

参与居家健身 共同抗击疫情

(接上期四版)目前,新型冠状病毒感染的肺炎疫情正处于防控关键期。面对疫情,除了生活中防疫的基本要求外,久居家中、适度运动、科学锻炼成为多数人的选择和需求。

为此,丰台区体育局联合辖区各社会体育团体、体育经营单位共同推出适合在家中易学习、易操作的系列健身图文视频,科学指导足不出户的人们强身健体。

为给广大市民提供更多居家健身方法和知识,共同抗击疫情,区体育局开

启征集并将征集到的内容整合发布,供大家居家健身使用。

希望辖区广大市民遵循科学指导,主动提升健康意识,根据自己的实际情况选择适宜的锻炼手段,以增强身体素质对抗疫情。

让我们在家动起来——参与居家健身 共同抗击疫情

下面给大家介绍一套由国家体育总局与中华全国体育总会发布的“科学健身18法”

(未完待续)

7

靠墙天使

每组 6-10 次,重复 2 组
能提高肩部灵活性和肩胛稳定性,缓解肩部紧张。



8

壁虎爬行

每组 6-10 次,重复 2-4 组
能提高核心稳定性,改善协调性,强化上肢力量。



9

站姿拉伸

保持拉伸姿势 20-30 秒,重复 2-4 组
能改善下背部紧张,预防腰部和膝关节劳损。



10

左右互搏

每次保持用力 3-5 秒,然后放松 2-3 秒,完成 6-10 次,重复 2-4 组
能强化内收肌力量,提高髋关节灵活性。



11

靠椅顶髋

完成 6-10 次,重复 2-4 组
能激活人体后侧链,强化身体后侧的力量。



12

坐姿收腿

完成 6-10 次,重复 2-4 组
能提高核心力量,提高身体控制能力。



13

足底滚压

每组进行 8-10 次,重复 2-4 组
能放松足底,促进血液循环。



14

对墙顶膝

每组进行 8-10 次,重复 2-4 组
能拉伸小腿后侧肌群,增强柔韧性,降低运动损伤风险。



15

单腿抬物

每组进行 8-10 次,重复 2-4 组
能增强平衡能力,加强核心力量。



北京市工业和软件信息服务业企业 防控疫情指引(第三版)

根据《北京市人民政府办公厅关于落实“四方责任”进一步加强重点人群、场所和单位新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》要求,结合国家卫生健康委员会《新型冠状病毒肺炎防控方案(第四版)》和北京市疾病预防控制中心《新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作指引》,现提出本市工业及软件和信息服务业企业防控疫情指引如下,供企业参考:

一、做到防控“四个一”,即由企业主要负责人组建一个防疫责任机构,制定一套防疫工作方案,建立一套疫情应急预案,明确一套疫情报告制度,责任到位,分工到人。

二、加强员工健康教育,在醒目位置张贴健康提示,并利用微信等各种宣传手段科普新冠肺炎防控知识。教育员工注意个人卫生,配合所住社区做好疫情防控信息登记。

三、有医务室的单位需配备必需的防疫用品和药物,配合疾控机构规范开展病例流行病学调查和疑似人员隔离观察,没有医务室的单位应当就近与医疗机构建立联系。

四、落实市隔离防控措施,分类防控返京人员,对湖北等疫情高发地区返京或与确诊者有密切接触史的员工重点关注,集中隔离 14 天进行医学观察,其他地区返京人员建议居家观察 14 天。

五、招工详细了解应聘者居住环境和健康状况,做好症状筛查,在项目外包或劳务派遣中督促其负责人做好人员防疫。

六、建立员工健康卡,为其配备必需的防疫口罩等防护用品,加强外来人员登记管理,所有人员进出厂区(企业楼)需佩戴口罩(及时更换)。设立测量体温岗,发现发热(体温高于 37.3℃)、干咳、胸闷、持续乏力等症状人员及时协助就医并上报。

七、疑似人员送医途中全程佩戴口罩,使用专车,陪同人员做好自身防护,及时对其活动场所消毒,并上报相关情况。

八、实行错峰上下班等弹性工作制,多

开展线上办公、视频会议。尽量开通员工通勤班车,鼓励员工自驾、步行、骑自行车上下班,减少公共交通工具,降低在途感染风险。

九、保持环境卫生清洁,及时清理垃圾,加强垃圾分类管理,集中处理废弃口罩。每天定时对公共场所进行消毒,卫生间便池及周边配制浓度为 1000mg/L 含氯消毒液作用 30 分钟以上,地面等非直接接物配制浓度为 500mg/L 含氯消毒液作用 30 分钟以上,桌面等直接接物配制浓度为 250mg/L 含氯消毒液作用 30 分钟以上,达到作用时间后用清水擦净。

十、办公区布设足够洗手池,配备消毒洗手液,洗手前不得接触口、眼、鼻等易感部位。

十一、食堂需采用煮沸或蒸汽 15 分钟以上等方法加强餐具消毒。分时取餐,间隔一米以上独立用餐,鼓励员工自带餐具、自备餐食,不得聚餐。

十二、降低人员住宿和办公密度,每人占有面积不少于 2.5m²,设立隔离观察区,停止使用健身房等非必要人员密集场所。尽量避免乘坐厢式电梯,若需乘坐以核载人数的 50% 控制人流。保持车间等公共场所空气流通,每天通风 2-3 次,每次 30 分钟以上,中央空调关闭回风,使用全新风运转。

十三、按照“非必须,不举办”的原则,不得举办大规模群体性聚集活动,开小会开短会,人员距离大于一米,自带茶杯。

十四、认真开展安全生产教育和安全检查工作,确保人员、供电、供水、设备、设施等符合安全生产要求。

十五、未发现疫情企业,要实施外防输入的防控策略;发现疫情企业,要密切配合疾控机构落实各项防控措施,防止疫情扩散和蔓延。建议各单位参考本指引根据自身特点,制定个性化疫情防控指引。

十六、教育引导员工保持良好心态,身体不适及时上报,积极工作生活,勿信谣传谣,相信政府,共同打赢抗击疫情阻击战。

众志成城 共同担当 科学防疫 有序复产

——致丰台区工业企业和中小企业科学防疫有序复产倡议书

丰台区工业企业和中小企业:

当前,疫情防控形势依然严峻。习近平总书记强调,要以更坚定的信心、更顽强的意志、更果断的措施,紧紧依靠人民群众,坚决把疫情扩散蔓延势头遏制住,坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。在此,我们提出如下倡议:

一是坚定信心。希望全区工业企业和中小企业坚决贯彻党中央、国务院的决策部署,认真落实市委市政府以及区委区政府的工作要求,把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓,坚定打赢疫情防控阻击战的信心。

二是科学防疫。希望全区工业企业和中小企业切实履行疫情防控企业责任,明确专人负责防疫工作,制定防控措施,建立应急预案,将防控责任落实到人,将防控工作落实到位,确保企业安全有序与员工身心健康。

三是有序复产。希望全区工业企业和中小企业按照科学、合理、适度、管用的原则,制定有针对性的复工复产计划,在确保做好疫情防控工作的前提下,安全有序复工复产。

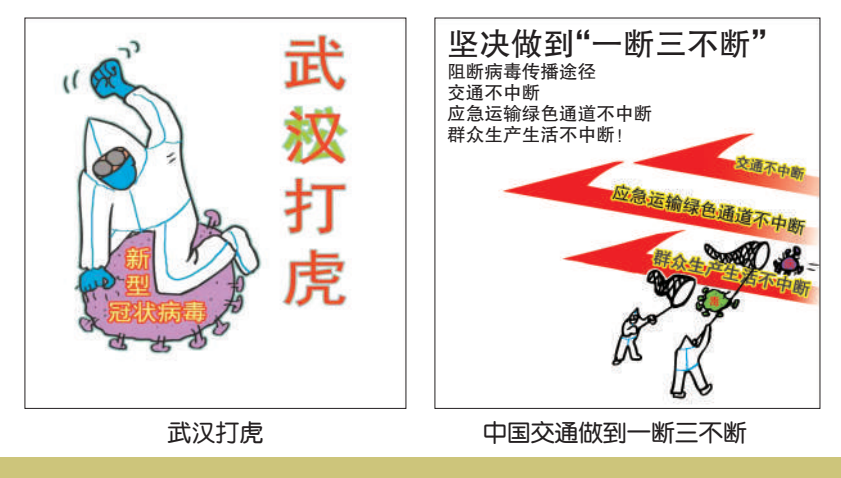
四是共赢发展。近期,国务院、北京市相继出台了减轻疫情影响,帮助企业共渡难关的多项政策,丰台区也制定了《关于应对新冠肺炎疫情支持企业发展的若干措施(暂行)》。全区企业可通过丰台区政府网站、北京丰台微信公众号等平台多渠道了解,丰台将继续为企业发展提供良好营商环境。

寒冬即逝,春意渐浓。我们坚信,在党中央的坚强领导下,我们万众一心、众志成城,一定能够打赢疫情防控阻击战和经济发展总体战。

丰台区发展和改革委员会
2020年2月21日

新冠肺炎防控漫画

作者 张志刚



战“疫”漫画



新型冠状病毒肺炎 谣言榜

俄罗斯证实新冠病毒系人工合成?

俄卫生部回应:从未指出病毒是人工合成

体温枪伤眼,造成永久伤害?

浙江省眼科医院眼底病中心医生毛剑波:别多虑,如果觉得不舒服,闭眼即可

每次外出回家都需要洗头?

中国疾控中心研究员冯录召:一般情况下,公众外出回家后不需要专门洗头或消毒

新冠病毒会通过皮肤侵入人体?

中科院院士周琪:新冠病毒不能通过皮肤侵入人体