



受疫情影响，现在中小学生在居家开展线上教学，不少家长担心孩子在家上网课之余偷偷玩游戏，甚至可能形成网瘾。天津市安定医院儿童青少年心理科主治医师张文斌提示，担心孩子过度使用网络，家长有3点需要留意。

张文斌介绍，目前游戏低龄化趋势明显，游戏成瘾甚至被列为精神疾病，但并非每个过度游戏的儿童都能达到诊断标准。儿童过度游戏问题其实还包括其他原因，比如家庭关系、学习困难及回避人际关系等。2020年，我国未成年网民达到1.83亿人，互联网普及率为94.9%，超过1/3小学生在学龄前就接触过网络。

孩子上网课 如何避“网瘾”

什么是网络成瘾综合征？如何判断孩子是否是网络成瘾综合征？张文斌表示，网络成瘾综合征是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控。网络成瘾的起因因追溯到口唇期，婴儿通过哺乳得到精神上的满足，并保留了对代表母爱的温暖、关怀、安全等美好感觉的回忆和思念。网络成瘾综合征患者通过上网重新获得这种从口唇期结束后就似乎消失而又隐藏在潜意识中的满足感。成年后，当遇到挫折，如学业上的挫败、工作上的失落、社会交往恐惧、失恋、家庭打击等，为寻求解脱而沉溺于网络之中，使这种埋藏在潜意识中的压抑得到释放。

一般来讲，临床上更关注游戏和网络的使用是否对人的正常社会功能构成了损害，如果有所损害，才需要加以调整。因此，不太建议家长过度解读目前诊断标准中的条目，必要时最好求助于专业人士。

家长如果担忧孩子过度使用网络，可以加强监管。首先，家长要和孩子建立良好的沟通方式，不要完全否定游戏、聊天、互动娱乐等软件，更不要“唯游戏必反”。因为这样做很可能引起孩子的逆反心理，认为家长根本不了解游戏、网络，甚至不愿意和家长沟通。建议家长亲身体验一下孩子经常玩的游戏，只有参与了、调研了，才有发言权，进而真正走进孩子的世界，更好地和他们沟通。其实，一些游戏对孩子的成长发育是有帮助的，可以培养孩子的逻辑分析和判断能力。其次，家长可与孩子共同制订生活计划，合理安排并管理孩子玩游戏的时间。对于低龄儿童，家长还可以选择几款亲子游戏陪孩子一起玩，既拉近了亲子关系又可以进行游戏时间管理。

此外，家长应该尽可能多地为孩子提供可以参与、接触的活动，让孩子在上完网课后，可以有丰富的生活体验。活动安排得越丰富、吸引力越强，孩子越能获取满足感，就越不容易对单一的事物过于依赖，也有利于孩子形成良好性格和兴趣，获得比较全面的发展。

（据《今晚报》）

蔬菜包如何消毒

在疫情形势依然严峻的当下，人们通过线上渠道购买蔬菜包，买到手之后又觉得是“烫手山芋”，这些东西安全吗？是否需要消毒？如何消毒？

省疾控中心副主任赵庆龙说，对于市民非常关注的购买蔬菜和肉类等食品的安全性问题，首先请大家放心食用。但要注意以下几点：首先在购买食品时，一定要采取无接触配送的方式，不要和配送人员进行接触，蔬菜的外包装一定要进行消毒处理，尽量在静置2至3个小时以后再取用。同时要佩戴一次性手套对菜品进行流水冲洗，洗后把手套扔掉。

因新冠病毒不耐热，在温度达到56摄氏度30分钟以上，或在食物煮沸5分钟以上就可以灭活病毒，所以煮熟的食物可以放心食用。

但要注意的是，因为新冠病毒在粗糙物体的表面可存活6至8个小时，所以如果吃凉菜的时候，可以将蔬菜放置8小时以后再行食用，这样也是安全的。总之，在蔬菜和肉类等食品做好日常消毒处理后，是可以放心食用的。

（据《吉林日报》）

什么是方舱医院、定点医院？

为快速阻断病毒传播，解决大量新冠病毒感染者救治问题，我省建设多家方舱医院，并确定多家医院作为新冠肺炎救治定点医院。那么，什么叫方舱医院和定点医院？它们又有哪些作用？下面为大家解释一下。

什么是方舱医院？

方舱医院是由公共建筑，如体育场馆、展览中心等改建的、规模庞大的临时医院，以将轻、中度感染者和家庭、社区隔离开来，给予医疗照顾、疾病检测、食物、住所、及社会活动。方舱医院具备的五个基本功能为：隔离、分流、提供基本医疗服务、频繁监测和迅速转诊、提供基本的生活和社会交往等。

什么是定点医院？

新冠肺炎救治定点医院是专门用于收治隔离新冠患者及无症状患者的定点医院，国家设立新冠肺炎定点医院的首要目的是防止收治的新冠肺炎患者继续传播病情，进行更加有针对性的医疗防护，不会导致新冠肺炎在医院内传播。

对于新冠肺炎定点医院的选择是有要求的，通常会选择综合能力强，院感防控能力强的医院，同时还要在定点医院设置独立隔离病房，能满足该地区的患者的治疗与隔离。

（据《吉林日报》彩练新闻）

防疫一点通：什么是Ct值

第九版新冠肺炎诊疗方案把感染者出院标准规定为两次核酸检测Ct值均≥35，即符合出院标准。那么Ct值是什么呢？

省人民医院重症医学科主任、主任医师王永杰说，新版诊疗方案将解除隔离管理及出院标准修改为“连续两次新型冠状病毒核酸检测N基因和ORF基因Ct值均≥35，或连续两次新型冠状病毒核酸检测阴性，这两种采样时间都是需要间隔24小时。此外，将“出院后继续进行14天隔离管理和健康状况监测”修改为“解除隔离管理或出院后继续进行7天居家健康监测”。对解除隔离管理或出院标准没有之前严格了。

所谓的Ct值，其完整名称为Cycle Threshold Value，中文翻译为循环数阈值。“Ct值越低，代表病毒浓度越高；Ct值越高，则表示病毒浓度越低。已有明确证据表明，处于恢复期的感染者在核酸Ct值≥35时，密切接触者未发现被感染的情况，Ct值在30以上就无法再培养出病毒，基本上无传染风险。如果还要再去隔离、再去随访，还有所谓的‘复阳’以后，还要再拉回来随访、隔离，如此反复，浪费大量资源。没有必要，不科学。

按照第九版的要求，现在很多患者已经符合出院的标准，开始陆陆续续出院，当然出院以后也需要有相应的后续管理，社区会做好相应的衔接。解除隔离管理或出院后继续进行7天居家健康监测的患者，做好居家和相对隔离，仍需戴上口罩，另外慢慢地恢复体力、营养支持，尽量开窗通风、做好手卫生、减少人群聚集等，这些基本的要求还是要做的。

（据《吉林日报》彩练新闻）

疫情防控期间如何储存食物

疫情防控期间，居家做饭成为一种常态，如何科学安全储存食物呢？对此，湖南省市场监督管理局日前发布消费提示称，科学储备食物很重要，生鲜食物和保质期较短的食材不易储存，尤其注意不要一次性采购过多。

另外，不同类别的食物，应采取不同的储藏方式。其中，尽量不要囤积易腐烂的食材，如绿叶蔬菜等。柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏，在室内阴凉处存放即可。豆制品很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。

馒头等超过2天应冷冻保存

米面等储存，应用洁净、干燥容器装好，放在室内阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。

馒头、烧饼、面包等熟制主食可放冰箱冷藏保存，但若超过2天，则应分装密封后放于冰箱冷冻保存。

糕点一般可以在冰箱冷藏保存，但最好2天内吃完。

消费者喜欢吃的米线应袋装，储存在室内阴凉、通风干燥处。鲜湿米线最好密封常温或放水里浸泡保存，一般不超过12小时；置于冰箱冷藏时，储存时间2—3天为宜。

速冻食品应存放在冰箱冷冻室。食品包装破损或已拆封的，需放入食品袋，并先扎

紧袋口再放入冷冻室，以免食品干燥或脂肪氧化。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏

尽量不要囤积易腐烂的食材，绿叶蔬菜可冷藏，最好在3天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可在室内阴凉处存放。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏，在室内阴凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏，也可以放在室内阴凉处，同时，应注意检查，及时挑出发霉腐烂的，避免污染扩大。

豆制品储藏不当容易变质

生肉和鱼虾，如当天吃，可放冰箱冷藏保存，如当天吃不完，建议分装后放入保鲜袋用冰箱冷冻保存。

鸡蛋保质期受温度影响较大，温度不超过15℃时，保质期为30天左右；放冰箱冷藏保存时，保质期可长达40—60天。

牛奶分为常温奶和低温奶，常温奶可室温存放，低温奶应贮存于冰箱冷藏室中。

豆制品很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。豆腐、豆浆、纳豆等生鲜豆制品，应放冰箱冷藏室保存。如果豆制品发酸、豆腐、豆干等表面滑溜或没有弹性，说明已经变质，不能再食用。

（人民网）



居家预防 新冠病毒感染提示

一、做好居家通风

通风要同时打开对立墙面上的门窗，形成“穿堂风”可以实现快速气体交换。气候温暖的条件下，可以持续保持开窗通风；气候寒冷的条件下，可以分时段进行开窗通风，比如上午、中午、下午各通风半小时，同时通风时要注意做好保暖，尤其是家里有老人儿童时。



二、进行健康监测

封控区和管控区居民每天上下午各测量一次体温，并关注家庭成员是否有发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状。如有异常，应立即和社区工作人员取得联系，及时就医。如有发热和呼吸道症状，应主动佩戴口罩，在就医前和家人分处不同房间，需交流时保持必要的距离。



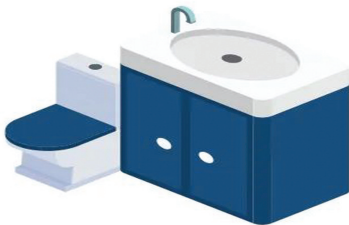
三、开展清洁消毒

居家环境以清洁为主，疫情流行期间可每周使用含氯消毒液对坐便器、桌椅、门把手等日常接触频繁的点位进行预防性消毒，作用半个小时后用清水进行擦拭。使用的碗筷等餐具也可每周进行一次煮沸消毒，水沸后煮10-15分钟即可达到消毒目的。日常居家时还应养成良好的生活卫生习惯，做到勤洗手，不用手触摸眼口鼻黏膜。



四、预防气体回流

- 一是洗手盆在不使用时**，应关闭盆底部的下水器，然后放少量水，可以形成密封封堵，使用洗手盆时打开即可。
- 二是使用防臭地漏**，或使用密封的塑料袋灌水后扎紧，封堵地漏口，使用地漏时拿开即可。
- 三是卫生间排风扇**在疫情期间可以使用塑料薄膜和不干胶等进行封堵，避免潜在的气体反流风险。
- 四是使用坐便器后**应先盖上坐便器盖子后冲水。
- 五是使用抽油烟机时**，应使洗手盆、地漏、坐便器和排气扇等处于封堵状态，也可同时打开窗户保证气体交换，避免抽油烟机开启形成负压造成潜在污染气体经室内管道反流；在不使用时，可使用保鲜膜和不干胶进行临时封堵。



（据《吉林日报》彩练新闻）

战疫锦囊 核酸检测篇

核酸检测 6个事项要注意！

不进食 不喝水

采样前2小时尽量避免饮食，以免引起呕吐等不适；前30分钟尽量不喝水、不吸烟、不喝酒、不嚼口香糖。



戴口罩 要规范

排队采样时不要在中途随意取下口罩，或将口罩拉下巴处。采样前取下口罩，采样后立即戴好，可备一个口罩，污染后方便随时更换。



二米线 要遵守

自觉排队，保持二米以上的距离。采集咽拭子时头后仰，尽量放松，张口配合，有助于快速完成采样。



鼻酸痒 速遮挡

鼻咽拭子采集过程中可能出现鼻部酸痒，如打喷嚏，应立即用纸巾或手肘捂住口鼻。



防护服 勿触碰

检测过程中尽量不要触碰检测台等物品，不要触碰采集人员防护服。



不停留 勿吐痰

采样后应立即离开现场，不要在采集点及周边吐痰、吸烟等。



（据东亚经贸新闻）