

开学在即 家长、学生怎样做好新学期防疫?

目前，我国新冠疫情趋于平稳，各地开始为秋季开学做准备。家长、学生在返校前后该如何做好相应的个人防护？有关开学时的这些健康问题，大家不妨详细了解一下。

返校前：避免外地出行

- 密切关注地区防疫要求和学校返校通知，根据返校安排，合理规划出行计划；生活中坚持科学佩戴口罩，养成勤洗手、常通风、少聚集等良好卫生习惯。
- 临近开学，家长、学生应尽量留在本地，非必要不出省、不前往中高风险地区，减少与不明来源地人员发生密切接触；学生要按照学校要求报告与共同居住人自开学前14天的健康状况及中高风险地区旅居史或其他异常情况；有境外、中高风险地区旅居史的学生及共同生活居住人员应主动向社区和学校报备，积极配合落实健康管理规定，按各地规定提供核酸检测阴性证明。
- 家长根据孩子发育状况选用适合脸型的口罩，包括标注YY/T 0969、YY0469的平面口罩和标注GB2626防护口罩，前两种用于日常防护，后一种用于应对复杂高风险情况。
- 返校时提前做好路线规划，尽量选择自驾或直达的交通工具，避免途经有本土疫情发生地区和高中低风险区，前往学校途中要做好个人防护，如果有分批报到，尽量在安排时间段到校，避免聚集和长期等待，需要提供核酸阴性证明的学生，应提前准备。

天气过热 学生军训注意防护

目前，天气仍然较热，为确保学生身心健康，8月14日长沙市教育局就做好2022年秋季新生军训工作作出安排：全市所有初中新生一律停止军训；高中新生军训在气温35℃以上（含35℃）时段，严禁在室外开展军事训练。

对于需要进行军训的高中生，要做好相应的防护措施：

- 训练前进行拉伸。军训时候都要运动，暑假期间长期缺乏运动的同学一定要做下热身运动，避免幅度过大导致拉伤。
- 注意补水。军训的时候难免会需要喊口号，运动的时候也会脱水，休息的时候一定要注意补水，小口慢喝，不可猛饮。
- 避免磨脚。如果军训时要求穿统一的鞋，最好事先准备厚厚的鞋垫与脚后跟贴，新鞋一般都会磨脚。如果没有要求穿军鞋的话，最好穿运动鞋帆布鞋之类的。
- 保持睡眠充足、饮食规律。睡眠与饮食都是保持军训体力的重要因素。军训时体力消耗大，饮食一定要吃够，否则容易晕倒；军训后身体疲惫，早点入睡才能有足够的精神面对接下来的军训。

长沙市疾病预防控制中心



返校后：做好清洁消毒

- 住校学生因起居环境更为拥挤，应加强个人防护，服从学校防疫安排。进宿舍楼主动测量体温，不串门、不留宿外人、不外宿。要保持宿舍卫生清洁，定期通风换气，每日通风不少于3次，每次不少于30分钟。天气炎热，如需开空调，应待学校彻底清洁空调后使用。出现不适应及时报告。
- 走读学生要注意路途安全，如果条件允许，可选择徒步、自行车等单人出行方式。如果乘坐公共交通工具，需全程佩戴

一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩，并注意手卫生。

3. 开展环境卫生整治和清洁，也是预防传染病的重要措施。中小学校、托幼机构要加强室内通风换气，每日至少开窗通风2~3次，每次不少于30分钟。

4. 学校应实行错峰就餐，保持食堂桌椅、餐具、地面清洁。学生排队时与他人保持1米距离，避免扎堆就餐、面对面就餐，减少交谈。

中国疾病预防控制中心

鞋子清洗 4 步骤

步骤 1：鞋子分类

鞋子的鞋面材质分很多种类，不能全部都用同一种方式清洗，所以要先分类。将帆布鞋与布类运动鞋分成一类，合成皮运动鞋与球鞋分一类，皮鞋也分成一类。

步骤 2：洗鞋带鞋垫

准备一盆清水并倒入洗衣粉，把鞋带和鞋垫放进洗衣粉水里浸泡半小时。接着，用洗衣刷将鞋带和鞋垫上的脏污刷掉，再用清水冲洗干净。

步骤 3：清洗鞋面

除非鞋子很脏，否则不建议泡水，不然鞋底的橡胶或气垫很容易硬化损坏。依照材质，有三种不同的清洗方法。

1. 布鞋。用洗衣刷或不要的牙刷蘸洗衣粉和一点水刷洗鞋面。如果布鞋很脏，可蘸一点小苏打粉去除顽固污渍，然后用清水重复冲洗鞋子，直到鞋面摸起来没有滑滑的感觉。

2. 合成皮运动鞋。合成皮的鞋面不能用刷子清洁，以免破坏表面。可利用海绵或抹布蘸洗衣粉水轻轻擦拭，去除污垢，再用干净的湿抹布把运动鞋擦一遍。

3. 皮鞋。皮制的鞋子尽量不要碰太多水，避免发霉。准备一条干净的湿抹布将鞋面的灰尘擦掉后，用不要的牙刷或干燥海绵蘸一点鞋油，把鞋面擦过一遍就完成了。

步骤 4：晾干鞋子

无论是哪一种材质的鞋子，都尽量不要放在太阳底下暴晒，因为高温会让鞋底材质分解变形，只要把鞋子放在通风良好的地方阴干就好。

小提示：

1. 不可以用漂白水洗鞋子，因为漂白水会破坏鞋子的材质，缩短鞋子寿命。

2. 洗好的鞋子，如果暂时穿不到，可在鞋里塞报纸或鞋撑，避免鞋子变形。

重庆 黄宗慈

哪种走路方式 更适合你？

研究发现，每天坚持走路30分钟，一星期走5次，可减少20%患乳腺癌、30%患心脏病、50%患糖尿病的几率。但是，由于每个人具体的健康状况不同，走路方式也应有针对性。

体弱者 走路速度保持在每小时走5公里以上最好，走得太慢，达不到强身健体的目的。最好在清晨或饭后进行；每日2~3次，每次半小时以上。

失眠者 晚上睡前两小时散步，每分钟走80米为宜，每次半小时，会收到较好的镇静效果。

冠心病患者 步速不要过快，以免诱发心绞痛。应在餐后1小时后再缓慢行走，每日2~3次，每次半小时。

糖尿病患者 行走时步伐尽量加大，挺胸摆臂，用力甩腿，最好在餐后进行，每次行走半小时或1小时为宜。

但正在使用胰岛素治疗的患者，应避开胰岛素作用的高峰时间，一般选在餐后半小时行走，且活动时间不要超过1小时。

高血压病患者 步速以中速为宜，行走时上身要挺直，否则会影响心脏功能，走路时要前脚掌着地，不要后脚跟先落地，否则容易引起头晕。

心脏病、气喘、心肺功能不佳者 步行时必须特别注意身体状况，一感到不舒服就要停止。

膝关节较弱、容易酸痛的人 不宜快走，慢慢走、走久些。

有呼吸系统疾病的人 散步时两臂有节奏地向前后摆动，可增进肩膀带动胸廓的活动力度。

消化不良和胃肠疾病患者 可一边散步，一边按摩腹部。

陈海蓉