

体育课怎么上、午饭怎么吃、上课摘口罩吗? 要开学了 重返校园生活20问

据解放日报 经过超长寒假和近两个月的在线教育,孩子们将重返校园。4月27日,上海高三、初三年级将返校开学,高二、初二年级于5月6日返校开学,高中、初中其他年级以及小学四、五年级于5月18日返校开学。日前,记者就大众关心的中小校园新冠肺炎疫情防控热点,请上海交通大学医学院公共卫生学院院长王慧教授给予解答,同时也参考了全国和上海的中小校园新冠肺炎疫情防控指南,归纳整理“重返校园生活20问”,解开家长的疑惑,放心让孩子返校。

上学放学

1、每次上学放学时,校门口最容易聚集家长,如何分散人流,错峰接送,预防交叉感染?

答:学校实施错时上下学。学校可分年级错时到校,分年级、分班级分批放学离校,防止校门口学生和家长大量聚集。家长早晨送孩子上学时,切勿停留在校门口,及时离校,避免人群密集。中小校园要做好家长接送的引导工作,家长有序排队接送,不同年级、班级可划定分散的家长接送点,以分散人流,避免聚集;放学时,学生应错峰陆续离校,由班级教师按照本年级放学时间护送学生到学校划定的本班级家长接送点,确保将学生安全交接给家长。家长接送孩子时须戴口罩。无特殊情况,疫情防控期间,家长未经许可,不得进入校内接送。

2、返校开学后,学生上下学乘坐公共交通工具如何防范风险?家长接送孩子途中,应采取怎样的防护措施?

答:开学后,上学途中,可让学生尽量采取步行,家长陪伴学生走路上学。如需要乘坐公共交通工具,疫情防控期间,包括师生在内的人员乘坐地铁等公共交通工具时,须佩戴口罩,配合工作人员检测体温,合格后才能进站。

3、有的学生乘坐校车上学,需注意哪些?对校车司机有何要求,预防交叉感染?

答:校车必须备有体温测量仪、口罩、免洗手消毒液、消毒剂、呕吐包和医疗废物专用袋等防护物资。校车等学校集体用车车辆每日通风,车辆每次使用完毕后,应进行消毒。乘坐校车的教职员和学生均须佩戴口罩,乘坐校车的师生员工上车前测量体温高于37.3℃的,不予上车。校车司机首先要做好个人防护,推荐佩戴口罩、手套等防护用品,禁止带病上岗。

进校晨检

4、进校门是防控的第一关。学生进校时,怎样接受晨检?

答:进校前先自检,返校前应在家长的指引下做好健康自查,凡是有发热、咳嗽等症状,应及时就医,并向班主任请假,报告病因等真实信息。学生入校时,教职员在学校门口晨检。校园出入口须配备热像式筛检仪,做好入校人员体温检测,一旦发现师生有疑似症状,应立即让其佩戴医用外科口罩,安排暂时隔离,学校应尽快通知学生家长,安排学生及时就医,并在家自我隔离。中小校园进教室前,应先洗手,可配备免洗手消毒液供人流高峰时使用。教育孩子配合学校老师做好晨检和全日健康巡查工作。

5、校门口如果有学生出现异常情况,如何处理?

答:学校须设置临时留观区,尽可能设置在校门口,供发现可疑症状人员使用,避免校内人员交叉感染,须满足:应有足够的空间且相对独立,采光、通风良好,最好有单独使用的卫生间和洗手设施,要设立提醒标识,避免其他人员误入。隔离场所应配备足够的防护用品,隔离人员全程戴上口罩。若有异常情况,及时报告及现场处理。学校要及时启动应急预案,积极配合做好流行病学调查、随时消毒和终末消毒等应急处置工作。

6、在学校上课学习期间,若有学生出现发热、咳嗽等可疑症状时,该怎么办?

答:学校应明确应急处置的流程。如学生出现发热、咳嗽等疑似新冠肺炎症状,第一接报教职员应立即给发热学生佩戴医用外科口罩,迅速安排在临时留观区,加强相关区域消毒。同时立即通知家长,指导家长按照操作要求将学生送至附近定点医院就医。学校应立即向所在地社区卫生服务中心和区疾控中心报告,配合做好排查和后续相关工作,并按照要求向教育主管部门报告。若有家长询问,及时做好通报解释工作。

7、学校进出人员多,怎样严格管理入校人员,严把校门口的“入校关”?

答:中小校园和幼儿园严格实行“封闭”管理,校外无关人员一律不准进校,师生进校门前一律核验身份和检测体温,学校体育场馆等场所一律暂停对外开放,对发烧咳嗽者一律实行留观送医,不服从管理者一律严肃处理。图书馆、食堂等实行人流量限

制,减少非必须跨校工作交流。

8、校园里工作人员繁多,门卫保安、食堂工作人员、宿舍管理员等,如何做好个人防护,避免交叉感染风险?

答:所有进校人员须戴口罩入校,并第一时间进行手部卫生清洁。门卫保安、体温检测人员、保健教师、食堂工作人员、宿舍管理员等也应做好个人防护,防止飞沫传播和接触传播。如发现发热、咳嗽等症状,应立即脱离岗位,及时就诊并上报,配合做好疫情防控工作。

午餐活动

9、返校后,学生在教室里上课,必须戴口罩吗?

答:国家已发布关于科学戴口罩的指导意见,学校教室属于人员密集场所,为保障师生健康安全,要求必须戴口罩。

10、返校后,同学们好久没见了,互相之间亲切拥抱一下或勾肩搭背还可以吗?

答:同学之间交谈时,还是应保持适当距离,科学做好个人健康防护。上学前,家长引导孩子正确戴好口罩,养成勤洗手的习惯,不随地吐痰,注意咳嗽、打喷嚏时的卫生礼仪。佩戴口罩过程中,避免手接触到口罩内侧面,减少口罩被污染的可能。外出回家应立即洗手,外套要放在通风的地方晾晒。

11、开学后,学生在校期间吃午餐如何有序开展?

答:疫情防控期间,应以套餐形式供餐,暂停自助选餐,缩短选餐时间,避免飞沫污染。餐前师生必须洗手,学校在卫生间和食堂要提供洗手液、肥皂或免洗手消毒液,指引师生正确洗手;就餐人员须佩戴口罩进入餐厅,领餐时必须佩戴口罩,间隔一米排队取餐,分餐人员必须戴帽子、口罩和一次性手套对餐食进行分发。

规范就餐流程,尽量集中分餐、送餐到班,或者延长供餐时间,有效分流,错峰进餐,避免聚集,推荐分时用餐。师生均应按照食堂分时用餐时序安排,在规定时间内就餐。在食堂就餐的,应加大间隔,单面用餐,禁止交谈。就餐人员要做好餐余垃圾的清理、分类和投放,落实食品留样制度。送餐到班的,可分批用餐,要分散就餐,避免集中,并督促学生将桌子清理干净。

12、校园里,学生还能叫外卖吗?学校集中供餐送餐有哪些要求?

答:禁止外卖进入校园。严把原料采购关,加强外送餐管理。专人负责严格查验送餐单位相关资质,要求

提供该单位疫情防控相关措施的相关材料,对餐车、餐箱彻底消毒,对外来送餐人员入校前进行体温测量,入校期间必须佩戴口罩和一次性手套。

13、返校开学后,体育课怎么上,能摘下口罩上课吗?

答:在户外运动场等人员非密集区域,人和人间隔比较大的前提下,原则上可不戴口罩。学校将为师生提供备用口罩,在本人或同班级、同宿舍、同办公室等人员中出现发热、咳嗽或过敏等情况下应急使用。返校开学后,相关要求将根据疫情变化和最新指导意见适时调整。

14、学生每天在教室里的时间最长,课间休息怎么办?教室怎样定期消毒?

答:课间休息,有序分批到室外活动,多晒太阳,但不扎堆嬉闹,尽量避免近距离接触。每天对教室进行通风换气,所有物体表面和地面进行消毒,并保持环境清洁。课间尽量开窗通风。消毒应在学生放学后进行,每天对课桌椅、教辅设备、门把手等进行预防性清洁消毒。

15、对于校园集体活动,返校后还能开展吗?

答:为了避免人群聚集,学校尽量避免组织大型集体活动。疫情期间,确需举办的大型集体活动,必须逐级报批。控制各类线下会议规模、数量和频次。

16、校园卫生间容易成为“死角”。卫生间间往往比较小,上厕所该有怎样的“防疫礼仪”?

答:学生应有序排队上卫生间,尽量保持人间距在一米以上。开学后,学校厕所应有明确的管理制度,专人管理。落实厕所保洁措施,保持室内空气流通,地面及时清洗,做好包括水龙头、门把手等重点环节的消毒,增加冲洗和消毒频率。厕所的洗手设施应完备,必须配备洗手液或香皂,有条件的使用感应式水龙头、擦手纸或干手机。

17、特殊时期,学生会进出各类教室,校园环境的清洁卫生怎样保持?

答:室内场所如教室、图书馆、活动室、休息室等应每天开窗通风,保持空气流通。温暖季节宜全日开窗。通风条件较差的室内场所,尽量减少人员进出。疫情期间全面停用中央空调,幼儿园幼儿自带毛巾、玩教具和餐具。

中小校园和幼儿园应提前做好校园环境卫生整治,清洁所有校内场所,卫生间、洗手池应配备洗手液或肥皂,针对不同场所开展预防性消毒,特别做好教室、食堂、宿舍、厕所、垃圾厢房、电

梯、办公室、卫生室及校车等公共及重点场所的全面消毒,做好相关毛巾、饮水机、玩教具和餐具的全面消毒。

家庭防护

18、从家庭的角度,家长应如何起到示范作用,避免交叉感染?

答:家长应首先提高对病毒防护的重视,在日常生活中亲身示范,加强孩子对于个人卫生和病毒防护的重视。在家庭卫生防护中,家长还要做好健康监护。严格落实家庭人员卫生措施,餐前、便前便后、接触垃圾后、外出归来、使用体育器材、学校电脑等公用物品后、接触动物后、触摸眼睛等“易感”部位之前、咳嗽或打喷嚏后、佩戴口罩前、摘脱口罩前后、接触高频次公共物品后,如电梯按钮、扶手、打卡机等,接触过动物后、感觉脏等情况下,均要洗手。洗手时,应当采用洗手液或肥皂,在流动水下按照“七步洗手法”彻底洗净双手,也可使用速干手消毒剂揉搓双手。建议学生们放学后直接回家,尽量避免在其他人流密集场所逗留,倡导家长为了孩子的健康,疫情防控期间不要在外聚餐。

19、学校班级里有从境外返沪的同学,小伙伴之间该怎么办?

答:同学之间互相关爱,从自身做好健康防护。学校精准掌握所有师生员工是否回沪,假期行程等需要关注的事项,确保到校师生员工返校前的自我健康管理。从境外返沪的所有师生员工需在完成本市健康管理要求并经核酸检测结果为阴性后,经学校确认其健康状况符合开学要求方可返校。

心理疏导

20、超长宅家在线学习后,学生重返校园应给予怎样的心理疏导,特别是高三、初三毕业班的学生?

答:家长要关注孩子开学后的适应情况,加强与教师沟通交流,对孩子开学后出现的心理问题积极引导,营造和谐的家庭氛围。帮助孩子尽快适应学校的学习生活,通过疫情来客观认知自身优缺点,更积极地面对未来。高三考生可以“动静两相宜”的方式进行心理调节,如每天坚持运动半小时,深呼吸让身体放松下来,或采取倾诉释放情绪、合理宣泄,促进平稳专注的状态。重点关心好高三、初三、五年级等学生群体,加强指导引导,减轻升学焦虑,及时开展心理健康服务。 ■许沁

人社部:我国疫情防控急需的相关职业短缺程度加大

人力资源和社会保障部4月21日发布

《2020年第一季度全国招聘求职100个短缺职业排行》

公布了人力资源市场供求关系较为紧张的招聘、求职需求职业岗位信息

排行显示 ▶ 疫情防控急需的相关职业短缺程度加大



“内科医师”

“医用材料产品生产工”

“缝制机械装配调试工”

“药物制剂工”

“裁剪工”等5个职业新进“排行”

新华社发(边纪红制图)

增绿同时如何减少花粉过敏?

据新华社 阳光明媚、绿荫渐浓,但季节性过敏却让春光打了折扣。为何近年来一些城市季节性过敏患者增多,过敏原来自何处?如何标本兼治,在不断增绿的同时减少花粉过敏烦扰?记者采访了相关专家。

“从就诊人数看,近年来春秋花粉过敏门诊患者有上升趋势。”北京协和医院变态反应科常务副主任王良录说,3月至5月主要是各种各样的树木花粉引发过敏,比较常见的是柏树、桦树、梧桐、白蜡树花粉等。从7月到10月底,则主要是杂草花粉,各种各样的野草播粉量巨大,有些可以引起严重症状。今年受疫情影响,人们普遍戴上口罩,去山上、公园的次数明显减少,门诊患者症状相对较轻。

据国家林业和草原局城市森林研究中心研究员王成介绍,植物花粉、飞絮、飞毛等是植物生长发育、繁衍后代过程中的一种自然现象,由此引发的过敏问题在全球很多地区普遍存在。

他说,多年来我国持续推进国土绿化,尤其是近年来城市生态趋好,更多树木来到市区,花粉浓度更大,距离

市民活动空间更近,花粉过敏、杨柳飞絮污染等问题显得更为突出。此外,进入城区后树木周边环境发生巨大改变,往往被钢筋水泥的建筑物所包围,而不是飘散到农田、草地、林地等被附着、滞留,也就更容易四处飘荡、反复飘荡,从而引发人体过敏和环境污染。

国家林业和草原局城市森林研究中心研究显示,植物花粉致敏的程度与花粉的种类有关,也与花粉浓度密切相关,浓度产生的核心是植物的使用量。一个城市、一个社区、一块绿地的同一植物栽植量过大可能会造成花粉浓度过大,即使有些致敏性不强的植物,大量使用也可能带来花粉过敏问题。

对此,中国林科院林业所所长张建国表示,在城市绿化中建议采用多树种配置,营建近自然的森林,尽量避免成片栽植致敏树种,这样不仅能显著提升城市森林生物多样性水平,而且能有效解决过敏、污染等问题,让城市森林的生态功能得到更好发挥。

“每种植物都有各自的优点,如杨树、柳树是华北地区乡土树种,能够快速成林,不仅有效阻挡风沙,也具有很

好的景观效益,还有文化价值。圆柏是北京重要的常绿植物,多年前就曾种植了很多。目前将现有致敏植物完全替换既不经济也不现实。”北京林业大学园林学院教授刘燕说,但随着社会发展,人们对居住环境要求也越来越高,应该根据绿地功能,科学进行树种选择,如居民绿地、城市公园等人群密集活动区的绿化更需要避免选用容易致敏、飞絮等植物,可以多选择重瓣花品种和花粉少的优系等。此外,通过新品种选育、栽培措施的应用,也可以减少污染源排放。

王成说,城市里不少土地裸露、硬化,不利于花粉和飞絮附着、滞留,是致敏花粉、杨柳飞絮反复传播的重要原因。要重视森林、园林废弃物的循环利用和林地绿地土壤的生态化养护,尽可能通过草坪、落叶等覆盖地表,提高城市森林绿地的飞絮和花粉附着、滞留能力。

他表示,当前正值花粉、飞絮传播季节,除了必要时及时就医以外,短期内敏感人群应主动回避过敏原,合理安排出行时间,在植物散粉、飞絮高峰期减少外出。 ■胡璐 王秉阳