



虽然奥密克戎致病性已大大减弱,病死率接近流感,但今冬疫情流行形势依旧严峻,每个人都要保护好自己。在使用口罩、服用药物、居家消毒等各个日常防护环节中,容易出现哪些常见的误区?

误区一 戴多层口罩防护效果更好?

日常情况下,无需过度防护。正确佩戴合格的医用外科口罩,一个就能达到很好的防护效果。多个口罩叠加,很容易造成佩戴不当,反而影响口罩的密闭性,降低口罩防护效果,也增加了空气通过的阻力,降低了透气性。

误区二 病毒通过空气传播,不能开窗通风?

虽然病毒可以通过空气传播,但病毒传播需要载体,比如飞沫,这也是我们为什么要戴上口罩的原因,开窗通风是十分必要的,这也是室内空气消毒最有效简单的方法。专家建议,在做好个人保暖的情况下,一般冬季居家环境每天开窗通风两次,每次15分钟到20分钟为佳。

误区三 免洗手消毒液效果更好?

免洗手消毒液含有杀菌成分,有一定消毒效果,但消毒成分往往有刺激性,很可能造成皮肤过敏。在有条件的情况下,尽可能用流水洗手,配合使用肥皂或常规洗手液按七步洗手法认真洗手即可。

另外,居家环境以日常清洁、通风为主,是不需要每天都使用消毒剂消毒的。在消毒过程中,有两点特别值得注意,一是一定要按照标准的浓度来进行消毒,而且远离火源,类似电器消毒应断电,待其冷却后进行擦拭;二是千万不要将消毒剂混合使用,比如84消毒液和洁厕灵混合使用就会产生剧毒气体。

误区四 可以在室内大量喷洒酒精消毒?

医用酒精可以用于擦拭门把手、桌面、电梯按钮等,不应大量喷洒于空气中或身体上。避免在相对密闭的较小空间内大量使用医用酒精。消毒时要避免明火,切勿靠近厨房灶台等。

误区五 自己无症状,能提前用药物预防?

目前没有证据支撑药物可以预防新冠病毒感染。专家提示,吃好、喝足、睡饱,提高免疫力才是王道。吃好,就是水果蔬菜要均衡,可以适当增加一些蛋白质;喝足,就是饮水量可以比平时多2倍至3倍,加速体内毒素排出;睡饱,就是充足的睡眠可以让免疫细胞更有能力杀灭病毒。

居家防疫十大常见误区

误区六 退热药服用越多,退热越快?

如果体温在37.5℃至38.5℃,优先选择物理降温;当体温升至38.5℃以上时,可以选择退热药。对于一般无基础疾病人群,对乙酰氨基酚和布洛芬选择其中一种即可。

退热药不是服用越多,退热越快。如果超量服用或者叠加多种退热药,肝脏或其他脏器可能受到损害,因此一定要仔细阅读药品说明书和咨询医师、药师后服用。退热药一般使用不超过3天,如果症状仍未缓解应及时就诊。

误区七 症状缓解后,需继续吃药巩固疗效?

新冠用药中,绝大部分是对症用药。若不舒服的症状缓解好转了,就应该适时停止使用这些药物。

误区八 感染新冠病毒后,一天要喝5升水?

对于健康人群来说,24小时内喝水量达到三四升以上,可能造成水中毒。水中毒,又称为稀释性低钠血症,指当机体所摄入水总量大大超过了排出水量,以致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多。喝水要适可而止,而不是 Unlimited 饮水,一天喝两升左右温开水较为安全。对于慢性肾脏疾病、心血管疾病患者,需要合理控制饮水量。

误区九 没有症状也拿电解质水当水喝?

对于普通人来说,从食物中获得的电解质以及日常饮水等就能完全满足每日身体需求,不需要额外补充,没必要特别购买电解质水来喝。

如果是因为生病发烧、咽喉疼痛等症状影响了食欲,导致进食量少,或者存在出汗多、腹泻、呕吐等情况,是可以通过喝电解质水来维持身体电解质平衡的。对于有肾脏疾病、尿毒症、心脏病等疾病的人群,最好先咨询医生,不要随意饮用。

误区十 大量服用维生素C可以预防新冠?

维生素C不可过量服用,正常情况下,通过平衡膳食就能获得充足的各类营养素。例如,200克新鲜草莓或200克西兰花,就能满足18岁以上健康人群每天推荐摄入维C含量(100毫克)。长期过量补充维C,可能带来尿路结石、尿酸升高、痛风等方面的风险。

本报综合

潍城区永安路小学 努力构建教育惠民服务“新样态”

□潍坊日报社全媒体记者 王莹 通讯员 张玉秀

近年来,潍城区永安路小学以创办人民满意的优质教育为目标,设立“单元化、全覆盖、线上线下一体”的教育惠民服务网格治理体系,推动“我为群众办实事”走深走实,努力构建教育惠民服务“新样态”。

该校教育惠民服务网格实行三级网格长负责制,由办公室主任、教务主任和政教主任担任服务网格专员。服务网实行例会工作制,由网格长负责召集,定期研究服务网内的教育惠民事项。在服务网格的建立上,综合考虑招生片区学生人数,规划为六个教育惠民服务网格,网格长和包靠教师,利用休息时间、节假日走进社区、走进学生家庭,及时处置各种教育惠民问题。

在满意度工作的过程中,网格团队成员充分发挥社情民意调研员、政策法规宣传员、惠民便民服务员的作用,深入了解家长教育需求情况,有针对性地开展服务工作。在进行惠民服务和家访时,教师们携带宣传材料及征求意见台账,做到群众有困难有问题快速反应,及时加以解决,真正使“小网格”发挥“大作用”。

为更好地服务家长、服务社会,学校主动延伸惠民服务触角,把教育惠民服务站迁至校门口,配备图书、饮水机、便民箱等便民设施,让每一位学生家长可以享受触手可及的便利。新学期,该校又完善了家长接送区配置,方便教师与家长开展随机访谈。同时,设立“校长接待日”,每天有一位校级领导负责接待有需求的家长,社区居民

等,为他们提供最及时、最优质服务。充分利用“教育惠民一码通”,将惠民服务工作与资助救助、政策咨询、志愿服务、家校合育、心理健康等业务有机结合,提供“一站式”服务。对于服务网内群众诉求、合理化建议分级分类建立台账,实现诉求受理“一体化”、问题解决“一条龙”、为民服务“一路通”。

以办好老百姓家门口的好学校为动力,该校不断深化教育改革,提高教育教学质量。以“教学评一致性”改进行动为契机,注重教学过程中教学目标、学生活动和评价任务三者的有机融合,让课堂真正变成学生的主场。

该校积极探索实践协同育人新路径,以学校为龙头、家庭为基础、社区为平台,形成德育教育合力,着力构建学校、家庭、社区“三位一体”育人网络。通过开设家长课程、成立校级家委会、祖辈家委会、线上家长会等形式,畅通家校沟通渠道,增强教育工作的透明度和知晓度,做好家校共育工作。通过教师、家长、学生等志愿者团队进社区,扩大社区实践辐射面,传递社会正能量,共同为孩子的健康快乐成长保驾护航。对课后服务进行扩面提质,切实解决群众实际困难,实现课后服务全覆盖。该校在充分征求家长意见的基础上,不断完善课后服务实施方案,既保证了孩子课后作业的完成,又满足了孩子特长发展需求。目前,该校已开设舞蹈、足球、武术、长笛、糖画、合唱等30余种延时服务选修课程,满足了学生的不同需求,让“双减”政策真正落到实处。

竞买公告

潍坊农村商业银行股份有限公司(以下简称“我行”)定于2022年12月27日上午10时至2022年12月28日上午10时止(延时除外)在淘宝网资产竞价网络平台上(网址: <http://zc.paimai.taobao.com>)对潍坊农村商业银行股份有限公司所拥有的李茂学、于海超抵债资产进行公开竞买,具体情况如下:资产位于潍城经济开发区东风西街以南,创新路以西潍坊豪杰金属材料贸易广场1号楼商业楼,面积共计2507.92平方米,规划用途商业住房,总建筑层数7层,抵债资产位于3、4、5楼,建造时间2010年。有意竞买者请于竞买结束前在淘宝网资产竞价网络平台上登录淘宝账户缴纳规定数额保证金报名参加竞买(注:法律法规规定不能参加竞买的人员不得购买或变相购买该资产)。标的自公告之日起在标的物所在地现场展示。风险提示:本次竞买标的为抵债资产,系按照现状进行出让和交付,买受人应在参与竞买前自行对标的现状及瑕疵进行充分了解,各种风险由买受人自行承担。买受人按竞买公告、竞买须知、抵债资产处置协议等行使权利、履行义务。竞买标的以现状为准,公告的数据仅供参考,如有不符,不得以此为由否定处置行为或要求降低成交价款;涉及清场、过户或变更的,由买受人自行解决。本竞买标的转让登记手续及产权转移手续由买受人自行办理,我行履行必要的协助义务。在办理过户手续过程中,一是原产权人过户至我行名下涉及应由我行承担的契税、印花税由我行承担,应由原产权人缴纳的一切税费(包括但不限于增值税及附加、印花税、土地增值税等)均由买受人承担;二是基于当地税务机关要求,产权过户时必须就原产权人历史欠缴税、费结清后才予以办理过户,鉴于我行在定价时已就原产权人欠缴税、费等因素予以考虑,该部分税费由买受人承担。三是我行过户至买受人名下的应由我行承担的增值税及附加、土地增值税、印花税由我行承担(具体以税务部门开票为准),其余产生的一切税费(包括但不限于买受人应承担的契税、印花税等)由买受人承担;四是我行持有标的物期间产生的土地使用税、房产税由我行缴纳;五是该标的物涉及的所有可能存在的物业费、水、电、气、消防、安保等其他一切欠费均由买受人承担。具体税费数额请竞买人于竞买前至相关单位自行查询,以便核算竞买成本。竞买成功后,买受人不得再以过户税费为由主张竞买无效或者解除交易。竞买人在参与竞买前,保证充分阅读并完全了解本竞买公告及竞买须知的内容,在此前提下再行参与竞买程序。联系人:王经理 电话:13963652808 联系地址:潍坊市奎文区北海路3029号

潍坊农村商业银行股份有限公司

2022年12月20日