

# 国际邮件快件如何收拆

## 市疾控中心发布最新提醒

当前,全球新冠肺炎疫情形势严峻,国内多地报告国际邮件快件核酸检测阳性案例。为了你和家人的健康安全,市疾控中心提醒:以下这份国际邮件快件收拆防护操作指引请收好。

### 收取件

戴好口罩、一次性手套,减少与快递员面对面交流。

### 拆件

尽量选择户外通风处拆件。按照“消一层、撕一层”原则,用消毒剂(含氯消毒剂或75%酒精)、热力消毒或紫

外线照射等方式进行全面消毒,内外包装不要带回家。消毒后按“其他垃圾”分类投放,邮件快件物品尽量存放一段时间后使用。

### 个人防护

处理完邮件快件后,及时摘手套,用流动水和消毒剂清洗手部,更换口罩,避免用不清洁的手触碰口、眼、鼻,将使用过的手套和口罩按“其他垃圾”分类投放。

### 健康监测

拆件后自我健康监测14天,如出现

发热、干咳、乏力、咽痛等新冠肺炎相关症状,请及时就医,并告知医生相关流行病学及接触史,主动进行核酸检测。

### 倡导安全消费

在疫情高发期,尽量减少从境外高风险地区(地区)邮购快递物品。



## 偏头痛了怎么办 正确应对很重要

随着天气转暖,偏头痛患者又多了起来。但也有人因为认识误区,延误了治疗偏头痛的最佳时机,乱用药还会导致偏头痛复杂化,甚至病上加病。

偏头痛是一种常见而顽固的疾病,可分为先兆偏头痛、无先兆即普通型偏头痛。先兆是指在头痛发作前或发作时出现的视觉异常(多为暗区或闪光等)或肢体麻木无力等症状,这类先兆一般在5分钟至60分钟内好转,大多持续15分钟至30分钟。

那得了偏头痛,人们该如何正确应对呢?市三院专家提醒:第一,药物不是糖果,不能长期依赖止痛片。止痛片既可以是急性期治疗偏头痛的良药,也可能是导致慢性偏头痛发生的罪魁祸首。第二,拖延服药、拒绝服药是走了另一条弯路。如治疗偏头痛急性发作的药物,是越早服用越有效。拖延太长时间服药,有的患者会出现剧烈呕吐,或者止痛药物效果减弱,需要服用更大剂量或加用其他疗法,才能缓解疼痛。第三,不要尽信治愈偏头痛的秘方。事实证明,改变生活方式对预防偏头痛很有效。如适当运动、饮食均衡营养、戒烟、保持良好睡眠、调节压力等,都会减少偏头痛发作的概率。

通讯员 程兴福



## 爱护环境 从我做起

3月2日,解放小学组织部分学生到金胜山公园义务开展“学雷锋、捡垃圾、净环境”活动,帮助学生树立“爱护环境,从我做起”意识,用自己的双手保护身边的环境,争做环保卫士。

通讯员 王美薇 摄

公益 心晴 支持热线  
13588612320(739320)  
24小时开通

## 学习英雄事迹 弘扬民族精神

### 金华市台办爱国主义教育宣讲团走进市城西小学

本报讯(通讯员 徐璇)3月8日,金华市台办走进市城西小学,以“学习英雄事迹 弘扬民族精神”为主题开展爱国主义教育宣讲活动。

面对城西小学200多名师生,金华市台办青年党员干部宣讲团成员曹建彬结合一张张照片,为师生们讲述台湾义勇队的抗战故事,勉励学生们珍惜现在,快乐学习,全面发展,为建设祖国、实现“中国梦”而努力奋斗。

爱国主义教育是学生德育教育的重要组成部分。我校十分重视爱国主义教育,这次活动旨在以历史铸魂育人,用孩子们喜闻乐见的方式讲述抗战历史,激发他们的爱国主义情感,培养家国情怀。城西小学校长方杰锋说。

金华市台办副主任胡竹根说,爱国主义宣讲活动走进校园主要有三个目的,一是学习贯彻金华市第八次党代会

精神,发挥台湾义勇队在金华抗战这段历史的资源优势,以讲故事的方式帮助学生们学习英雄事迹,激励大家学好知识,长大后为建设祖国作贡献;二是让学生们了解由台湾同胞组成的台湾义勇队,是当时直接参加祖国抗战数量最多、影响最大、持续时间最长的抗日队伍之一;三是通过台湾义勇队的故事,让学生们明白两岸同胞血浓于水,形成两岸一家亲的历史观、民族观。

## 让科学的齿轮在探索未知中不停转动

### 市人民小学教师积极引导 学生善思维敢创新

吕阳春是市人民小学科学教师,市科学名师培养对象。他曾获评金华市首届中小学教师实验技能比赛二等奖、市第二届中小学生科技运动节优秀教练员。在他的指导下,许多人民小学学生在各类科学竞赛中载誉而归。

知识是次要的,思维和创新更重要。这是吕阳春常说的。课堂上,他每抛出一个问题,都会给学生思考讨论的空间或实验操作的机会。思维的齿轮,在你一言我一语的探讨中,在一双双探索未知的眼睛中,不停转

动。孩子们回家后做的第一样作业就是科学,他们喜欢吕老师上的课,也喜欢吕老师布置的作业。总有家长这样说。

2016年,我有幸成为吕阳春老师的徒弟,这让我对科学教学信心满满。从校级公开课到市级公开课,再到优质课比赛,吕老师不厌其烦地帮我一次次磨课。每次听我上完课,看到吕老师的听课本上都记得满满的,让我很感动。教师张彬琳说。

每年的新教师入职培训,总能看到

吕阳春挺拔的身影。他带着刚走上三尺讲台的新教师,进入为人师者的新角色,适应不同学段学生的需求,确定今后的努力方向。他像一盏灯,照亮新教师前行的第一段路。

教学的起步,有吕阳春的陪伴;教学的进步,也有吕阳春的扶持。是他,一次次地帮青年教师磨课、听课、评课、指导修改,不厌其烦,事无巨细,倾囊相授。学生和年轻教师们都在他无私的扶持下快速成长。

通讯员 范璐颖

## 智能翻译 助力冬残奥会运动员抵离服务

目前,北京冬残奥会正如火如荼地进行中。为方便冬残奥会相关人员抵离北京,在首都机场,北京海关配套增设人体工程学操作台和12种语音播报等设施设备。

其实,在北京冬奥会举办期间,智能翻译服务就在机场、赛场、非竞赛场馆等场所大放异彩。北京冬奥会和冬残奥会筹办期间,科大讯飞通过北京冬奥组委向机场运行团队交付翻译机200余台,高效支撑首都机场抵离服务和安保、边防、海关、医疗、交通等众多领域。

为了做好疫情防控,北京冬奥会和冬残奥会采取闭环管理举措,各国运动员及相关人员活动区域相对有限,因此在助力沟通无障碍方面,科大讯飞在赛区内外提供诸如翻译机、穿戴式翻译耳机、远程会议系统、多语种AI虚拟冬奥志愿者等交互和翻译类产品,全程做好服务保障。

新型翻译机面向参赛运动员、工作人员的跨语言沟通需求开发新功能,可支持60种语言在线翻译和16个行业的中英翻译。针对冬奥会及冬残奥会多语种会议沟通、赛事结果发布和重大活动新闻传播等需求,科技冬奥专项支持研发讯听会议同传系统,具有离线与在线的会议转写、媒体快速制作、辅助同声传译等功能。

市科协供稿

## 实验幼儿园开展三八系列活动

本报讯(通讯员 童言)3月8日,市实验幼儿园开展系列活动感恩女神。

实验幼儿园工会为女教师们准备了一场甜蜜暖心的烘焙活动。在烘焙师傅的教授与指导下,绵软的蛋糕胚、细腻的奶油、鲜甜的水果,经过女教师们的

巧妙搭配,变成一个个精美诱人的创意蛋糕。此次活动加深了彼此的感情,丰富了大家的精神生活和业余生活。

同时,各年级组的教师们根据孩子们的年龄特点精心准备了女神节主题课程,让孩子们感受妈妈、外婆、奶奶

等女性长辈们在家庭与社会中的付出与不易。充满爱的祝福卡片、精致漂亮的手工花朵、丰富有趣的图画,孩子们用心制作了各式各样的手工礼物,带回家送给女神们,也在他们心灵中撒下爱的种子。

