

市疫情防控办紧急提醒

请乘坐过这两列火车的旅客立即报备

阅读提示

市疫情防控办提醒:市民一旦出现发热、咽痛、流涕、鼻塞、干咳等不适症状时,应及时到设有发热门诊(诊室)的医疗机构就诊,主动告知个人旅居史及接触史。

□ 记者 吴启珍 通讯员 陈晓华

本报讯 昨日,市疫情防控办发布紧急提醒,请乘坐过10月30日K287、10月29日G1382两列火车的所有入丽旅客,第一时间主动向所在社区(村)、单位或入住宾馆报告,并在当地疫情防控部门的统一组织下,开展1次核酸检测,按规范要求落实相应健康管理措施。

同时,鉴于江西省上饶市铅山县出现阳性病例,县内部分乡镇已实施封闭管理,且有阳性病例溢出至九江市,经综合研判,要求对10月13日以来有江西省上饶市铅山县旅居史的来丽返丽人员,严格落实14+7健康管理措施。

为更好地保护市民健康,切实降低疫情传播风险,针对10月30日K287列车在浙江沿线各站(嘉

善、嘉兴、海宁、杭州南、金华)下车乘客以及10月29日G1382列车4、5、6车厢在浙江沿线各站(衢州、金华、诸暨、杭州东、嘉兴南)下车乘客,若已入丽的,我市将作为初筛阳性病例的密切接触者、次密切接触者,实施14+7健康管理措施;对10月29日G1382列车4、5、6车厢以外的其他入丽乘客,实施2+14健康管理措施。

市疫情防控办提醒:广大市民朋友要严格做好个人防护,养成并保持戴口罩、不扎堆、少聚集、勤洗手、常通风等良好生活习惯。一旦出现发热、咽痛、流涕、鼻塞、干咳等不适症状时,应及时到设有发热门诊(诊室)的医疗机构就诊,主动告知个人旅居史及接触史,就医途中全程佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。

市区3-11周岁人群新冠疫苗接种工作正式启动

□ 记者 吴启珍 通讯员 张昆 金晶

本报讯 10月30日上午,莲都区3-11岁人群新冠疫苗接种工作正式启动。

当天一大早,在市区接种点内,符合接种条件的儿童在家长(监护人)的陪同下前来排队接种。在登记区,家长们需出示儿童预防接种证、家长(监护人)身份证等相关证件。核对身份信息后,孩子们排队进入医生评估环节,要确认无禁忌症并签署知情同意书,方可进行接种。

今年10岁的原帅和原梦是一对双胞胎,和他们一起来接种的还有同班同学泮子轩。他们说,虽然打针有点疼,但是他们一点都不怕。老师说,接种疫苗是战胜疫情的最好方式,我们也想为疫情防控尽一点力。陪女儿来接种的家长江军表示,得知3-11周岁儿童可以接种新冠疫苗了,他就第一时间带孩子过来。当前还处于疫情期间,接种疫苗是保护孩子最有效的方式。早一天打,我们当家长的就早一天放心。他说。

此次3-11岁人群新冠疫苗接种,实行居民免费接种政策,并按照分校区、分年段、错峰错峰原则进行。当天上午,来到莲花馆方舱接种点的主要是莲都区围山小学的学生。负责带队的围山小学副

校长钟徐璐告诉记者,前期学校通过发放家长告知书、推送微信文章等方式,进行了广泛宣传和动员,也得到了广大家长的认可和支持。学校符合接种条件的1868名学生,都陆续到方舱点完成了新冠疫苗接种。

记者了解到,为了更好地护航3-11岁人群新冠疫苗接种工作,方舱接种点特意从市人民医院抽调年资高、经验丰富的医护人员组成医疗保障团队,并对急救设备和药物进行了升级,使之更加符合儿童急救的要求。

莲都区卫生健康局党委委员饶亚丽表示,目前莲都区正按照上级统一部署,有序推进3-11岁人群新冠疫苗接种工作。此前,教育主管部门已经制定了全区3-11岁人群新冠疫苗接种工作计划表,请在校在园学生按照所在学校统一组织安排,在家长(监护人)的陪同下有序到接种点进行接种。对于非在校在园的适龄儿童,可在家长(监护人)的陪同下自行就近前往接种点接种。同时,为避免人群拥挤长时间排队等候,敬请各位家长(监护人)及时了解接种点实时情况,合理安排接种时间。

饶亚丽呼吁,接种疫苗是预防新冠肺炎最经济、最有效的措施,为了让孩子早日获得保护,请广大市民合理安排,陪同孩子完成接种。

木玩在手、健康我有

全市首届老年木玩嘉年华在云和举行

□ 记者 吴启珍 通讯员 李玉燕

本报讯 日前,由市老年活动中心、云和县卫生健康局主办的全市首届“米米智玩杯”老年木玩嘉年华暨云和县2021年“敬老月”庆祝活动在云和举行。

据了解,本次活动以“木玩在手、健康我有”为主题,旨在发挥云和木玩益智健康的积极作用,通过开展木玩培训、研学、比赛等活动,让益智木玩走进老年人生活,从而延缓老年人的身心衰老,达到健康长寿的目的。该项活动的开展一定程度上转变了老年人的健康生活方式,同时也能进一步推进老年智玩产业和老龄健康事业的发展。

本次比赛中,全市九县(市、区)近80名老年人参与7个项目的比赛,共评出42个类别的奖项,云和县代表队获得一等奖,缙云县、景宁畲族自治县代表队获得二等奖,青田县、松阳县、莲都区代表队获得三等奖。

比赛结束后各团队还走进木玩企业开展研学活动,了解木玩历史、体验木玩制作、感受木玩快乐。

活动中,市老年电视大学和宁波优优教育科技有限公司签订编撰老年木玩教材的委托书,并在浙江金马工艺品有限公司设立丽水市老年电视大学老年木玩研学基地。

我觉得益智木玩活动兼具简易性、安全性和运动性,非常适合我们。这个活动,也让我们真切感受到老年生活的美好。活动结束后,老人们表示,老年木玩嘉年华活动让他们真正体会到了“木玩在手,健康我有”的快乐,实现“老有所学、老有所乐、老有所为”,更大程度感受到了“幸福感、获得感”。

孩子学会安排时间,需要家长的引导和陪伴

让孩子们休息好、安排好时间,最需要的是家长的引导和陪伴。

丽水市第二人民医院青少年心理专家宋清海说,中国青少年研究中心对1万余名小学四年级到高二学生的网络使用情况进行调查,发现大多数对网络形成依赖的孩子,主要是因为9岁前触网、心里话无人倾诉、经常被大人打骂或唠叨、在家缺乏自由等。从心理发育角度讲,孩子对网络形成依赖原因很多,其中重要的一点是,家长没有提供高质量陪伴。现在的父母之所以做不到高质量陪伴孩子,主要有以下几个原因:

意识受限。有些父母受自身教育程度限制,家庭条件还处于温饱线,根本意识不到“陪伴”在孩子成长过程中的作用,更不用说高质量了。

没有精力。有些家长也想陪伴孩子,但迫于生计,每天工作已经精疲力竭,没有精力再照顾到孩子

生活中各方面的需求。

坚持不了。与“双职工”家庭相比,有全职妈妈或全职爸爸的家庭对孩子的陪伴更多,大部分家长时间一长就会敷衍、逃避。

想要做到高质量陪伴,家长务必做到以下四点:肯花时间。可以是一顿饭的时间;可以陪孩子读书绘画、与孩子逛超市时一起讨论要买的东西、带孩子一起做家务。相处中,要保持有界限的相处,不要凡事大包大揽,否则孩子以后易懦弱、没主见。用心走心。陪伴孩子时,用上自己的全部注意力,说话时要有眼神交流,及时发现孩子感兴趣的内容或情绪的起伏,进行有效沟通。疫情期间,家长可利用互联网给年龄较小的孩子们建立一个4~6人的好友群,便于同龄人之间做游戏或交流兴趣经验。

当孩子的好朋友。高质量的陪伴重点在“陪伴”,

要让自己像孩子的小伙伴一样,既可以一起做开心的事情,又能以身作则,起到榜样作用。比如,家长陪伴孩子时应放下手机,让孩子知道手机、电脑等只是工作和学习的一种工具,不能作为生活的全部;想让孩子养成阅读习惯,家长就应专注且认真地陪孩子一起看书、朗诵等。

每个年龄段有陪伴重点。即根据不同年龄段,选择不同的陪伴内容和方式。学龄前儿童和小学生,身体弱小,知识储备不足,家长更倾向保护式陪伴,可选择读绘本或做猜字谜、纸牌算数等益智类小游戏。初中时,孩子反叛心理激增,家长应与孩子保持平等沟通,做到引导式陪伴,可以说一些鼓励孩子的话。高中的孩子,已经具备独立性,此时家长要开启尊重式陪伴,尊重孩子的想法,与他们相互学习、共同成长。

通讯员 李浚豪

