

新冠肺炎疫情期间

儿童青少年近视预防指引

疫情期间，儿童青少年户外活动减少，电子产品使用过多，增加近视发生和进展的风险。

NO.1 线上学习期间近视预防

① 电子产品选择和摆放要求

线上学习期间，要特别注意用眼卫生，做到合理选择和使用电子产品，确保科学用眼。

1. 电子产品的选择。

(1) 尽可能选择大屏幕电子产品，优先次序为投影仪、电视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。

(2) 应选择屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品。

(3) 使用电子产品时，调节亮度至眼睛感觉舒适，不要过亮或过暗。

2. 电子产品的摆放。

(1) 电子产品摆放位置应避开窗户和灯光的直射，屏幕侧对窗户，防止屏幕反光刺激眼睛。

(2) 使用投影仪时，观看距离应在3米以上；使用电视时，观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上；使用电脑时，观看距离应在50厘米(约一臂长)以上。

(3) 电子产品(如电脑)摆放时，应保证其屏幕上端与眼水平视线齐平。

② 读写姿势

线上学习期间，儿童青少年应及时调整假期学习安排，做到以下读写要求。

1. 观看屏幕课时时，可保持肩部放松，上背部扩展，上臂与前臂成90度角，腕放松，规则地呼吸。

2. 观看视屏写作业时，读写姿势要保持“一尺、一拳、一寸”：眼睛距离书本约一尺(约30厘米)，身体距离书桌约一拳，握笔手指距离笔尖约一寸。

3. 不躺在床上或沙发上视屏学习。

③ 眼放松

线上学习期间，增加活动性休息时间不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲劳，还可以减缓大脑的疲劳，提高学习效率，缓解紧张情绪。

1. 连续视屏学习时间超过20-30分钟，至少活动性休息10分钟。

2. 视屏学习过程中，有意识地稍用力闭眼、睁眼，上下左右转动眼球，放松眼睛。

3. 线上学习之余伸展腰臂，可在室内走动、做体操、下蹲运动、仰卧起坐等；清洁双手后做眼保健操；立于窗前、阳台或门前，向远处(6米以上)眺望。

4. 居家隔离期间可通过阳台、窗边或自家庭院“目”浴阳光，接触自然光线。

④ 采光与照明要求

疫情期间，家庭是儿童青少年生活和学习的场所，家庭采光和照明状况对儿童青少年的用眼卫生至关重要。

1. 将书桌摆放在窗户旁，使书桌长轴与窗户垂直，白天看书写字时自然光线应该从写字手的对侧射入。

2. 若白天看书写字时光线不足，可在书桌上摆放台灯辅助照明，放置位置为写字手的对侧前方。

3. 晚上看书写字时，要同时使用书桌台灯和房间顶灯，并正确放置台灯。

4. 家庭照明光源应采用三基色光源照明设备，台灯色温不宜超过4000K。

5. 家庭照明不宜使用裸灯，即不能直接使用灯管或灯泡，而应使用有灯罩保护的灯管或灯泡，保护眼睛不受眩光影响。

6. 避免书桌上放置玻璃板或其他容易产生眩光的物品。

⑤ 家庭课桌椅调整

为确保儿童青少年在家能够保持正确的读写姿势，减少学习疲劳，家长应为孩子

提供适宜的课桌椅。

1. 对于有可调节课桌椅的家庭，根据“坐于椅子/凳子上大腿与小腿垂直、背挺直时上臂下垂其手肘在桌面以下3-4厘米”的原则，调节桌椅高度。

2. 对于没有可调节课桌椅的家庭，根据上述原则加以调整。若桌子过高，则尽可能使用高一点的椅子，并在脚下垫一脚垫，使脚能平放在脚垫上，大腿与小腿垂直。桌子或椅子过矮时，将桌子或椅子垫高。

⑥ 合理安排每日生活

疫情期间家庭应营造良好的氛围，家长帮助孩子保持学习规律和生活节律，保证孩子作息规律、睡眠充足、体力活动适量。

1. 每天保证充足的睡眠时间，小学生应达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。

2. 居家学习时，应避免形成晚睡晚起等不良习惯，以减少对生物钟的干扰。

3. 家长应督促孩子保持学习规律和生活

NO.2 复学后近视预防

复学后，继续培养和保持良好的用眼习惯，随着学校课堂教学的恢复，逐步减少电子产品使用，增加自然光条件下户外活动。

① 养成好的用眼习惯

1. 保持正确的读写姿势。

2. 读写时间30-40分钟后要休息10分钟。

3. 在充足的光线下读写，课桌椅应和儿童青少年身高匹配。

② 减少电子产品的使用

长时间使用电子产品会造成眼部不适，并增加近视风险。复学后儿童青少年应及时减少电子产品使用时间。

NO.3 验光配镜卫生防护

① 视力矫正

疫情期间，近视的儿童青少年，如视力低下影响到学习或生活，则需要进行视力矫正。

1. 框架眼镜是儿童青少年最安全的视力矫正方法，应当按照配镜处方来验配眼镜。

2. 不提倡配戴隐形眼镜。因控制近视需要配戴角膜塑形等特殊类型的隐形眼镜，必须严格遵守医嘱。

3. 摘戴隐形眼镜之前必须保证手部清洁，严格按照“7步洗手法”洗净双手。

节律，多开展互动性趣味游戏，增进亲子交流。

4. 儿童青少年每日协助家长做适量的家务劳动，例如打扫卫生、整理房间、洗碗、做饭等。

5. 家长可安排孩子在小区内进行户外活动，开展跳绳、拍球、打羽毛球、健身操等活动。

⑦ 注意手卫生和眼健康

保持手卫生习惯是保证眼健康的重要因素，勤洗手可防范病毒细菌感染，有效预防眼部感染性疾病。

1. 饭前便后、外出回家后要洗手，采用“7步洗手法”并保证20秒以上的时间。

2. 不用手揉眼睛。

3. 如果眼睛出现干涩、异物感、有烧灼感、痒感、畏光、眼红、眼痛等状况时，应停止视屏行为。如症状不能缓解，必要时去医院就诊。

4. 发现儿童歪头视物，频繁眯眼和挤眼等与近视相关症状时，应适时休息和运动，必要时去医院就诊。

1. 非学习目的使用电子产品，单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。

2. 年龄越小的儿童使用电子产品的时间应越少。6岁以下的学龄前儿童应尽量避免暴露于手机、电脑等视屏环境，家长应起表率作用。

③ 增加自然光条件下户外活动

户外活动是最简单、有效的预防近视的方式，充分接触阳光可以有效地预防近视发生和发展。

1. 每天保证2小时以上的户外活动时间。

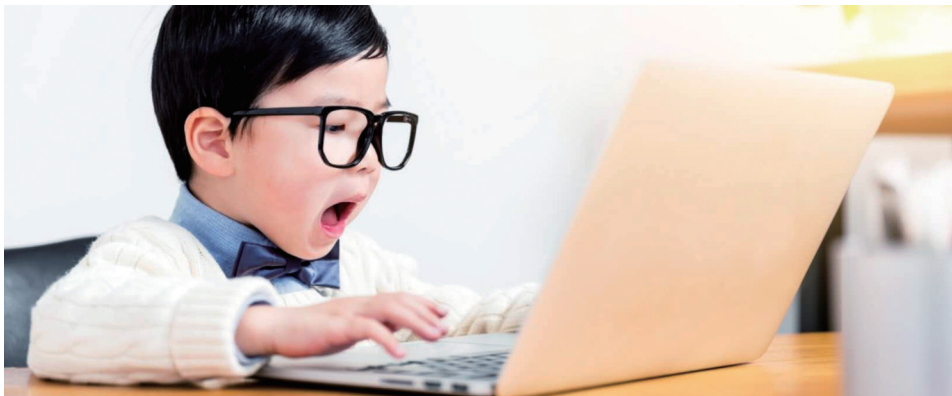
2. 复学后提倡儿童青少年通过步行上下学、课间走出教室、下午放学后先进行户外活动后完成家庭作业等方式，增加户外阳光接触时间。

② 验光配镜

疫情期间，儿童青少年的常规视力复查、验光配镜等，建议暂缓就诊。如因视力下降影响学习确需验光配镜，应到专业的医院眼科或视光中心就诊。

1. 提前了解医院就诊信息，按医院要求进行预约，以便分时段错峰就诊，避免交叉感染。

2. 就诊过程中，儿童青少年和陪诊家长均应佩戴口罩，配合测量体温，如实告知医生做好疫情相关信息登记，配合医生使用非接触眼科器械完成检查。



以行动参与爱国卫生运动

今年4月，是我国第三十二个爱国卫生月，主题是“防疫有我，爱卫同行”。此前全国爱卫办等9部门发布《动员广大群众积极参与爱国卫生运动的倡议书》，号召人们“积极参与爱国卫生运动，为巩固疫情防控成果继续贡献自己的力量”。

自爱国卫生月启动以来，北京已累计组织80万人次开展周末大扫除、城市清洁日等活动；天津向市民发出“八要八不要”爱国卫生健康文明倡议；河南南阳城市管理部门持续开展专项整治活动……最近，各地各部门结合自身实际情况，广泛动员广大人民群众深入持久参与爱国卫生运动，为抗击新冠肺炎疫情营造营造良好环境。

爱国卫生运动是政府牵头、多部门合作、全民参与的群众性卫生活动，也是具有中国特色的全民健康促进行动。习近平总书记考察新冠肺炎防控科研攻关工作时强调：“坚持开展爱国卫生运动。这不是简单的清扫卫生，更应该从人居环境改善、饮食习惯、社会心理健康、公共卫生设施等多个方面开展工作。”从推进城乡环境整治到完善公共卫生设施，从预防控制重大疾病到倡导健康文明生活方式，近年来爱国卫生运动的内容与时俱进、不断丰富，在守护人民群众生命安全和身体健康方面发挥着重要作用。

在疫情防控常态化的大背景下，今年爱国卫生运动更加突出服务传染病防控，具有强烈的现实针对性。历史上，爱国卫生运动是我国防控重大传染病的一个重要法宝，在防控鼠疫、血吸虫病以及SARS等传染病中都发挥了非常重要的作用。抗击新冠肺炎疫情斗争中，我们充分发挥爱国卫生运动的统筹协调作用，抓整治、优环境、抓设施、强基础、抓习惯、促健康，不仅有效改善了环境卫生状况，降低了健康风险，而且及时准确开展疫情防控和健康科普宣传，提升了群众的防控意识。

爱国卫生运动之所以具有历久弥新的生命力，一个重要原因就在于它始终植根人民、依靠群众。这次爱国卫生月活动，明确提出“爱国卫生人人受益，疫情防控人人有责”。只有每个人都承担起应尽的社会责任，参与社会健康治理，才能形成群防群控、全民参与的良好局面。疫情发生后，全国各个社区的广大基层工作者挺身而出，上门逐户排查，努力化解疫情传播风险；外卖小哥化身城市的摆渡人，他们相信“我多跑一单，就减少一分疫情扩散的风险”；还有更多人养成了戴口罩、勤洗手、多通风、少聚集等日常生活习惯，为疫情防控贡献力量……激发“人人皆可为、人人皆能为”的主动性，凝聚“爱国爱家、守望相助”“人人动手，美好家园”的社会共识，就能为疫情防控凝聚起磅礴的人民力量，就能让爱国卫生运动生生不息。

当前，我国疫情防控阶段性成效进一步巩固。越是这个时候，越要把疫情防控网扎得更密更牢，堵住所有可能导致疫情反弹的漏洞。深入开展爱国卫生运动，就要针对复工复产后的生产、生活、购物、交通及居家等环境，采取网格化管理、包片包干、分区域分时段推进等方式，做实做细做好环境卫生整治、科普宣传等重点工作，促进全社会齐动手、共参与，提高人民群众文明素质和自我防护能力，从而构筑起群防群控、联防联控的严密防线。

正如爱国卫生月的倡议书所言，“让我们坚韧不拔、持之以恒，全民动员、携手共治，提升文明素质、弘扬时代新风，用健康体魄，建设美丽家园，拥抱幸福生活，共享健康中国！”这是爱国卫生运动的使命，也应是我們每个人的行动。来源：人民日报

早餐丰富了，晚餐的选择也多了……日前，沪上大量知名餐饮企业相继恢复营业

早餐店重开，小笼包冒着袅袅热气迎客

热气袅袅，一笼笼热乎乎的包子新鲜出炉。“来两个肉包子，一包豆浆。”“老板，我要三只汤包。”上海的大街小巷、弄堂口、拐角处，熟悉的店铺重新打开大门，熟悉的笑脸隔着口罩，隔不了心中的暖意。普通而匆忙的早晨，也是春光里上海最美的时刻。

小杨生煎上海门店复工率达到80%；珍鼎餐饮复工率已达90%，成交额恢复到原来的80%；虹口糕团食品厂全面复工，销售额恢复约七成；清美绿色食品从春节到现在一天未停，营业额也有所上升……一份上海市早餐工程产业联盟提供的数据显示，充满烟火气的早餐又开始逐渐回到消费者生活中。

早餐丰富起来了，晚餐的选择也多了。从3月开始，大量知名餐饮企业相继恢复营业，夜间的灯光渐次亮起，与美食一起迎接春天。

早餐店生意回暖 复工复产带来人气

漕河泾开发区的“码农”都复工了，返岗人流带来了早餐的人气。麦当劳桂普路餐厅是张贤每天去新研大厦上班前的必经之地，3月以来，她每隔几天就会到这里买早餐，最近麦当劳推出的优惠套餐让她心动。

“近来我们的早餐销售量一直在提升，本周一的销量比上周提高了近50%。”麦当劳桂普路餐厅店长告诉记者，针对上班族喝咖啡的需求，从3月17日开始，麦当劳上海

上海市早餐工程产业联盟提供的数据显示，充满烟火气的早餐又开始逐渐回到消费者生活中。早餐丰富起来了，晚餐的选择也多了。目前，大量知名餐饮企业相继恢复营业，夜间的灯光渐次亮起，与美食一起迎接春天



地区推出咖啡自由卡，30元畅享30杯中杯美式咖啡，以增加顾客到店消费的黏性。

冒着袅袅热气的中式早餐，人气也在回升。老盛昌汤包馆在上海一共有144家门店，除5家目前只能提供外卖和打包自带之外，基本已全部复工。老盛昌田林路店已开了近8年，店长张英说，周围都是居民区，大家总要吃碗面、买几个包子，“门店复工后，我们坚持每天早餐时间段6时开门营业，最近人的确多了。”

“整个老盛昌汤包馆的生意正在回暖，

本月客流比上月提升了30%。”老盛昌总经理施建峰告诉记者，企业在防疫期间还推出了冷冻包子、汤包、面条、大小馄饨等，可让消费者买回家烧制。

记者从市早餐工程产业联盟获悉，目前联盟内大部分企业已全面复工，供货型企业也逐渐增加了供应量。光明乳业相关负责人表示，目前其向清美供应全系列新鲜酸奶产品，日均供货恢复到1.5万份；向芭比馒头店提供轻巧包酸奶，日均供货已恢复到1.2万份。

上午八时许，位于上海路的老盛昌门店热气袅袅。

晚餐的选择多了 上座率正慢慢回升

3月6日起，新世界城将打烊时间从原来的18时延长至20时，陶陶居的晚餐业务开始正常运作。“现在晚上整体经营恢复了三四成，实际上座率为两成左右，还有部分客人选择打包带走。”陶陶居楼面经理贤松介绍，目前采取登记排队形式接客，尽量避免客人聚集。

位于黄兴路的上海晨星酒店，晚餐的人均消费为250元左右。公司董事长陈志良特地选择在3月5日惊蛰那天恢复营业，想要一个好兆头。他告诉记者，刚复工时，每天晚上只有一两桌客人，现在慢慢回升至10桌左右，但上座率并不高。即使是这样，酒店每天晚上外立面的灯光全数亮起，增加热闹气氛。

在豫园商圈，宁波汤团店和上海老饭店均从3月15日开始恢复营业。记者了解到，上海老饭店豫园总店晚间经营时间为17时至20时，但需要提前预约。豫园方面介绍，大部分餐饮企业都从上月开始复工，3日起，绿波廊率先恢复部分堂食，此后，宁波汤团店带着新品榴莲青团、松鹤楼带着刀鱼馄饨相继复工，为市民提供更加多元化的安心就餐选择。

市餐饮烹饪行业协会负责人表示，促进餐饮消费复苏是全面提振消费市场的重要一环，希望广大餐饮企业积极行动起来，从现在开始，在抓好防疫不放松的同时，携手推进行业全面复工复产，“我们鼓励餐饮服务平台与餐饮企业联合开展优惠主题活动，不仅吸引消费者到店消费，而且互惠互利，刺激餐饮行业复苏。”来源：文汇报

上海 5G 综合覆盖率超 94% 平均网速每秒 335 兆

权威报告显示，5G 网络在上海主要地区已实现全覆盖，平均下载速率超过 4G 的 10 倍；在北海滩、国家会展中心(上海)等处，手机下载速率已非常接近或达到千兆水平。

根据市经济信息化委近日发布的《上海市 5G 网络及用户感知评测报告》，5G 网络在全市外环内区域、城市快速路、郊区主要城区基本实现全覆盖，全市综合覆盖率为 94.3%。其中，外环内道路表现最佳，城市快速路其次，外环外道路得分最低。

上海正在打造以 5G 为代表的新一代信息技术新高地。截至今年 1 月，全市已建设开通 5G 基站约 1.6 万个，室内小站 1.3 万

个。在网络建设已达到一定强度的情况下，为了更真切地了解用户使用体验，去年第四季度，上海市无线电检测行业联盟、上海市无线电监测站、电信科学技术第一研究所有限公司联手开展测评，不仅收集了网络覆盖率、掉线率、网络切换成功率、平均时延等专业参数，也对下载速率、直播观看成功率、视频上传成功率、主流软件打开成功率等普通网民关心的指标进行检测。

根据报告，全市 5G 网络的平均下载速率为每秒 335 兆，是 4G 网络的 10 倍以上；其中，外环内道路平均下载速率为每秒 374 兆，城市快速路为 292 兆，外环外道路为 180 兆。上传速率方面，全市平均为每秒 46.91

兆，大约相当于 4G 的 4 倍。

全市各典型公共场所中，5G 网络覆盖最好的是会展中心、旅游景点、交通枢纽。其中，北海滩及 5G 全球创新港的用户体验最佳，下载速率达每秒 1022 兆；进博会主会场——国家会展中心(上海)，下载速率约 990 兆；此外，南京东路商圈、杨浦公园、闵行区政府等，也都超过 900 兆。整体而言，在中心城区，医院内的 5G 速率较低一些，但平均也在每秒 550 兆以上。

报告建议，上海 5G 网络建设仍需进一步加强，其中外环内区域要进一步优化网络质量，外环外要提高 5G 覆盖的连续性，此外，室内 5G 信号覆盖也有待完善。来源：文汇报

