

校园内佩戴口罩指南

低风险地区学生不需戴口罩,老师授课时不需戴口罩

新闻 1+1

国家卫健委5月8日在官网发布的《中小学校新冠肺炎疫情防控技术方案(修订版)》特别指出,低风险地区校园内学生不需佩戴口罩,老师授课时不需戴口罩。方案要求中小学校做好校园防控安全保障,严格落实相关防控措施和防护要求,尽可能确保进校进园的每个人都是健康的、没有感染的,将外来输入风险降到最低。

方案要求,登记排查入校全体人员。实行校园相对封闭式管理,全面梳理所有进校通道,校外无关人员一律不准进校,师生进校门一律核验身份和检测体温。通过实行错时上下学、划定1米等候线等方式,避免人员聚集。

对于口罩佩戴,方案要求,学生应随身备用符合一次性使用医用口罩标准或相当防护级别的口罩,但低风

险地区校园内学生不需佩戴口罩,老师授课时不需戴口罩。上、下学途中要坚持家庭、学校“两点一线”,避免不必要外出活动。

方案要求,有条件的学校应保证学生一人一桌,每名同学前后左右间距保持1米,对学生人数较多的班级可分班教学或错时上学。并且要求各类学习、工作、生活场所要加强通风换气,每次通风时间不少于30分钟,每日不少于3次。

针对食堂就餐这个环节,方案提到,实行学生错峰就餐,开餐前半小时完成就餐区域桌椅、地面及空气消毒,并通风换气,就餐排队时与他人保持1米距离,应遵循分时、错峰、单向就餐的原则,避免扎堆就餐、面对面就餐,避免交谈。

方案提到,在校期间,教职工或学生如出现发热、咳嗽、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状,应当立即上报学校疫情防控工作领导小组,第一时间采取隔离。

方案对组织保障和制度、人员管控、重点区域防控、环境卫生、出现疑似感染症状应急处置、境外师生返校均提出了相关要求。

据新华社



5月8日,山东省济南市体育运动学校初中毕业年级的学生间隔一米有序排队到食堂就餐。

延伸阅读

什么是低风险地区

什么是低风险地区?需要达到怎样的标准?

风险等级评估是依据国务院应对新型冠状病毒感染肺炎疫情联防联控机制《关于科学防治精准施策分区分级做好新冠肺炎疫情防控工作的指导意见》中的风险划定标准:即以县市区为单位,无确诊病例或连续14天无新增确诊病例为低风险地区;14天内有新增确诊病例,累计确诊病例不超过50例,或累计确诊病例超过50例,14天内未发生聚集性疫情为中风险地区;累计病例超过50例,14天内有聚集性疫情发生为高风险地区。

如何查询风险等级



微信搜索“国务院客户端”小程序,点击“疫情风险查询”,可以一次性了解具体城市各区域风险等级情况。

高温天应科学戴口罩

天气越来越热,不少人感到疑惑:到底还要不要戴口罩?什么场合下需要佩戴口罩?

对此,疾控专家介绍,处于人员密集场所、有咳嗽或打喷嚏等感冒症状、与居家隔离或出院康复人员共同生活等情况需要佩戴口罩;但居家、户外、无人聚集、通风良好时可以摘下口罩;对于有戴口罩要求的公共场所,需配合佩戴口罩。

疾控专家说,防护性能越高的口罩,呼吸阻力越大,佩戴者需要费更多的力气来呼吸。而且随着使用时间增加,当吸气阻力过大时,人会出现头晕、胸闷、呕吐等不适,这是一种典型的缺氧症状,特别是在温度较高的环境更容易发生。

疾控专家建议,若在佩戴口罩后有呼吸不畅等症状,应立即摘下口罩,立即到相对空旷、安全的地方摘下口罩,呼吸一阵新鲜空气,缓解缺氧症状。

对于心肺功能有问题的老、弱、病、残等特殊人群,佩戴口罩需要慎重,能否戴、戴多长时间为宜建议咨询专业医生。婴幼儿戴口罩时,监护人要特别关注,定时观察。

晚综

学生体育课猝死敲响警钟

锻炼健身要不要戴口罩

新冠肺炎疫情期间,运动安全成为关注焦点。运动与口罩似乎成了一对新冤家,戴还是不戴,成了新话题。口罩是造成孩子锻炼猝死的元凶吗?该不该戴口罩运动?戴口罩锻炼能否达到运动员高原训练的效果?戴口罩健身应该注意什么?记者近日采访了多位相关领域专家,一一答疑解惑。

1 学生戴口罩运动猝死敲响安全警钟

戴口罩上体育课可能引发猝死,这并非危言耸听,最近就发生了两起学生戴N95口罩运动猝死事件。专家呼吁,学生切勿戴N95口罩上体育课。

中南大学湘雅医院呼吸内科教授唐勇军说,儿童心肺功能尚未发育完全,如果戴着N95口罩跑步,通气阻力太大,身体无法吸入足够空气,加上呼出的气体停留在口鼻形成的空间里,再反复吸入,会导致体内二氧化碳浓度升高,加剧身体缺氧。

现代医学将猝死分为“心源性猝死”和“脑源性猝死”,前者因心脏骤停而导

致短时间内死亡。其诱发因素较多,包括长期熬夜、剧烈运动、疲劳过度等,天气炎热也会增加风险。

云南省阜外心血管病医院内科主任医师郭涛说,此前发生的学生戴N95口罩运动猝死,虽尚未公布确切原因,但可能学生本身有心血管基础疾病,一旦突然进行高强度运动,机体出现心律失常,再加上戴着口罩,身体持续的缺氧状态或成为猝死诱因。

此外,未成年群体是哮喘高发人群,部分儿童会对口罩材料过敏,导致急性哮喘发作,这也可能是运动猝死原因。

2 成年人剧烈运动最好也不戴

大家都有体验,当剧烈运动时,我们会张大嘴呼吸,以摄入更多氧气,但戴上口罩后,显然无法满足身体这一直观反应。

云南省第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任袁兵解释了人在剧烈运动时,通气功能发生的变化:呼吸加深加快,肺通气量增加,从安静时每分钟6~8升增加到80~150升,呼吸频率从每分钟12~18次增加到40~60次。

“不建议普通人戴口罩剧烈运动,长此以往,非但达不到健身目的,还会加重心肺功能负担。”唐勇军说。

疫情期间,一部分跑步者会选择戴上口罩锻炼,认为“戴口罩运动能提升心肺

功能,达到类似高原训练的效果”。专家对这一说法予以了回应。

袁兵说,运动员在相对缺氧的高海拔环境中运动,能增加血红细胞携氧能力,提高心肺功能。而戴上口罩锻炼,人为造成缺氧,从某种角度看类似高原训练,但不同的是,专业队伍有科学体系支撑,他们能把握和预判运动员训练的缺氧程度、不同运动条件下的身体机能反应。

普通人戴口罩模拟高原训练则有很多不确定性,如口罩类型、口罩密闭性及运动强度,若盲目选择戴口罩进行剧烈运动,可能导致身体过度缺氧,轻则胸闷、头晕,重则晕厥。

3 专家支招科学运动与正确防护

目前,全国各地的体育场馆、健身房等正逐步开放,各方均将安全置于首位。哪些运动不宜戴口罩,哪些可以戴口罩?相关专家给出了以下建议:

疫情期间,在家运动可不戴口罩,适宜采用连续跳绳、走楼梯、半蹲跳等方式,强度适中,微微出汗即可;老年人群体应以舒缓稳定的练习为主,可采用腹式呼吸、太极拳、轮流举臂等方式。

学生复课后,建议尽可能以户外运动为主,在保持2米安全距离的基础上,可不戴口罩进行体育活动。如果是室内运动,场地、器材、教具等需按要求进行消毒。戴口罩运动时,尽量选择动作结构简单的方式,不要进行长时间、中高强度的对抗性运动。

成年人不论室内或室外,若进行跑跳较多的剧烈运动项目,不要戴口罩,因为这些运动需全身肌群参与,身体需氧量大,戴口罩易缺氧。若是低强度运动,如健步走、瑜伽、太极拳等,如果担心安全问题,可戴口罩进行。

专家特别建议,跑步爱好者应尽量选择相对人少、通风良好的地方,与他人保持2米距离,不要扎堆跑步,可选择错峰或在相对人少的清晨跑步。

“疫情期间,安全第一,现在还不是完全摘口罩的时候。大家锻炼要做到因地制宜,因人而异,讲求科学。”郭涛说。

据新华社

