

天府健康码变黄、变红了怎么办?



记者从四川省卫健委获悉,7月28日,有网友反映自己的“四川天府健康通”健康码变成了黄色,对此很担心。为什么健康码会变成黄色?如何申请转绿码?省卫健委就此进行了解答。

哪些人员健康码会变“红码”?

需要采取禁止出行,集中或居家隔离医学观察管理的人员。具体包括:

- 1.核酸检测阳性人员、确诊病例、无症状感染者、疑似病例、密切接触者、密切接触者的密切接触者、入境人员,以及近14天内有国内中高风险地区旅居史人员等。
- 2.应急处置疫情期间,其他需要紧急

追踪隔离管理的高风险人员。

哪些人员健康码会变“黄码”?

需要采取限制出行,就近核酸检测

或查验有效核酸阴性证明后纳入社区健康监测管理的人员。具体包括:

- 1.由相关部门确认需要开展排查管理的风险人员。
- 2.应急处置疫情期间,其他需要紧急排查管理的风险人员。

如何申请转“绿码”?

- 1.“红码”人员在完成集中及居家隔离医学观察管理后,自动转为“绿码”。
- 2.“黄码”人员及时到就近医疗机构或第三方检测机构进行核酸检测,检测结果为阴性后,会自动调整为“绿码”。若持有48小时有效核酸检测阴性证明,经当地防控部门排查认定,报省级履行相关手续后变“绿码”。

发现“红码、黄码”人员后,应采取哪些防控措施?

- 1.发现“红码”人员,应立即向属地社区报告,做好个人防护,并就地将其隔离,等待转运管理。社区接报后,应立即向辖

区指挥部报告,指挥部立即安排转运至就近集中隔离医学观察场所,并开展流调和医学排查。

- 2.发现“黄码”人员,应劝止其进入酒店、商场、超市、电影院、KTV、酒吧等人口密集的公共场所,限制其乘坐公共交通工具(飞机、火车、大巴等)出行。同时,劝其做好个人防护,通知属地社区对其做好排查管理和健康监测。

使用“四川天府健康通”过程中需要咨询或申诉该怎么办?

群众可通过“四川天府健康通”小程序页面下方“常见问题”“我要咨询”“我要申诉”以及“12345热线”多种渠道进行咨询申诉。

(本报记者 代俊)

探班科普 共享基地



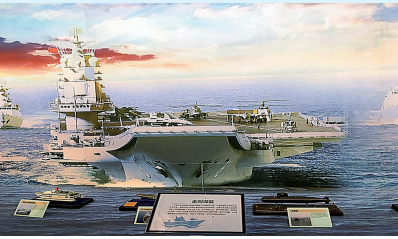
“问鼎苍穹”展厅



“嫦娥奔月”展厅



“筑梦天空”展厅



“走向深蓝”展厅

重温历史 传承精神

——走进“红军石刻标语”国防园

从1956年著名科学家钱学森向中央提出《建立中国国防航空工业的意见》开启中国航空航天事业开始,60多年来,中国航天事业风雨兼程,创造了许许多多的奇迹。今天我们就带着大家一起走进位于巴中市平昌县的“红军石刻标语”国防园,一起去了解红军长征的历史,以及我国航天、国防事业的发展历程。

标语园: 收录展示1600余幅中国工农红军石刻标语

“红军石刻标语”国防园既是融历史性、文化性、娱乐性、休闲性于一体的特色主题公园,也是集红军标语和红军文物陈列两大内容为主体的红色文化景点。园区占地面积100余亩,收录展示了1600余幅红军石刻标语。标语展示长廊建筑形状成V字形,总长近1000米。

这里根据标语形式分为石刻类、墨书类、漫画类三大主题展示区域;根据标语内容分为政治理论、经济社会、军事斗争、文化教育四大主题区。到目前为止,这是国内唯一一个同时收集了12大苏区标语的园区,也是展示红一、红二、红四方面军标语数量最多的标语园。

驻足观赏标语,似乎在触摸历史记忆,一幅幅标语讲述着那个年代的红军革命故事。“斧头劈开新世界、



“雷霆防御”展厅



航空模型拼装



步兵战车展品

界、镰刀割断旧乾坤”,这幅标语可以说是对中国共产党的革命过程和革命目标作出了最精彩的概括。

国防科普陈列室: 展示新中国航天事业发展历程

除了“红军时刻标语”,国防科普陈列室也是园区的一大亮点。这是平昌籍中国工程院院士、中国探月总工程师吴伟仁协调,由中国北

方车辆研究所、中国空间技术研究院、中国运载火箭技术研究院、中国船舶重工集团公司等单位捐赠的火箭、卫星、战舰等模型和坦克实物建设而成。展厅分为两大部分五个展区,问鼎苍穹、嫦娥奔月、筑梦天宫三个展厅属于航天科技展示区,走向深蓝、雷霆防御两个展厅属于国防科普展示区,充分展示了我国航天科技和国防实力。

“问鼎苍穹”展厅主要展示的

是火箭系列。走进展厅,一排火箭模型展示在我们眼前,从我国的第一架现代运载火箭——“长征一号”到后来的较具代表性的运载火箭模型,展示了我国运载火箭的发展历程。

第二展厅是“嫦娥奔月”,展厅里展示着中国第一个在月球软着陆的无人探测器——嫦娥三号探测器模型。2004年,中国正式开展了月球探测工程,并命名为“嫦娥工程”。嫦娥三号于2013年12月14日在月球成功软着陆,这是中国空间探索计划的重要里程碑。

第三展厅“筑梦天宫”,这个展区展示的是天宫一号空间实验室,这是中国首个空间实验室。于2011年9月发射升空,2016年3月16日正式终止数据服务,它实际上就是空间站的雏型。

接下来的两个展厅则展示了我国国防事业的发展。第四展厅“走向深蓝”是“战艇展示区”,主要展示了一些国防科普模型:潜艇蛟龙号、核潜艇、航空母舰辽宁舰等,体现了我国海军万里集结、远洋作战的攻防能力。

而“雷霆防御”展厅则主要展示了我国的部分战机和导弹模型:东风21C导弹车模型、彩虹3号无人飞机模型、东风21D导弹车模型、歼20飞机模型、东风31A洲际导弹、歼10战斗机模型等。

(罗钦丹)

卫生与健康

腰椎不好, 别睡硬度过大的床

很多人认为“腰椎不好,别睡太软的床,要睡硬板床”,对不对呢?

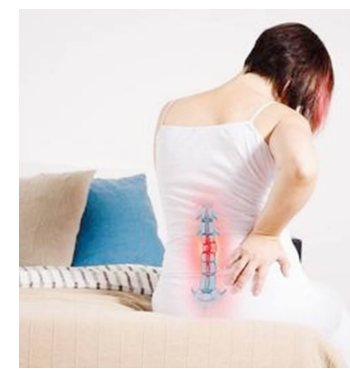
北京大学第一医院孙浩林医生介绍,人在睡觉时床垫对人体的支撑分为五个部分,头部支撑、肩部支撑、腰部支撑、臀部支撑和腿部支撑,五部分最合适的重量分配依次是10%、30%、10%、35%和15%,能维持人体的生理曲线。

而睡木板床、光板床等硬度过大的床,人体无法维持脊柱正常的“S”形生理曲线,腰部缺乏支撑,长期下去会造成劳损,加重腰酸背痛等不适。而且太硬的床会让脊柱一直僵硬、紧张,需要腰背肌肉来支撑,即使在睡眠中,腰肌还是得不到放松。此外,光板床会缩小支撑身体的面积,让支撑力不能均匀分布,身材瘦小的人可能出现腰部悬空的情况。因此,“硬板床”是指软硬度适中的床,是相较于坐下去臀部

就会凹陷进去的床而言的。

适合的床具能使人体在仰卧时保持腰椎正常的生理前凸,侧卧时保持腰椎不侧弯。挑选床具时,可以保持身体放松,平躺到床上,腰部明显弯曲的地方,手往里伸,看有没有空隙。再向一侧翻身,用同样的方法试试身体曲线突出部位和床垫之间有没有空隙。如果都没有,就证明这个床垫和人在睡眠时的腰部自然曲线贴切吻合,说明此床垫为合适的床垫。

(郝大夫)



科普进行时

KE PU JIN XING SHI

安全锤是如何快速破窗的?

我们平时乘坐公共交通工具时,不难发现在公交车、地铁或高铁的车窗玻璃上都安装有安全锤。那么当突发危险时,小小的安全锤是如何轻易地将车窗玻璃整块击碎的呢?

探究这个问题,我们首先需要搞清楚玻璃的一种特殊属性——脆性。脆性是指当外力达到一定限度时,材料发生毫无先兆的破坏,且破坏时无明显塑性变形的性质。玻璃作为典型脆性材料,当负载超过其极限强度时,便会立即破裂。(作为一种典型的脆性材料,当玻璃的某一个局部区域由于损伤而出现裂纹时,这些裂纹便会迅速地向外扩展,

从而造成整个玻璃的破碎。)

公交车一般都使用钢化玻璃,与普通玻璃相比,这种玻璃碎裂后会形成细碎颗粒而非尖锐碎片,大大保证了驾驶员及乘客的安全。当使用公交车的安全锤对玻璃成90°垂直发力、击打玻璃四个角落或靠近角落的位置时,钢化玻璃就会出现裂缝。这是因为垂直击打使安全锤与玻璃接触面积最小,同样的力所产生的压强更大。击打玻璃角落是因玻璃受力后受到四周的限制,力无法被吸收及缓冲,受到剪切的应力是比较大的,所以玻璃更容易被击碎。只要砸出一个口,四周就会

散出密密麻麻的裂缝,这时可用脚踏玻璃形成大洞。

值得注意的是,安全锤还衍生出另一种更快速的破窗方法:侧窗破玻装置。侧窗破玻装置主要是在我国公交车上使用,它通过发送电脉冲信号使玻璃瞬间破裂。它不需要像“安全锤”那样用很大的力去敲击玻璃,只需启动按钮,即可在0.5秒的时间内自动破除全部车窗玻璃,使被困人员能够在第一时间通过窗口逃生。

除了司机可以启动这个装置外,紧急情况下,乘客也可自行按下专为乘客准备的副控开关启动装

置。它自带电池,就算车内的电路被烧坏,也可以令按钮这一侧的车窗瞬间破碎,使人们快速逃生。

为了防止出现误触,副控开关的启动按钮设置在车窗上方,并同时配有保护盖和封条,如需使用,乘客需站起来把封条撕下,打开保护盖后,才能启动按钮。开启按钮需要大约30N的力量,这有效防止了儿童因为好奇去启动按钮的情况。

最后还要提醒大家,破窗器是专业的救援工具,在正常情况下千万不要随意触摸自动破窗装置,一旦触发,不但会影响公共秩序,还很容易引起危险。

(钟科)

青羊区开展暑期反邪教警示教育培训活动



本报讯 近日,成都市青羊区反邪教协会、少城街道办事处、黄瓦街派出所所在少城枫桥学院组织青少年及家长开展了暑期反邪教警示教育培训活动。

活动中,反邪教志愿者耐心宣讲“什么是邪教”“邪教的种类”“邪教组织骗人的方式”“各

类邪教组织的违法案例”以及邪教给社会、家庭和个人带来的严重危害,让参训的青少年和家长更加认清了邪教组织的罪恶本质和丑恶嘴脸。同时,民警还倡导青少年要自觉反对邪教,抵制邪教,积极参与到反邪教斗争中,对邪教组织蛊惑拉拢和歪理邪说要做到不听、不信、不传,发现邪教组织违法活动要积极向公安机关举报,齐心协力维护好国家和社会稳定。

此次活动的开展,有力提升了青少年抵御邪教侵害的能力,增强了青少年和家长参与反邪教活动的责任感和对邪教组织的警惕性,有效阻断了邪教滋生蔓延的“土壤”。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。