

未成年人如何在网络环境中 保护好自己的安全

新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》增加了“网络保护”专章,首次明确规定“国家、社会、学校和家庭应当加强未成年人网络素养宣传教育,培养和提高未成年人的网络素养,增强未成年人科学、文明、安全、合理使用网络的意识和能力”。

今天小编带大家一起来学习“未成年人保护法”之网络保护篇的相关法条。

1.“未成年人保护法”第七十五条规定:“国家建立统一的未成年人网络游戏电子身份认证系统。网络游戏服务提供者应当要求未成年人以真实身份信息注册并登录网络游戏。”

2.“未成年人保护法”第七十四条规定:“网络游戏、网络直播、网络音视频、网络社交等网络服务提供者应当针对未成年人使用其服务

设置相应的时间管理、权限管理、消费管理等功能。”

3.“未成年人保护法”第七十七条明确规定禁止对未成年人实施网络欺凌:“任何组织或者个人不得通过网络以文字、图片、音视频等形式,对未成年人实施侮辱、诽谤、威胁或者恶意损害形象等网络欺凌行为。遭受网络欺凌的未成年人及其父母或者其他监护人有权利通知网络服务提供者采取删除、屏蔽、断开链接等措施。网络服务提供者接到通知后,应当及时采取必要的措施制止网络欺凌行为,防止信息扩散。”

4.“未成年人保护法”第七十六条规定:“网络直播服务提供者不得为未满十六周岁的未成年人提供网络直播发布者账号注册服务;为年满十六周岁的未成年人提供网络直播发布者账

号注册服务时,应当对其身份信息进行认证,并征得其父母或者其他监护人同意。”

《中华人民共和国未成年人保护法》网络保护其他要点如下:

1.学校应当合理使用网络开展教学活动。未经学校允许,未成年学生不得将手机等智能终端产品带入课堂,带入学校的应当统一管理。

2.未成年人的父母或者其他监护人应当提高网络素养,规范自身使用网络的行为。应当通过在智能终端产品上安装未成年人网络保护软件,选择适合未成年人的服务模式和管理功能等方式,避免未成年人接触危害或者可能影响其身心健康的网络信息,合理安排未成年人使用网络的时间,有效预防未成年人沉迷网络。

3.网络游戏服务提供者应当按照国家有关规定和标准,对游戏产品进行分类,作出适龄提示,并采取技术措施,不得让未成年人接触不适宜的游戏或者游戏功能。

4.要求网络服务提供者对用户和信息加强管理,发现违法信息或者侵害未成年人的违法犯罪行为及时采取相应的处置措施等。

5.对网络服务提供者不依法履行预防沉迷网络、制止网络欺凌等义务的,规定了相应处罚。

6.网信部门会同公安、文化和旅游、新闻出版、电影、广播电视等部门根据保护不同年龄阶段未成年人的需要,确定可能影响未成年人身心健康网络信息的种类、范围和判断标准。

突遇建筑坍塌如何自救

何为坍塌?

坍塌是指施工基坑(槽)坍塌、边坡坍塌、基础桩壁坍塌、模板支撑系统失稳坍塌及施工现场临时建筑(包括施工围墙)倒塌等。

遇到建筑物坍塌我们该怎么办?如若被掩埋受伤该如何自救?

本报小编提醒读者,只有掌握正确、科学的方法,才能尽可能将损失和伤害降至最低。

如何展开自救

首先要树立生存信心,保持冷静,尽可能向有光线和空气流通的地方移动。

如果被埋在废墟下,应设法将手脚挣脱出来:设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。搬开身边可搬动的碎砖瓦等杂物,扩大活动空间。

(注意:搬不动时千万不要勉强,防止周围杂物进一步倒塌。)

设法用砖石、木棍等进行支撑,以防坍塌时再次被埋压。

趴下使身体重心降到最低,脸朝下,不要压住口鼻以利呼吸;蹲下或坐下时尽量蜷曲身体;抓住身边牢固的物体,以防摔倒或因身体移位,暴露在坚实物体外而受伤。

低头,用手护住头部和后颈,可用身边的物品,如枕头、被褥等顶在头上以保护头颈部;低头、闭眼,以防异物伤害眼睛;可能时可用湿毛巾捂住口、鼻,以防粉尘、毒气。

应设法寻找食物和水保持头脑清醒、保持体力。怀疑有骨折,尤其是脊柱骨折时,不要行走,以免加重损伤。

耐心等待救援。必要时可选择用石砖敲击物体或者听到外面有人时再呼救。近水不近火,靠外不靠内。不要随便使用明火,因为空气中可能有易燃易爆气体充溢;要避开人流,不要拥挤。

如何展开互救

在展开互救前要通过倾听、呼叫、询问等方式判断被埋压人员的位置。

在展开施救的过程中,不可以使用利器刨挖。如果伤势过重不能自行出来的,更不能强行硬拖,而是应帮他露出头部,迅速清除口腔和鼻腔里的灰土,从而避免窒息,然后再挖掘暴露其胸腹部。

对暂时无力救出的伤员,要使废墟下面的空间保持通风,递送食品、静待时机再进行营救。

十种方法预防老年痴呆

什么是阿尔茨海默病

阿尔茨海默病(AD)会引起痴呆,老年痴呆中最常见的是阿尔茨海默病。

如何预防阿尔茨海默病

预防阿尔茨海默病的关键在于预防认知功能衰退,本报小编为你推荐以下十种方法。

1.坚持运动

规律而适当的体育运动可降低认知功能衰退的风险,推荐每周150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动。

2.长期学习

在生命的任何阶段接受教育都有助于降低认知能力衰退和阿尔茨海默病的风险,不断学习,就是不断地给大脑一定刺激,有助于预防痴呆,“活到老,学到老”。

3.远离吸烟

吸烟会增加认知功能衰退的风险。而且吸烟的时间越长、量越大,对记忆的影响就越明显。戒烟可以将这种风险降低到与未吸烟者相当的水平。

4.关注心脏

心血管疾病和脑卒中的危险因素,如肥胖、高血压和糖尿病,同时会对认知功能产生负面影响。照顾好您的心脏,您的大脑也会随之健康。

5.保护头部

脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆的风险。乘车时应系好安全带,进行可能有碰撞的户外运动时戴上头盔,防止摔倒造成脑损伤。

6.健康饮食

健康均衡的饮食有助于降低认知障碍的风险,推荐低脂肪,足量的新鲜蔬菜水果。可以参照“地中海饮食”,其特点包括:富含植物性食物、食品加工程度低、食用橄榄油、白肉为主,少红肉、奶酪。

7.睡眠充足

有研究显示,失眠是认知障碍的危险因素之一,应该避免睡眠障碍。

8.关注心理

重视抑郁、焦虑或其他心理健康问题的诊治,特别是老年期抑郁症,是痴呆的危险因素之一,需要高度重视和治疗。

9.广泛社交

保持社交活动有助于脑健康,鼓励老年人参与健康且有意义的社交活动,做一个积极的社区活动参与者。

10.挑战自我

挑战和活跃自己的思维对认知功能是有好处的。如设计一套家具、完成一个拼图游戏、参加艺术活动、玩棋牌游戏等,这些促进思维能力的活动无论在当下还是对未来都是很有好处的。

建议家属保存好老年人的检查结果和病历本,并尽量找熟悉病情的固定医生就诊,不擅自停药,不恰当地服药可能会导致不良反应,不恰当地停药也可能导致病情加重。

如何防范应对泥石流

灾害征兆

1.河水异常。如果河(沟)床中正常流水突然断流或洪水突然增大,并夹有较多的柴草、树木时,说明河(沟)上游已形成泥石流。

2.山体异常。山体出现很多白色水流,山坡变形、鼓包、裂缝,甚至坡上物体出现倾斜。

3.声响异常。如果在山上听到沙沙声音,但是却找不到声音的来源,这可能是沙石的松动、流动发出的声音,是泥石流即将发生的征兆。如果山沟或深谷发出轰鸣声或有轻微的震动感,说明泥石流正在形成。

4.其他异常情况:干旱很久的土地开始积水,道路出现龟裂,公共电话亭、树木、篱笆等突然倾斜,雨下个不停,或是雨刚停下来溪水水位却急速下降等。

如何逃生

1.不能沿沟向下或向上跑,而应向两侧山坡上跑,离开沟道、河谷地带。

2.不应上树躲避,因泥石流不同于一般洪水,其流动中可能剪断树木卷入泥石流。

3.不要往地势空旷、树木生长稀疏的地方逃生,可以就近选择树木生长密集的地带逃生,密集的树木可以阻挡泥石流的前进。

4.不要停留在低平的弯道凹侧,因为弯道处水位较高。也不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下方。

5.不要往土层较厚的地带逃生,要向地质坚硬、无碎石,不易被雨水冲毁的岩石地带逃生。

不同情况下如何应对,如何预防:

1.选择平坦的地方修建房屋,避免将房屋修建在半山坡或坡底。

2.关注天气预报,如遇暴雨天气一定要观察周围环境是否有可能发生泥石流,提前做好撤离准备。

3.山区徒步时,一旦遭遇大雨,要立即转移到高地,不要在低谷过多停留。

4.注意观察周围环境,如有泥土和石子滚落或远处山谷有打雷般的响声,这可能是泥石流的征兆。

5.露营或野外作业时要选择平整的高地作为营地,不要在山谷和河沟底部扎营。

遗失声明

▲同仁着农种植园92632321MA7DE06Y4L号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲同仁旦正才让种植园92632321MA7CGXQ112号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲尖扎亚熙舞蹈培训有限公司6323220003973号公章声明遗失。

▲同仁保安小吃馆92632321MABJCYTD3G号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲同仁标榜美容美发店92632321MA75T21N2G号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲黄南州威尔隆达唐卡艺术有限公司632321100838号公章声明遗失。

健康小贴士

关闭门窗能
阻止雷电进屋。



黄南报社 宣