

假期出游安全吗?

权威回应来了

中秋、国庆假期将至,出游是否安全?师生离校返校有哪些要求?如何做好假期疫情防控?9月16日,国务院联防联控机制新闻发布会就公众关心的问题集中作出回应。

建议取消前往中高风险地区出行计划

国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍,自9月10日以来,本轮疫情新增本土确诊病例一半以上为中小学、幼儿园师生和工厂员工,场所聚集性感染明显。

中秋、国庆假期即将来临,国家卫生健康委疾病预防控制局副局长雷正龙建议公众,假期尽量减少非必要外出,取消前往中高风险地区的出行计划,如需出行要做好旅途中的防护;提倡家庭聚餐聚会时不要超过10人,尽量减少聚餐人数,缩短聚餐时间;做好个人健康监测,保持正常有规律的生活。

雷正龙特别强调,入境口岸、集中隔离场所、定点医院等高风险岗位工作人员,提倡避免假期到外地旅游,避免乘坐飞机、列车和长途公共汽车外出。此外,严格限制正在居家健康监测的人员到外地旅游以及参加聚集性活动。

“目前我们还不能放松警惕。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,德尔塔变异株传染性强,建议符合新冠病毒疫苗接种条件的人群尽快接种。



鼓励提倡师生就地过节

本轮疫情让公众尤为关注校园疫情防控情况。教育部体卫艺司副司长万丽君介绍,教育部对近期特别是中秋、国庆期间的疫情防控提出了明确要求。假期高校必须安排值班值守,确保领导在线、疫情防控机制在线、应急处置在线,切实关注本地、本校的具体情况。根据当地疫情防控要求,积极作出应对,进行动态化政策调整。同时,要明确离校返校疫情防控要求,鼓励提倡师生就地过节,减少外出,特别是减少跨省流动。对于留在学校过节的师生要加强关爱,保障科研、学习、生活需要。

在谈到是否会更大范围推广“适时抽检”时,万丽君表示,福建省对在校学生适时抽检核酸的做法体现了核酸检测在疫情防控中的重要作用。教育部鼓励边境地区和内地境外输入人员流动比较频繁的地区,定期或者不定期按比例对师生进行核酸检测。

严格实施跨省旅游经营“熔断”机制

文化和旅游部市场管理司一级巡视员侯振刚介绍,中秋、国庆“双节”期间,全国将有超过一万家A级旅游景区正常开放,约占A级旅游景区总数的80%。

文化和旅游部要求,各地要严格做好外防输入工作。暂不恢复旅行社及在线旅游企业出入境团队旅游和“机票+酒店”业务,暂缓新批涉外、涉港澳台营业性演出活动(演职人员已在境内的除外)。严格实施跨省旅游经营“熔断”机制,对出现中高风险地区的省、区、市,立即暂停旅行社及在线旅游企业经营该省的跨省团队旅游和“机票+酒店”业务,待该省域内中高风险地区清零后,再恢复跨省旅游经营。

侯振刚提醒,游客们要密切关注疫情动态,不要前往中高风险地区旅游。景区应落实“限量、预约、错峰”要求,合理控制游客接待上限,严格落实门票预约制度,做到游客信息可查询、可追踪。

健康聚焦

全力保障旅客假期安全便捷出行

“我们建议有条件的旅客尽量错峰出行。”交通运输部应急办副主任卓立表示,在运输组织保障方面,交通运输部将指导各地强化客运枢纽、火车站、港口码头、机场和旅游景区等重点区域的运力投放和应急调度,强化运输供给,提高疏运能力,减少人员聚集。

天气路况和安全应急管理是出行需要关注的重点。卓立介绍,将针对恶劣天气及时发出预警,加强重要公路通道、易拥堵收费站和跨江河特大桥等重点路段运行监测,同时督促客运经营者加强人员安全培训和车船维护。



“双减”之下,

“双减”之下,孩子应如何运动才能科学有效?平时运动需要注意哪些事项呢?一起来看看!

孩子应如何合理运动?

- ▶▶▶ **运动装备要选对**
运动时应穿宽松、吸汗、透气的衣物和合适的运动鞋。大量出汗后需及时换掉潮湿的衣物。如果是户外运动,可以给孩子选择合适的遮阳帽和防晒衣物。
- ▶▶▶ **运动类型要适宜**
肥胖或超重的孩子不宜进行长时间的剧烈运动,可做些健步、慢跑、骑车等低强度运动,循序渐进增加运动强度。
- ▶▶▶ **运动环境要舒适**
炎热或寒冷天气,儿童、青少年应避免长时间在户外运动,尽量选择游泳、羽毛球、乒乓球等室内运动。
- ▶▶▶ **运动过程要平稳**
儿童和青少年应从适宜自身条件的运动开始,然后逐渐增加频率、强度和持续时间。
- ▶▶▶ **运动时段有讲究**
避免在阳光直射、紫外线最强的中午时段让孩子进行户外运动。过强的紫外线会造成对皮肤和眼睛的损伤。
- ▶▶▶ **贵在坚持不勉强**
运动重在参与,贵在坚持。一旦出现身体不适,比如头晕、恶心等,应让孩子停止运动,然后休息并观察。
- ▶▶▶ **运动项目可多样**
运动方式应全身均衡锻炼,要保证运动方式的多样性。学校和家长可帮助孩子增加好玩有趣的运动项目,如武术、太极拳、击剑等。

科普园地
乐山市科学技术协会 协办



糖尿病年轻化趋势明显?

控制血糖很重要

糖尿病是一种常见的以高血糖为特征的代谢性疾病。随着生活水平的提高,糖尿病患者人数不断增加,糖尿病也成为仅次于癌症与心脑血管疾病的一大病症,严重威胁着我们的生命健康。

我国糖尿病发病率高的原因是什么?

我国人口基数大,2019年国际糖尿病联盟发布数据显示,我国糖尿病患者已超1亿人,居世界首位,主要原因有以下四个方面:
一是中国城镇化进程越来越快,饮食结构发生很大变化,从过去经常食用的粗加工食物变为细加工食物,高纤维含量减少;二是人口老龄化现象,尤其是70岁以上老人的胰岛功能逐渐减退;三是超重、肥胖人群越来越多,导致人的糖代谢减慢;四是中国人对糖尿病的基因易感性与其他国家的人不同,更容易患上糖尿病。

哪些人属于糖尿病的高危人群?

糖尿病高危人群的主要特征有以下两方面:
一是有糖尿病的家族史,在同胞、年龄接近或稍微年长的家庭中成员中有糖尿病患者;二是有不良的生活习惯,如经常饮酒、熬夜、暴饮暴食、喜欢甜食或饮料等含糖食物。

血糖控制的数值标准是什么?

我国的空腹血糖上限为6.1毫摩尔每升。对于二三十岁左右的年轻人,在有条件控制血糖的情况下,可以将血糖控制在5.6毫摩尔每升以下。餐后血糖也要注意,当餐后血糖不达标时,发展为糖尿病的概率较大。年轻人可以将餐后血糖控制在7.8毫摩尔每升,年纪稍大的人则可以控制在10毫摩尔每升以下。
血糖控制的数值需要根据自身情况来具体制定,上述数值仅供参考,并不是唯一标杆。

日常生活中如何预防糖尿病?

对于糖尿病的预防,在饮食上要保持合理膳食,不能过度忌口或节食,保持适度规律运动。
高危人群则应当尽量不喝含糖饮料,按时吃饭、少吃垃圾食品、含肥肉较多的食物等,日常饮食多吃青菜,鸡肉、鱼肉、虾肉等白肉。

(本版稿件均据科普中国网 图片均为资料图片)

接种新冠疫苗 保护自己 保护家人



中宣部宣教局 国家卫生健康委员会宣传司 中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心