

关于新冠病毒,这些事情要知道

关于病程和病症

一般普通中青年患者感染新冠病毒后,病程为7天左右;部分老年人,尤其是70岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂;青壮年一般高烧阶段不超过3天,到第4、第5天会明显好转。如高烧持续3天以上,建议前往医院就诊。

阳性感染者常见的症状包括发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等。

在感染初期,由于病毒载量低,抗原检测未必一开始就显示阳性,一般感染后2至3天可以检测出来。

关于用药

发热常用药物有对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清感颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等;咽干咽痛常用药物有地喹氯胺、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等;咳嗽痰多常用药物有溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸

等;干咳无痰常用药物有福尔可定、右美沙芬等;流鼻涕常用药物有氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等;鼻塞常用药物有赛洛唑啉滴鼻剂等;恶心、呕吐常用药物有桂利嗪、藿香正气水/胶囊等。

需要注意的是,避免盲目使用抗菌药物,谨遵医嘱使用,对症药物之间一定不能混用、滥用。

特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下用药。

关于居家治疗

阳性感染者居家康复期间不外出,谢绝一切探访;在条件允许的情况下,居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住,使用单独卫生间;阳性感染者进入家中公共区域应规范佩戴口罩,同住人与阳性感染者接触时需做好个人防护。

卫生间、厨房的干湿地漏均需要每天定时注水,注水后盖上盖子,再用注水

的塑料袋压住地漏,或采用硅胶垫等封堵。另外,清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口,避免出现遗洒,并对其外表面和封口处消毒后,由同住人佩戴N95口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置。

居家治疗人员如果出现呼吸困难或气促,经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃且超过3天,及时去医院治疗;对因就医等确需外出人员,要全程做好个人防护,点对点往返,尽可能不乘坐公共交通工具。

居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测 Ct 值 \geq 35,可结束居家治疗。

关于特殊人群

60岁到80岁的患者,如果基础疾病比较稳定可先在家观察;如果基础疾病不稳定或有明显的心脏、肺脏、肝肾功能等异常,需尽早就医;80岁以上老

年人,最好在感染后就前往医院让医生评估。

接种疫苗,对老年人预防重症有很好的作用。以下情况,老年人不能或暂缓接种疫苗:在既往接种疫苗时出现过严重的过敏反应;急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种;严重的慢性疾病处于急性发作期暂缓接种;因严重慢性疾病已处于生命的终末期。

孩子生病后,如果连续发热超过三天、嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况,家长应带孩子及时就医。

居家治疗人员为孕妇,且出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况,需及时就医。

如居家治疗人员为哺乳期母亲,在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

据央视新闻

解惑

水煮蛋为什么有的难剥

生活中经常会遇到蛋白粘着蛋壳的情况,而且越新鲜的鸡蛋煮出来越难剥壳。为什么?

刚产下的鸡蛋中溶有二氧化碳,以弱酸性的碳酸形式存在,但蛋清还是弱碱性,蛋壳和蛋清之间的那层膜由角蛋白构成,它在这样的酸碱度下会更坚韧,经过加热,变性凝固的蛋清与蛋壳内膜紧密结合,因此剥壳时就难免把蛋白一起扯下来。

随着储存时间的延长,二氧化碳会慢慢从蛋壳表面的微小气孔跑出去,让蛋清的pH升高。刚产下的鸡蛋冷藏7~10天后,pH值会升到8.6~8.9,此时的壳膜与蛋白的黏附力下降,分离起来更容易。

摘自《祝您健康》

图吧

鸟形无人机转弯自如



近日,《通讯-工程》发表的一篇文章称,瑞士洛桑联邦理工学院团队研发出一款新型有翼无人机,可以像鸟一样在密集的城市和森林环境中急转弯避障。虽然有翼的无人机在空气动力学和能量上比多旋翼无人机更高效,但转弯需要更大空间,限制了它们在密集环境中的应用。此次新设计的无人机由纤维强化塑料制成,最大翼展1.5米,重711克,形状类似于鸟的外观,拥有人造羽毛,可以收拢和倾侧。

摘自《科普时报》

居家

酒精要擦不要喷

居家使用酒精消毒,应采用擦拭法,切勿喷洒。在室内使用酒精时,需要保证通风良好。蘸拭酒精的毛巾或抹布在使用后,应用大量清水洗净,放通风处晾干。

酒精使用前应彻底清除周边易燃及可燃物。使用时不要靠近热源、避开明火。给电器表面消毒前,应先关闭电源,待电器冷却后再进行擦拭消毒。如用酒精擦拭厨房灶台,须先关闭火源,以免酒精挥发导致爆燃。

依依

“双减”政策下的课堂提质增效策略探索

隆回县花门街道城西学校 刘斐

教师是“双减”政策实施的核心推动力和主要践行者。探索有效落实“双减”政策的途径,让学生在课堂学足学好,实现减负提质,是新时代教师肩负的责任和面临的重大课题。

一、提升教师自身素养和教学水平

教师认真备课,是提高课堂教学效率的前提。为此,教师需广泛阅读各类书籍,掌握多种教育理念;多与同行交流,取人之长;经常反思自身的教学行为,不断改进教学方法等。

案例一:如何培养学生的表达与写作能力

卿艳老师在教学《田家四季歌》时,预设的课堂目标除了读准课文字音、读通语句、掌握课文内容、体会情感外,还预设让学生仿照课文创编儿歌,培养他们的表达能力、写作能力。

为了实现培养学生表达能力、写作能力的目标,在讲解完课文内容第一个季节——春季的田家农事,就要求学生说说自己观察到的春季田家农事,并提出说的要求:表达清楚,句子完整有条理。接着以填空、出示图片的形式,让学生仿照课文进行儿歌创编。

为了达到学生自己创编儿歌的目标,再次让学生反复诵读课文,仔细感受儿歌的韵律美,最后再让学生分组进行儿歌创编。

二、创造和谐课堂氛围和愉悦情景

和谐的教学氛围,是提高教学效率的基础。教师以饱满热情、真挚情感和明快语言创造和谐课堂氛围和愉悦情景,使教学内容铭刻学生心灵深处,使其学得主动、轻松、自然。

案例二:兴趣是最好的老师

“注意啦!全体都有!齐步——走”,从三年级2013班教室传出响亮的口号声。走进一瞧,这可不是上体育课,原来是陈露芳老师在教三年级上册语文《一块奶酪》一文,梳理完课文主要脉络后,在班上招募了一批小演员表演。利用下课时间,小演员们跟“陈导演”就火热地排练起来,经过短短十分钟的排练,一上课,小演员们就给全班同学表演了一出精彩的课本剧。课堂里欢声笑语,全员投入。

三、优化课堂模式

优化课堂模式是提高教学效率的关键。教师可以从以下方面着手:灵活的

教学方法、良好的语言交流、非语言沟通、评价性行为、充分发挥多媒体作用等。

案例三:积极探索,一课双效

(1)联系,处处留心皆学问

“联系”是指在学习课文时将文中典型的词句、典型的写作顺序、典型的写作思路等直接联系在以后写作学习中可能遇到的写作情景,给那些刚接触写作的学生指明实际运用的方向。

例如,在学习《舍不得这棵树》时,文中2~6自然段的开头分别运用了“这是一颗普通的梧桐树”“这是一棵鸟树”“这是一颗花树”“这是一颗果树”“这是一颗有灵性的树”中心句组成排比段,此时可以联系:如果以后我们描写的事物有多个特点,也可以使用中心句开头的排比段。比如习作时写我的家乡,可以用“我的家乡是鱼米之乡”“我的家乡是鸟的故乡”“我的家乡是山乡”“我的家乡是梦乡”等为中心句组成排比段展开描述。

(2)提取,择善而从

“提取”,在正式进行习作课的时候运用,是连接课文学习与习作学习的组

带,一方面学生在习作课上复习了以前的课文,另一方面将课文变成了习作范文。

例如:学生写我的家乡时,有的借鉴了《乡村的傍晚》中“远处……”“近处……”“山坡上……”地点由远及近的写作思路,有的借鉴了《竹林》中“早晨……”“中午……”“夜幕降临……”的时间顺序进行写作。

(3)总结,青出于蓝而胜于蓝

在学生习作完毕后,要进行“佳作分享”环节,即“总结”。这时的“总结”又是一个“联系”的过程,以学生身边的、更贴近学生心理需求的范文进行“联系”,找出典型的词句、典型的写作顺序、典型的写作思路等,放入写作素材库中,便于后期的写作过程中随时“提取”。

总之,相比于历史上的各次“减负令”而言,“双减”政策最大的特点在于它看到了课堂教学的关键作用,提出了“应教尽教”“确保学生在校内学足学好”的减负思路。落实“双减”要求,提高课堂教学效率,是教育工作者义不容辞的责任,任重而道远。