

# 培育和践行社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

## 口罩要盖住口鼻和下巴,累计佩戴不超8小时 疾控专家教你正确选用佩戴口罩

重庆日报讯(记者李琦)这几天重庆气温攀升,口罩还要戴吗?奥密克戎传播力这么强,戴口罩有用吗?3月13日,重庆市疾控中心消毒与媒介生物控制所主任技师刘南表示,新冠病毒再怎么变异,仍然会通过飞沫、气溶胶等传播,戴口罩能有效保护呼吸道,防止病毒感染,所以口罩还是要戴好。

那么,怎样正确佩戴口罩呢?

刘南介绍,一是佩戴口罩时,要确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实;二是口罩出现脏污、变形、损坏、异味及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时;三是在跨地区公共交通工具上或医院等环境使用过的口罩,不建议重复使用;四是需重复使用的口罩,在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处;五是戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩;六是外出要携带备用口罩,存放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形。

在口罩选择上,日常使用一次性医用口罩,去医院可用医用外科口罩。不直接接触新冠肺炎患者的普通人,不必佩戴防护等级更高的医用防护口罩、KN95口罩等,但可以家中常备,以防万一。

家长在做好自身防护的同时,也要注意为孩子选用合适的口罩。“儿童口罩不适用于36个月及以下的婴幼儿。”刘南建议,小号一般适用于3至6周岁儿童,因为戴口罩会影响呼吸,低龄儿童佩戴要慎重,家长一定要注意观察、随时调整。中号适用于6至9周岁儿童,大号一般建议10周岁以上儿童佩戴。由于儿童生长发育的个体化区别,高矮胖瘦等对脸型有很大影响,按年龄段选择其实还是不完全具备科学性,仅作为参考,选购中给孩子试戴才是最佳方案。

此外,同时佩戴多个口罩反而增加呼吸阻力,可能破坏口罩的严密性,影响防护效果。只要正确佩戴合格产品,一个口罩就能达到预期防护效果。



## 一男子非法捕捞被抓现行

本报讯(记者吴建华)近日,男子成某在长江支流忠县东溪河水域非法捕捞,被早已蹲守在此的执法人员抓个现行。

当天早上6时许,护渔人员发现东溪河石桥下水域有网,便轮流蹲守。同时,县农业综合行政执法支队与县公安局复兴派出所协同执法,将成某现场抓获。执法人员现场收缴了成某用以作案的摩托车、塑料小船和渔网等工具以及12公斤渔获物。成某对其违法捕捞事实供认不讳。

据调查,成某今年55岁,外地人,长期在长江流域流窜作案。

目前,该案正在进一步办理中。

### 相关链接:

非法捕捞水产品罪(刑法第340条),是指违反保护水产资源法规,在禁渔区、禁渔期或者使用禁用的工具、方法捕捞水产品,情节严重的行为。

犯本罪的,处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者罚金。单位犯本罪的,对单位判处处罚金,并对其直接负责的主管人员和其他直接责任人员依上述规定处罚。

### 水土流失严重,耕地变成荒地

田畈村洞塘组的梨园基地占地200余亩,产业便道纵横交错,水池沟渠一应俱全,管理果树的村民们忙碌不已。

“真没想到,以前这片荒地还能变成果园,以后的日子越来越有盼头啦!”现年51岁,组织务工村民管理梨树的刘德香连连感叹。

刘德香是土生土长的田畈村人,据其介

绍,以前村民在耕种过程中,土壤会随雨水流入山坡下的龙河,不仅造成大量的水土流失,还时常出现滑坡,给村民的生命和财产带来安全隐患。

因水土流失严重,田畈村有很多地块已无法耕种。多年来,有劳动力的村民纷纷外出务工,村里闲置的土地也越来越多,一片片荒坡变成了荆棘丛生的荒山。

“龙河是长江一级支流,以前每逢下大雨,河道里满是浊水和泥浆,进入龙河的泥水流经丰都汇入长江后,对长江的生态环境带来一定影响。”石柱土家族自治县水利局水利行政执法支队队长崔建军介绍。

如何遏制水土流失,修复生态环境,在筑牢长江上游生态屏障的同时,帮助群众走上致富路?

自2016年以来,石柱以“预防为主,全面规划,综合治理,因地制宜”为原则,以小流域为单元,采取工程、植物、农耕相结合的综合整治方式,在水土流失综合治理上下足“绣花功夫”,全力改善广大群众的生产生活条件,加强保护生态环境。

### 水土流失治理,荒山变成金山

“通过坡地改梯田,发展特色产业等综合整治,不仅能够有效减少水土流失,还可美化绿化乡村环境。”崔建军告诉记者。

2016年10月,石柱投资1036万元,对龙河

田畈小流域紧锣密鼓展开了坡改梯和建排水沟、蓄水池、产业步道等一系列工程建设,项目涉及桥头镇田畈村,龙沙镇油房村、石岭村、永丰村、长坪村共5个行政村,综合治理面积达20平方公里。

水土流失综合治理后,原先的荒坡荒山悄然“变脸”,成了一块块阶梯状的平整地块,吸引了众多投资者的目光。

“当水土流失治理如火如荼进行时,桥头镇党委、政府和田畈村‘两委’干部也一直在思考,如何因地制宜,带领老百姓发展产业致富。”据曾瑞华介绍,2017年2月,他们到四川等地考察,并请专家来此“会诊”后,决定发展生态梨产业。

2017年3月,工程建设完工后,田畈村加快农业产业结构调整步伐,引入石柱土家族自治县藤子沟生态农业合作社等企业,带动全村种植黄金梨、脆冠梨1700亩,形成“一村一品”的产业发展格局。

斗转星移间,到2021年盛夏,田畈村经果林基地的梨树郁郁葱葱,沉甸甸的翠冠梨、黄金梨挂满枝头,在阳光照射下布满光泽,呈现出丰收在望的喜人景象。

“2021年是翠冠梨、黄金梨挂果的第一年,便迎来了‘开门红’,总收入350余万元,预计2022年销售收入突破500万元。”昔日的荒山变成了金山,为村里水土流失治理和产业发展奔波不息的曾瑞华露出了开心的笑容。

抓住绿色生态产业优势,大力发展水果

种植产业,田畈村在乡村振兴道路上步履铿锵,村民的获得感、幸福感显著增强。

### 以点带面发力,引领生态绿动

田畈村小流域综合治理和产业发展,不仅彻底解决了该区域常年水土流失的问题,还吸引部分外出务工人员返乡创业和就近就业。

刘德香以前在外务工,村里在发展翠冠梨、黄金梨产业时,她回到家里将10亩撂荒多年的土地流转给专业合作社。在得知专业合作社要招收村民务工后,她索性在家就近务工,因勤劳肯干,后来成为基地的管理人员,现在每月固定工资有2500元。

“产业发展起来了,为村里不能外出务工的村民提供了就业机会,务工村民每个月的收入有2000元,合作社每年支付的总工资在60万元以上。”刘德香等村民能在家门口上到班不禁满心欢喜。

产业发展以来,田畈村枫林组的脱贫户马容种植脆冠梨35亩,2021年收入6万多元。洞坎组的脱贫户杨晓梅种植黄金梨22亩,在2021年收入近5万元。

“抓好果树管理,争取在2022年有更好的收益。”谈到产业发展,马容和杨晓梅对“钱”景充满信心。

田畈村小流域综合治理,实现生态效益向经济效益转化,只是石柱土家族自治县通

## 顺溪小学:让学生跑起来

本报记者 李春森 李俊涛

3月14日,顺溪小学三年级一班学生陈思学上午7点40分到达学校,放下书包后便到操场慢跑。他跑了8圈、慢走2圈后,拿出毛巾擦汗,回到教室开启新的一天。

陈思学是顺溪小学在“双减”政策下,重构学生高质量校园生活的一个缩影。

2020年9月22日,习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上提出:让孩子们跑起来,要坚持健康第一的教育理念。2021年5月,《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》正式通过。随后不久,顺溪小学将学生体质健康管理作为学校重点管理内容之一,特邀忠县跑者联盟创始人赵渝作为项目顾问,制定“让孩子们跑起来”课程实施方案,让全校学生跑起来。

从2021年下半年开始,顺溪小学将大课间时间抽出20分钟用于学生跑步,并实行校长带头跑、老师参与跑、学生全员跑。

“一学期的坚持,效果很明显。”顺溪小学校长郭春花说,上学期,全县体育抽测,学校获得全县体育抽测最优成

绩,在同类20多个学校当中获得第一名。在这之前,顺溪小学体育抽测成绩一直在同类学校中处于中等水平。

“让孩子们跑起来”课程在前期实施中,也出现了一些问题。比如,全校一至六年级学生一起跑步,同一节奏,学生因年龄不同、体质不同,导致低年级学生追着高年级学生跑,高年级学生需要放慢脚步等着低年级学生跑,大家跑得都不是很轻松。

根据实际情况,本学期,顺溪小学对学生跑步活动做出调整,把时间和内容进行重新布局:学校将早上7点40分至8点20分这个时间段定为学生自由跑步时间,学生进校后,分年级段开展自由跑步活动。

这一决定,最初遭到学校部分老师的反对,认为耽误了学生的学习。但两个星期以后,没有老师再反对。“没想到晨跑效果这么好,不仅让孩子们放松了身心,学习积极性也更高了。”该校班主任老师谭春燕说,很多学生都很喜欢自由跑,运动可以提高大脑中3种神经递质的含量,这些物质有助于提高注意力、认知能力等。

为有效带动学生跑起来,学校还



顺溪小学学生在跑步运动。

安排各班2至3名学生当监督员,实行打卡制。每期学校评奖一次,表彰“跑起来优秀班集体”和“跑起来之星”。

“学生在每天的跑步中,慢慢形成了健康意识,也养成了健康生活的习惯。”顺溪小学副校长杨义军说,作为基础教育,最重要的是培养学生的良

好行为习惯,这对他们终身受益。此外,学校还将蛙跳、平板支撑、立定跳远、开合跳等项目引入大课间操时间里,配合跑步运动一起开展。

“我家孩子现在对跑步上瘾了,周末都会跑几圈。”谈到跑步,顺溪小学学生家长王女士介绍。

## 深化全国文明城市创建

### 宣传文明条例 养成文明习惯

近日,忠州街道新桥社区志愿者在辖区广场、商店等地发放《重庆文明行为促进条例》宣传册,进一步引导群众养成文明行为习惯。

活动中,志愿者们向群众宣传条例出台的背景和意义,着重讲解文明养犬、文明出行、文明上网等与居民生活息息相关的条例内容,营造学习条例、遵守条例的良好氛围。 记者 钟舟 摄

## 石柱:水土流失综合治理筑牢长江上游生态屏障

石柱土家族自治县融媒体中心记者 隆太良 李小华 罗思

