

# “航行中阳”科普冬令营播下梦想的种子

## 春节期间,个人疫情防控怎么做?



线上上课

方式。这是蓝天之梯与中阳的小朋友共同旅行的第二年,此次“航行中阳”科普冬令营面向中阳县北街小学,共招收了四百余名小学生。围绕航空航天知识、人文地理、探索宇宙三大主题,冬令营设置了缤纷多样的通识课程,内容涵盖从蓝天之上的天文及航空航天知识到小朋友们未来将接触的高等学府、冬奥会等。通过线上授课软件,积极答疑、布置简单且需要创造力的作业,满足小朋友们好奇心的同时,培养他们的逻辑思维与创新能力。

孩子们质朴纯真心灵中对世界的好奇,深深打动了支教队员们。“在实际授课的时候,孩子们的弹幕问题着实也是个不小的挑战。”负责讲授航空航天知识的赵俊博感叹道:“在课堂上我也给孩子们讲,正是因为有了好奇心的

存在,才会激励着一代代的科学家们奋不顾身地投身到探索宇宙的事业中去,希望小朋友们也能保持旺盛的好奇心对待科学、对待生活中的点点滴滴。”

三大主题、十位大学生、十八节线上课程、四百多名小朋友的参与,长达144个小时的备课时长,多达数十万字的讲稿……这一连串的数字,即是支教队员们与孩子们旅途的最好证明。

“教育不是注满一桶水,而且点燃一把火。”在这些天的学习中,支教队员们介绍了广阔世界的方方面面。在学习知识的过程中,推开一扇门,打开一扇窗,让探索的种子在孩子们的心中扎根,在不久的将来发芽,最终长成苍天大树。希望“小北街”与“大北航”的友谊长存,期待与孩子们的夏日旅行。(彭静萱)

### □ 任彦梅

冬春季节是病毒容易肆虐的季节,2021年春节在即,疫情防控我们普通人该怎么做呢?

#### 一是保持空间距离

管好自己的腿,保持空间距离。不要走亲访友,不要聚餐叙旧,不要到人群聚集的地方去。信息化的今天,手机、互联网的使用使“远在天边却近在眼前”成为现实,空间距离隔不断心与心的交流。即便不得不面谈,也一定要保持1米以上的空间距离,因为新冠病毒主要通过接触和飞沫传播,增大距离可以有效减少病毒感染,为了自己和他人的健康,一定要保持空间距离,切断传播途径。

#### 二是正确佩戴口罩

管好自己的口鼻,正确佩戴口罩。戴口罩前先手部清洁,分清口罩的内外、上下,医用口罩一般是“外蓝内白,铝条朝上”,佩戴时应双手按压上部铝条,下部拉开口罩,使口罩与面部贴合,保持密闭性。一定要遮住口鼻,常常见到有的人只遮着嘴,甚至有人直接戴在下巴上,不仅没有防护作用,也不美观。

口罩的选择:可以根据你出入的场合选择不同防护级别的口罩,从口罩的防护效果来说,N95/KN95及以上级别口罩>医用外科口罩>一般医用口罩,但一般N95及以上级别医用防护口罩主要供医护人员等使用,普通人并不需要如此高级别的防护;出入公共场所、乘坐公共交通建议佩戴一次性医用口罩,有疑似症状到医院发热门诊就诊时,需要佩戴防护效果更好的医用外科口罩;正常工作生活时,可以使用普通口罩,如果买不到口罩,也要佩戴任何可以遮掩口鼻的物品,勤换勤洗。

#### 三是做好个人卫生

管好自己的手,做好个人卫生。要勤洗手,养成不随便用手触碰眼、口、鼻的好习惯。日常生活、工作还是学习都要用到手,因此手是人体暴露最多的部位,当手被病毒污染后又不注意洗手,用脏手摸鼻子、嘴巴、眼睛,病毒就很容易被“送”入人体,诱发病毒感染,危害健康。所以一定要勤洗手,手卫生消毒之前不要随便用手触碰眼、口、鼻。

保持良好的个人卫生习惯,还要注意物品清洁消毒,以及室内的通风换气等环境卫生的保持。

#### 四是增强体质,降低个体易感性

春节期间,正好利用宅家的假期,继续巩固去年疫情促使“全民成为厨师”的成果,做做美食,好好加强营养,合理按时膳食,适当进行体育锻炼,一定要注意,休闲在家也需要自我约束,古人言:饮食有节,起居有常,一定要规律作息,劳逸结合,熬夜、暴饮暴食或三餐不规律之类陋习就清零了吧,和家人一起,保持愉快的心情,打造健康的生活方式,把家人和自己的体质增强一下,提高机体免疫力,增强抗病能力。

#### 五是发烧感冒,及时到发热门诊就诊

体温≥37.3摄氏度时,做好个人防护,不要乘坐公共交通工具,注意保护自己和他人,直接到医院发热门诊就诊,在那里可以得到科学及时有效的检查和治疗,否则,到普通门诊经预检分诊测体温筛查后仍需引导到发热门诊就诊,浪费时间,也容易延误病情。发热门诊内医护人员和患者有各自的通道,诊疗区域严格消毒、通风,诊室内一医一患,诊疗用品一患一消毒,医院还有专门的发热门诊专家组,到发热门诊就诊的每一名患者,专家组都会会诊,使患者得到妥善的治疗。

作者单位:吕梁市人民医院

本报讯 近日,北京航空航天大学自动化科学与电气工程学院联合中阳县有关部门,举办了内容丰富的“航行中阳”科普冬令营活动。

在“十四五”规划的开局之年,立足乡村振兴战略,在疫情防控常态化的背景下,北航蓝天之梯支教队延续采取了线上支教的

# 除雪保畅的环卫工人

### □ 李海兰

1月25日,石州大地普降瑞雪,市区大街小巷处处银装素裹,同时也给广大市民的出行带来了诸多不便。离石环卫中心以雪为令,在做好各项防疫措施的前提下,迅速“闻雪而动”,立即启动清雪除冰应急预案,第一时间调配机械设备、组织人员全力以赴对各路段展开铲雪除冰作业,为群众生活出行“一路护航”。

“下雪了,下雪了,路上滑,大家出门注意安全,也注意保暖。”当日一大早,微信朋友圈除了被这些温馨的提示早安语刷屏外,环卫各工作群、交流群里的清雪工作动态更是比比皆是。“机扫人员实行联动机制,加强预测预警,强化协同配合,调动各方力量,通过微信群交流等手段实时掌握路况信息,重点对市区人流量、车流量较大的龙凤南北大街、永宁中路、交通路、龙山路、上垃圾厂路,以及坡度、弯度的路段,特别是疫情防控点、医院、党政机关周边道路等该中心重点路段开展铲雪除冰工作,并适时调整应急措施,科学合理使用融雪剂,坚决做到除雪保畅工作‘随下随清’,确保路面安全畅通,无积雪、无结冰。”机扫管理工作群这样说道。

早上6时许,雪花还在不停地落下。此时,全区2400名清扫、机扫、清运人员早已纷纷走上街头,坚守在各自岗位,同时各路段采



离石环卫工人正在吕梁火车站铲雪除冰

取人工清理与机械除雪相结合的方式,铲雪的铲雪,倒雪的倒雪,一场清雪除冰大会战在市区各大街小巷已然打响。

7点半左右,在市区龙凤南大街碧水路口,笔者远远地看见环卫工人吕卫国正在专心致志地清理隔离栏的积雪。他说,早扫时就清理了一次,因为雪稀稀拉拉地还在下,路面上又有了一层雪,所以得加劲干。

11时许,笔者在市区火车站前广场附近路段看到,风雪中身穿蓝色服装和橘黄色

服装的环卫工人发扬着“不怕苦,不怕累,不怕冷,不怕冻”的离石环卫精神,个个以饱满的精神,铆足干劲地挥动着手中的铁锹,不停歇地卖力铲着积雪,现场一派忙碌的景象。尽管凛冽的寒风扑面而来,但他们仍然一丝不苟,热情高涨,与冰雪抢速度,一鼓作气铲雪除冰,直到铲完才收工。

风雪中,离石环卫工人坚守保畅一线,舍小家顾大家,用实际行动诠释勇于担当、不畏严寒、用心做事、善于作为的环卫精神。



近日,兴县迎来降雪,雪后的晋绥边区革命纪念馆处处散发着静谧肃穆之美。一砖一瓦、一草一木,仿佛在雪中都有了音符韵律。

侯利军 杜凤英 摄

# 持续推进 扫黑除恶 专项斗争