5月5日，在北京市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，市疾控中心对“五一”假期结束后即将上班上学的市民朋友们给出了健康提示。

市疾控中心发布假期后健康提示

科学佩戴口罩 保证充足睡眠

□本报记者 刘欣欣 唐诗

做好健康监测

市疾控中心副主任庞星火表示，注意密切关注自身及家人的身体状况，尤其是有旅行史的朋友更要做好自身健康监测，如出现发热、干咳等症状，可及时佩戴医用口罩前往就近的发热门诊，并主动告知医生旅行史、接触史和隔离观察情况，便于及时排查。应主动向单位报告你的发病情况及旅行史、接触史，不要带病上班。

坚持科学佩戴口罩

建议随身携带口罩，视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。

将防护措施融入日常

随时注意个人卫生，养成勤洗手、常通风、不聚集、注意咳嗽礼仪等健康习惯，外出如洗手困难，可携带免洗手消毒液。外出就餐时，应到有卫生许可证的正规餐馆就餐，与其他人保持1米以上的距离。在餐厅期间要尽量减少触碰公共设施，就餐时执行分餐制，备用公勺公筷。

保证充足睡眠

有研究发现，晚睡、缺少睡眠的人则意志力差，更容易感到疲惫。合理安排作息，早睡早起，尽量不睡懒觉。中午小憩可以减少白天的困倦。复工上班前一天晚上设好闹钟，留出充足的上班时间。

适度运动

节后适度增加运动，避免节后胖三斤，也要避免过度运动及过度疲劳。运动不在于计划有多好，而在于持之以恒，重点是养成习惯。尽量选择家中或室外空旷的地方进行锻炼，与他人保持安全人际距离。

饮食调节也重要

注意饮食卫生，逐渐调整饮食习惯，尽量少吃油腻的食物，多吃些粗杂粮、新鲜的蔬菜和水果，以及富含蛋白质和维生素的食物。做菜少放盐，进食定时定量，还可以适当减少进餐量，给自己的肠胃也“放个假”。

做好情绪调整

在开始上班的前几天，一定要早收心，让心情恢复平静。同时尽量减少外出，避免熬夜。可以听些舒缓的音乐，或阅读书籍，晒晒太阳，保持身心的愉悦。

高三、初三学生提前准备

自我健康监测。家长和孩子自测体温，如果出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状，不要上学，视病情就医或居家观察，及时向班主任汇报。

物资准备。准备好一次性使用医用口罩或医用外科口罩、免洗手消毒剂或消毒湿巾、一次性手套、纸巾等，学会正确使用。

家长要帮助孩子养成勤洗手、戴口罩、咳嗽打喷嚏捂口鼻的卫生习惯。合理安排起居，加强体育锻炼，逐步恢复到上学时的作息规律，合理选择零食，保持健康体重。

■健康贴士

天天宅家上网课 学生如何科学护眼

□本报记者 白莹

学生们停学不停课、天天在家上网课。但是一直看着手机、电脑、电视、iPad等电子设备，许多孩子出现“频繁眨眼，揉眼睛，眼睛疼”等现象。以上症状大多数是因为困在家中，孩子看电子产品的时间明显延长，用眼过度导致。那么我们应该如何科学护眼呢？北京市隆福医院眼科主治医师李琦提示您注意以下问题。

合理使用电子产品

遵循“20-20-20”口诀，看手机、电脑等电子产品20分钟后，要抬头眺望20英尺、约6米外远方，至少20秒以上放松一下（在阳台、窗户边等地开窗状态下，眺望远处放松休息）。

6岁以下的学龄前儿童应该避免使用手机和电脑。使用电子产品时眼与手机的距离保持在33cm以上，眼离电脑屏幕应该一臂远，电脑屏幕中心应在眼下方10-15厘米，屏幕略倾斜。

如果看不清可以适当调整字体大小。看电视上网课的时候，应将照明灯打开，不让电视机的闪烁感过于强烈。播放媒体宁大勿小，能在电视上看的不用平板看，能在平板上看的不用手机看。

保持正确的阅读书写姿势

阅读书写注意“一寸一拳一尺”姿势：握笔手指离笔尖一寸，胸口离桌一拳，书本离眼睛一尺。

读写环境要适宜

注意光源照射。不要在光线过暗或者阳光直射的情况下看书写字，不在走路、吃饭、卧床时看书或使用电子产品。读写的过程中应同时打开房间大灯和台灯，台灯要求光源无频闪，需放置在主力手对侧，光源在视线以下。

休息眼睛 注意卫生

认真规范做眼保健操：坚持上下午各一次，按摩穴位准确，力度适中，以感觉轻度酸胀为宜。做眼保健操前要洗手。角膜塑形镜（OK镜）及其他隐形眼镜配戴者，疫情期间更要注意勤洗手、正确洗手，不要用手揉眼睛和鼻子。

每天晒太阳 适当运动

如果小区封闭没有疫情，可以在小区里适当活动，如果不方便外出运动，在阳台或自家院内晒太阳，进行跳绳、健身操、蹲起等运动。

作息规律 合理膳食

保证睡眠时间，小学生每天保证10小时，初中生9小时，高中生8小时。注意饮食合理搭配，少食甜、食油炸食品。多补充富含维生素的蔬菜、水果及钙质食品。

相关链接：

正确戴口罩 预防“口罩脸”

为了预防新冠肺炎，戴口罩已经成为了大家现在日常必备的防护措施。自从复工以来，大部分人每天戴口罩超过8小时，但是口罩内又不透气，长期佩戴不透气的口罩，我们呼出的湿气会附着在口罩内部和口罩遮盖的脸部，形成一种湿热的环境。而细菌刚好喜欢这种湿热的环境，口罩长期与面部接触，就很容易造成细菌感染发炎，从而诱发过敏、痘痘、黑头等皮肤问题，也就是我们俗称的“口罩脸”。那么遇到这种情况，我们该如何应对呢？

选择合适的口罩

从正规渠道购买有品牌、有产品包装盒使用说明的合格口罩。

选择口罩时要注意口罩尺寸，要适合自己的脸型，避免造成额外压迫。

一般情况下，购买一次性医用口罩即可。因为口罩防护级别越高，其密闭性和压迫性越强，也就越容易对皮肤造成负担。

可以在口罩边缘或者耳朵后面加一些衬垫，避免口罩压迫面部，但要注意不要影响口罩的防护效果。

有过敏体质的人在购买口罩的时候还得了解口罩材质，避免购买带有过敏成分的口罩。

如何防止脸部皮肤过敏

如果戴口罩后出现压痕，可以用温水清洁后，用冰袋或冰的矿泉水冷敷，也可以用创可贴保护。

及时更换口罩，推荐4小时左右更换一次口罩，如果无法更换口罩，要在保证防疫安全的前提下，每2小时摘下口罩让皮肤休息一下，让皮肤好好呼吸一下新鲜的空气。

脸部过敏也有可能是疫情以来生活作息发生了改变，造成新陈代谢的不稳定让皮肤过敏有机可乘。因此，在平时生活中也要注意健康饮食和规律作息，帮助身体回归正常的新陈代谢。

在佩戴口罩时，可以在内层垫上一层医用棉纱布，每隔2小时左右更换一下新纱布，可以让皮肤与口罩材质隔开，还能通过更换纱布保持口罩内干燥的环境，避免滋生细菌。

补充维生素C、E等复合维生素可以有效增强人体免疫力，对抗皮肤的炎症，从而防止脸部皮肤过敏。

因为戴口罩出现的较轻皮肤问题可以自行处理，但如果出现了较严重的皮肤问题最好还是去医院皮肤科就诊。虽然戴口罩会引起诸多困扰，但是为了自身和他人的健康，在公共场合还是不能摘下口罩。

·广告·

丰台区市场监管局

引导非公经济党组织助力复工复产

丰台区市场监管局立足部门职能，积极引导非公经济党组织发挥自身优势，推动疫情防控，助力复工复产。

党建引领 助企纾困

丰台区市场监管局以丰台区私营个体经济协会及协会党委名义发出倡议书，号召广大会员履行社会责任，为战胜疫情做出贡献；与邮储银行合作，为会员发放贷款，帮助企业渡过难关；联合区税务局、区投促中心等部门召开企业调研会，协调解决复工复产难题。

守望相助 筑牢基层堡垒

在丰台区大成双盈党支部建立以一名党员负责三个商户的“一带三”模式，将防控责任落实到摊位、落实到人。由湖北籍商户党员担任联络员，时刻关注湖北籍商户动态，传达防控工作精神，关心商户及家人健康状况。

在丰台区冠京隆党支部设置党员先锋岗，落实防疫工作不丢一户，不落一人，支部主动慰问湖北籍商户，叮嘱商户隔离期间服从社区安排，共抗疫情。

责任担当 让党旗高高飘扬

疫情出现后，太阳宫供电站立即封闭，路路通保洁服务有限公司党支部党员胡素琴带领两名员工，承担起整个供电站保洁工作。没有替班、没有轮休、没有怨言，有的是一名党员的责任和担当。 （张楚凝）