的新的探索,为不断丰富老干部精

爱河护河新力量 共建华新美丽河湖

青浦区华新镇举行村级河长工作站揭牌仪式 为进一步营造自治共治的爱水护河氛围,深入践行绿水青山就是金山银山的发展理念,推动民间河长及全社会志愿者对河湖监管保护的制度化和常态化,近日,华新镇举行“爱河护河新力量,共建华新美丽河湖”主题活动暨村级河长工作站揭牌仪式。华新镇相关领导出席并讲话。他指出,举办本次活动旨在推进基层河湖长制工作开展,全面打通河湖长制工作“最后一公里”,做强做实群众“神经末梢”。他强调,要相信群众、依靠群众、引领群众治水护水,构建共谋共享共治的水护河新格局。 活动伊始华新镇相关领导为新谊村、陆家桥村、杨家庄村、叙中村、火星村、马阳村河长工作站揭牌。揭牌仪式标志着全新的开始,各村河长工作站将发挥爱河护河新力量的优势作用,建设生态宜居美丽华新。 华新镇共有136条主要河流,13条其他河湖,水资源较为丰富。为完善民间河长制,提升民间河长能力建设,发挥民间河长作用,及时发现并协助解决河湖问题,今年华新镇21个村居增聘68名民间河长。华新镇、河长制办、水务所相关领导为民间河长颁发聘书,宣布民间河长正式“上岗”。新谊村党总支书记将其龙代表新建的河长工作站站长表示,要加强公众参与和监督,切实提高老百姓的获得感和满意度。民间河长代表白马塘村石凤、新谊村钱晓慧作表态性发言。揭牌仪式后,镇河长办为新任职的民间河长讲解河长制业务知识,重点讲解河长工作站建设的功能定位、工作目标以及建站内容。河长志愿者

“两弹一星”爱国主义教育基地相关领导动情的说道:“《追梦》通过许多史料和真人叙述,直观地向大家讲述了‘两弹一星’在艰苦创业路上的拼搏精神和在两弹研制过程中不畏艰辛的奋斗精神,这对我们既是肯定,也是鞭策。我们将继续发扬和宣传好‘两弹一星’精神,为社区建设发挥余热”。 老功臣所在社区——济阳三村居民区书记潘晓娟表示,看了《追梦》这部微电影,心潮起伏。作为一名青年干部,自己虽然没有亲历那个年代,但是在日常的工作中,经常和老功臣们打交道,深深地被他们身上那种艰苦奋斗、无私奉献、不求回报的精神所折服和感动。在今后的工作中,自己将时刻以老功臣为学习的榜样,立足本职工作,弘扬“两弹一星”精神,传承红色基因。 一直以来,浦东区委老干部局紧扣实际,注重深挖红色基因,开发先进典型鲜活案例,创新学习方法,通过微电影、云课堂等多元方式弘扬先进典型,讲好红色故事,传承红色基因,进一步滋养初心、厚植爱国情怀,有序有力地推动了新区离退休干部“四史”学习教育,并引导党员干部攻坚克难、真抓实干,真正把“四史”学习教育的成效转化为推动浦东发展的强大动力。

出生缺陷早预防 健康中国我行动

浦东新区妇幼保健所开展系列“预防出生缺陷”宣传月活动 9月12日是中国预防出生缺陷日,为贯彻落实健康中国行动(2020-2030年),加强婚前检查的重要性及出生缺陷防治宣传教育,引导全社会更加关注和重视婚检、孕检,预防出生缺陷,提高妇幼健康促进工作,浦东新区妇幼保健所于9月份开展了一系列“预防出生缺陷”宣传月活动。 浦东新区妇幼保健所设计制作了涵盖预防出生缺陷知识、婚检、孕检等内容的公益广告,在地铁16号线惠南站入口处展示。惠南站日均客流3.4万,该公益广告让更多的百姓了解婚检、孕检及预防出生缺陷的重要性,让全社会共同关注、了解妇幼健康知识,提高健康素养。 9月10日,浦东新区妇幼保健所携手浦东电台FM106.5东上海之声联合推出《健康有道》特别节目——《怎样生个健康的宝宝》。节目特邀上海市第一妇婴保健院生殖中心副主任医师吴海霞,围绕如何预防出生缺陷、怎样生个健康宝宝系列问题进行了答疑解惑,受到听众广泛好评。 全国首届预防出生缺陷防治科普作品征集大赛由国家卫健委妇幼司主办,共收到作品418件,入围作品159件,浦东新区妇幼保健所参赛作品《预防出生缺陷》宣传折页成功入选,前期已通过网络投票的方式,向公众普及了预防出生缺陷健康知识,现正进入专家评审阶段。 9月12日,浦东新区妇幼保健所党总支书记、所长施君瑶及相关人员,参与由上海市妇幼保健中心联合上海市健康促进中心共同举办的“一切为了健康”预防出生缺陷主题宣传月活动暨上海妇幼健康知识技能大赛启动



一切为了健康孩