

# 开学啦! 交警叔叔的这份安全提醒请收下

## 给家长的锦囊

1.家长们驾驶两轮电动自行车接送孩子时,请自觉佩戴安全头盔,同时记得给乘坐的孩子也佩戴安全头盔。2.家长们如有驾驶三轮车或电动四轮车的,应具有车辆牌照,以及取得相应的驾驶证,方能上路行驶。黄南交警将持续对违法上路的三轮车、电动四轮车进行集中整治行动,希望广大市民遵守交通法规,安全文明出行! 3.家长要负起安全监护的责任,教育子女学习交通安全知识,做好榜样,叮嘱孩子不要在马路上玩耍,注意上、放学交通安全,过马路时走斑马线,切勿跨越护栏,随意横穿马路。4.每天的上学、放学高峰期时,学校周边交通相对繁忙,因此,接送孩子的家长们在学校门前要做到即停即走,如遇拥堵,请按道行驶,依次通行,服从现场交警的指挥,让每一个孩子都能够安全地返校或回家。

## 给同学们的锦囊

1.过马路时不要闯红灯,在确认安全的情况下,快步通过。2.对于乘坐公共交通工具上下学的同学,请全程戴好口罩,下车返校返家后及时洗手,保持卫生。3.对于乘坐私家车上下学的学生,不管前排还是后排,请系好安全带,防范交通意外带来的伤害。4.对于步行上下学的学生,不要随意横穿马路,不要翻越护栏,要走人行横道,遵守交通规则,不乱闯红灯。5.同学们上学、放学的路上,结伴更安全,切勿并排行走在机动车道上,或在路上追逐打闹、翻越护栏,这样容易导致后方来车刹车不及发生交通事故,一定要走人行道。6.集中注意力,不能玩手机、看书、边玩边走路,或是戴着耳机听音乐;走路要靠边,在小路上行走,不要走路中央,尽量靠路边行走。

## 给广大市民的锦囊

1.学校开学后,城区道路交通将出现早晚高峰提前、交通高峰时段延长等趋势,广大市民如遇交通流量较大时,请服从交警现场指挥,自觉排队、耐心等待、有序通行。2.社会车辆请尽量避开校园周边等易拥堵路段、时段,在条件允许的情况下,尽量采取错峰出行或提前选择绕行路线。3.车辆行经斑马线,应提前减速,充分观察周边情况,遇行人正在通过人行横道,应主动停车,礼让行人。

交通安全在身边  
黄南州公安交警支队宣

## 开学季 师生返校如何做好疫情防控

寒假即将结束,学校、托幼机构将陆续开学。为防范寒假结束后师生返校带来的疫情传播风险,严防疫情输入,近日,青海省疾控中心发布健康提示。

**提早准备** 学校、托幼机构开学、开园前应做好充分的准备工作。要制定完善晨午检、因病缺课、清洁消毒、应急预案等制度,提前开展培训和演练,熟悉各项应急流程;摸清师生假期外出情况和身体状况,安排专人负责返校人员的管理,所有从省外返回的教职员工和学生,要配合落实省内疫情防控政策方可返校,一旦发现异常应立即报告;学校每日向主管部门报告教职员工及学生健康情况;开学、开园前开展彻底清洁,并对高频接触的物体表面进行预防性消毒。做好相关物资的准备,包括体温计、口罩、洗手液、手消毒剂等;在校园内应设置相对独立的临时隔离等候区。

**自我监测** 学生和教职员工应做好自我健康监测,开学前开展连续14天每日体温测量,记录健康状况和活动轨迹,如实上报学校。合理作息、均衡营养、加强锻炼,返校前确保身体状况良好;来自中高风险地区的学生和教职员工返校时须向学校提前报备,返校前满足省内的疫情防控政策要求。

**做好防护** 学生和教职员工在返校途中要随身携带足量的个人防护用品,全程佩戴好口罩;在公共交通工具上尽量与同乘者保持距离。尽量避免直接接触门把手、电梯按钮等公共设施,接触后要及及时洗手或用速干手消毒剂等擦拭清洁处理;如返校途中身体出现发热、干咳、鼻塞、流涕、咽痛等症状应当及时就医,如在公共交通工具上,应当主动配合乘务等工作人员开展健康监测、防疫管理等工作,并及时将有关情况报告学校。

## 胆里的石头哪儿来的

肝胆两兄弟平时关系很和谐。肝脏每天向胆囊输送胆汁,胆囊则对胆汁进行浓缩并储存,配合十分默契。

主人进食后,胆囊在肠道和神经系统的指挥下开始收缩,将胆汁排进十二指肠。然而,主人的不良习惯会让“肝胆相照”兄弟的故事走向发生变化。

若主人爱吃油腻食物,久而久之肝脏不堪重负,分泌的胆汁中胆固醇、胆红素超标。

若主人长期不吃早饭,不明就里的肝脏依旧不停向胆囊输送胆汁,胆囊又不能擅自排放。不论如何,胆囊都只得认栽,照常对胆汁进行浓缩,很快便有胆固醇晶体析出。

析出的胆固醇晶体“拉拢”胆囊中的细胞碎片、金属离子等物质,势力越来越壮大,最终形成结石。

终于有一天,由于长期不良生活习惯,壮大后的结石让主人饱受病痛折磨,疼得满地打滚。

胆囊结石在还未形成气候之时,通常不会兴风作浪,有些甚至会一直低调地待在胆囊中,终身都未曾带来不适症状。体检时发现这类结石,只需要遵医嘱定期做B超观察,同时保证规律进餐、科学饮食即可,不必彻底忌油荤,可适当吃些优质蛋白质或脂肪含量较低的食物,如

瘦肉、低脂奶、豆制品、鸡蛋清等,以维持正常生理需求。

有些胆囊结石则太不让人省心,会引发剧烈、阵发性的右上腹绞痛,有时还会牵涉到右背部。疼痛常发生在进食油腻食物后、饮酒后、剧烈运动或颠簸后,因此常常被误以为胃痛。调皮的结石还会在胆囊中滚来滚去,摩擦胆囊内壁,使胆囊黏膜不停地破溃、发炎,引发腹胀、嗝气、厌油、恶心、呕吐、发烧等症状,如果不及处理,严重的有可能发展为胆囊癌。此外,若结石不小心卡在了胆囊颈,会让人疼得满地打滚;如果结石阻塞胆道引起胆汁排出不畅,会引起皮肤及眼球发黄,并伴有皮肤瘙痒;若不小心掉到胆总管里,还可能引起急性胰腺炎。

胆绞痛发作频繁,症状严重影响生活的患者,应考虑手术;有急性化脓性胆囊炎、胆管结石、胆管炎、胆源性胰腺炎等并发症的患者,应尽早手术。

即便切除胆囊,我们也不会失去胆汁,因此不必过于忧心。在疾病发作期,还应忌食高脂肪、高胆固醇、刺激性食物。

## 科普黄南

北京2022年冬残奥会3月4日

逐梦如约而至

一起向未来



黄南报社宣

## 青海省2022年上半年 高等教育自学考试报名报考通告

我省高等教育自学考试采取网上报名报考的方式。所有参加我省自学考试的考生,登录青海省教育考试网,使用“青海省自学考试考生服务平台”新系统须完成注册报名,上传本人有效居民身份证图像及符合要求的证件照片,完善个人基本信息。报名基本信息审核通过后,方能进行课程报考。本次课程报考采用考生网上自主确认的方式,报考课程以报考截止时间前考生提交的最后一次信息为准。

网上注册报名报考必须由考生本人操作,注册必须使用本人手机号码,一个手机号码只能注册一个账号,不得委托他人或机构代替报名报考。

### 一、时间安排

(一)网上注册报名时间:2月28日9时至3月7日12时。

(二)网上报名审核时间:2月28日9时至3月8日12时。

(三)网上报考时间:2月28日9时至3月8日18时。

### 二、报名报考

报名条件、网上报名报考具体操作流程、考试课程时间安排、网报关键信息修改、转考、免考、实践性环节考核和各考区地址及联系方式等请考生仔细阅读《青海省2022年上半年高等教育自学考试报名报考简章》。

### 三、报名考试费

根据青海省财政厅 青海省发展改革委《关于取消和停征我省部分行政事业性收费的通知》(青财综字〔2015〕205号)规定,我省高等教育自学考试不收取报名考试费。

### 四、其他事宜

(一)2022年上半年高等教育自学考试时间为4月16日-17日,准考证打印时间为4月9日-17日。

(二)转出、课程免考、关键信息变更申请时间与报考时间同步进行,申请转入时间为3月20日-26日(工作日)。

(三)因特殊原因需要到考区现场采集信息的考生请主动出示双码,积极配合考区工作人员进行体温测量等其他疫情防控工作要求,严格落实个人防护措施,必须全程佩戴口罩,保持一米以上社交距离。

重要提示:青海省教育考试网(www.qhjyks.com)是我省高等教育自学考试报名报考唯一官方网站,青海省教育招生考试(qhjyzsks)是唯一官方微信公众号。请广大考生从正规渠道了解、确认考试报名报考政策和信息,不要轻信非官方渠道发布的不实信息,谨防上当受骗。

青海省教育招生考试院  
2022年2月25日

## 遗失声明

▲同仁民族用品商店注册号为63232160002041号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。  
▲同仁吾屯理发店注册号为632321600023800号个体工商户营业执照(副本)声明遗失。

▲尖扎县司法局青D·D037警号机动车行驶证声明遗失。

▲李梦林的816323181026号军人保障卡(建行卡号:6216210010001384719)声明遗失。

▲河南县多松乡夏日达哇村69号旦增措的L630072766号出生医学证明声明遗失。

▲尧洋的816323200303296169号军人保障卡(建行卡号:6216210010003122323)声明遗失。