

非必要不做核酸 非必要不到人群集聚地

浮云：

随着疫情防控政策的优化和疫情形势的动态变化，加之当前正值新冠疫情叠加秋冬流感流行季，新冠病毒阳性感染者人数处在上升期。医院发热门诊、核酸采样点出现了人员扎堆的现象，极易造成交叉感染。

主持人：

核酸检测的目的是排除疑似阳性感染者或发现阳性感染者，并不是个人预防病毒感染的必要手段。聚集扎堆进行核酸检测，既在一定程度上挤兑了核酸检测实验室的诊疗资源，也给有需要的人增加了排队等待时间。

浮云：

是的。那天因孩子发烧，我们去做单人单管检测，结果等了1个多小时。

主持人：

确需核酸检测的人，要做好个人防护。排队等待核酸采样期间，还要全程规范佩戴口罩，与他人保持1米以上距离，不交谈、不聚集，防范感染风险。

浮云：

我呼吁家长一定要提升疫情防控的意识。

主持人：

如果在明知道自己身体不舒服或新冠阳性的情况下，把孩子送到学校，会给学校管理造成很大的困扰。若与阳性人员有密切接触，也不用过度紧张，做好隔离和自我健康监测。

浮云：

是的。当前，社会面传播风险日益加大，若未出现疑似感染症状或工作、出行不需要核酸检测阴性证明，尽量不做核酸，聚集扎堆做核酸检测将大幅度增加交叉感染风险。

主持人：

最近，全省各地都发布了“非必要不做核酸”倡议，还要求各级党政机关、企事业单位带头不再查验核酸检测阴性证明，目的就是避免人群扎堆造成交叉感染。我市医疗机构门急诊核酸查验也相继取消，进一步降低了做核酸的必要性。

浮云：

可以说，疫情如同一把刻刀，改变着我们的生活方式和思维模

式。而我們也需要从三年“疫”路逐渐回归正常的生活节奏，在此过程中势必面临着不少“疫”时之忧需要逐一化解，“疫”时之见需要逐一扭转，其中也包括适应“非必要不做核酸”的新理念。

主持人：

是的。哪怕自己在做核酸的全过程保护得很好，也有混管阳性的风险，这种情况另外9个人的麻烦也不小。

浮云：

所以希望大家非必要不做核酸。我们坚信，只要大家严格做好个人防护，当好自己健康的第一责任人，“疫”必散，战疫必胜。

主持人：

接种新冠病毒疫苗也是降低重症、危重症最有效的措施，符合接种条件的市民，特别是60岁以上老年人群，尤其是80岁以上的高龄老年人群，应当尽快到当地镇（街道、区）的社区卫生服务中心接种新冠病毒疫苗，符合加强接种条件的尽快完成加强接种。在特殊时期，保护好自己就是保护他人。

电热水袋充电线爆炸 冬天取暖莫忘消防安全

执象万里：

前两天，我拿出前几年购买的电热水袋充电取暖，不承想，充电没几分钟，随着“嘭”的一声闷响，连接电热水袋的充电线被炸断，黑色粉末、难闻的气味四散，还有一些液体流出。

主持人：

太危险了。人没事吧？

执象万里：

我插上电源，就去厨房了。听到声响后，赶紧从厨房出来拔掉插座上的充电线。

主持人：

超过使用年限的电热水袋应及时淘汰，杜绝安全隐患。冬季取

暖时，务必远离可燃物，做到人离电断电火熄，使用取暖设备时要温暖也要安全。

执象万里：

是的。如果当时人在边上或炸断的充电器一直连接着电路，后果不堪设想。

主持人：

需要注意的是，使用过程也应杜绝边用边充电，防止爆炸危险，充电时应尽可能远离被褥等易燃物品，不要放在床上，同时，要经常检查电源线路是否有破损，充电过程是否有发热现象。

执象万里：

冬天，电热毯也是常用的取暖

“神器”。电热毯通电时间过长、电热元件受损、质量不合格、控温装置发生故障、受潮等因素都是引发火灾的潜在隐患。所以，使用电热毯时，应在睡觉前切断电源，以免发生意外。

主持人：

是的。冬季使用取暖设备时稍有不慎极易引发火灾，看似不经意的坏习惯会让潜在的危险变为造成火灾的罪魁祸首；使用电热毯、空调、加热棒等大功率家用电器要相互错开时间，以防电路超负荷，引发险情，更不能在取暖炉上或在火源附近烘烤衣物，采用烧煤、炭火取暖时，注意保持良好通风。

橘子浑身是宝作用大 挂树上像灯笼惹人爱

童言：

我奶奶家有一种非常好吃的水果。

主持人：

什么水果？

童言：

橘子。奶奶家的房前屋后都种有橘子。初春，橘树开始慢慢长出新叶，到了春末就已经开出了一朵朵白色的小花，这些白色小花就好像一只只翩翩起舞的玉蝶，美丽且精致。

主持人：

橘花开的时候，空气中氤氲的香味，沁入心脾。

童言：

初夏，白色的小花凋谢了，树

上长出了许许多多的小青橘。到了夏末，这些小青橘慢慢长大了，有的青里透着黄，有的已经微微泛橙了，真惹人喜爱。秋天，是橘树最美的季节。

主持人：

成熟的橘子挂在树上，就像一个个小灯笼，很吸引人。

童言：

是的。那些橘子就好像一个个小灯笼在风中摇摆，好像在对我們招手。有些橘子表面油亮，摸起来也非常光滑，好像小孩子的皮肤，有些橘子表面有微微的凹凸不平。所以我觉得秋天最好吃的水果就数橘子了，它含有丰富的维生

素C，让我们的身体更健康！

主持人：

橘子的作用有很多，橘肉含丰富的维生素，橘皮等都可以作为中医入药。橘皮煮水喝，可以治疗咳嗽。

童言：

冬天，橘树上只留下叶子了，我想，橘子树一定是在努力孕育着新的生命，准备来年开出更美丽的橘花，结出更甜的果实吧！奶奶家的橘子，既不像苹果那样显露在外面，炫耀自己成熟了，也不像草莓那样，害羞地躲在叶子后面不出来，而总是用叶子半遮半露显得更加神秘。我爱奶奶家的橘子。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事
138600110

帮孩子戒网瘾 应当以身作则

奔跑的蜗牛：

前段时间，一段标题为“父母让孩子休学一周专打游戏”的视频登上微博热搜。

主持人：

是不是说一个8岁半的小男孩，因为沉迷游戏，主动要求“休学”打游戏？

奔跑的蜗牛：

是的。对于孩子来说，丰富多彩、千姿百态的社会是充满诱惑性的，所谓的网络游戏，只不过是他们探索未知世界过程中的沧海一粟。

主持人：

有些孩子在家沉迷玩手机游戏，作业不能按时完成，让很多家长感到很苦恼。

奔跑的蜗牛：

家长想让孩子戒掉网瘾，回归正常的学习生活，不如秉承“堵不如疏”的原则，从家庭教育开始，逐步淡化此类外来诱惑对孩子的吸引力。

主持人：

家长应该怎么做？

奔跑的蜗牛：

作为孩子的第一任“老师”，家长的行为对孩子的影响是深远的。想让孩子懂得何为节制，万事做到适可而止，首先父母要以身作则，可以制定规则，和孩子互相监督执行，家长严于律己，才能更有效地说服孩子。我有位朋友就做得非常好。

主持人：

他是怎么做的？

奔跑的蜗牛：

我朋友的孩子今年上小学二年级，先前非常喜欢玩手机游戏，自己没有手机，就拿着家长的手机和平板电脑玩，有些时候甚至顾不上吃饭。家长看在眼里，急在心里，最后在老师的建议下，采取亲子活动的方式，将他对电子游戏的注意力拉回到现实。

主持人：

亲子间的游戏都玩些什么？

奔跑的蜗牛：

例如跟他一起搭积木、拼拼图等，久而久之，他慢慢地戒掉了电子游戏瘾，跟父母的沟通也更多了。

主持人：

亲子活动是家长与孩子美好感情的催化剂，不仅能加深感情、增进信任，还能帮助孩子开发智力。

奔跑的蜗牛：

是的。有时朋友会和孩子玩小时候常玩的游戏，比如石头剪刀布游戏，谁赢就往前一步，有时带他一起到大树下捡树叶，收集各种各样的叶子。有些游戏虽然没有特别定义，但只要孩子们觉得快乐就可以。