

如何预防“小网民”沉迷网络

未成年人网络保护需多方参与



近年来,低龄“小网民”越来越多。如何给未成年人营造健康、文明、有序的网络环境,保护未成年人身心健康,保障未成年人在网络空间的合法权益,是全社会共同的责任。

孩子沉迷网络游戏是让不少家长头疼的事。在中国互联网协会信用评价中心法律顾问赵占领看来,解决未成年人网络游戏沉迷,以及高额打赏、高额消费等问题,关键在于网络平台严格落实用户实名制。

“不仅要实名注册,还要进行实名认证,防止假冒他人身份、借用他人身份进行注册登记,以及未成年人租用、购买成

年人的账号进行使用。”赵占领强调,这要求用户在注册时不仅要提供本人身份证照片或手持身份证的照片,还需进行人脸识别验证,确保账号的注册者与使用者一致。

中国青少年研究中心副研究员张晓冰认为,未成年人网络保护的关键在于监护人的监督引导。监护人作为孩子的第一责任人,要培养孩子良好的上网习惯,控制好上网时长,引导孩子浏览有益内容等。同时,学校也有责任对学生进行有效引导,开展网络素养教育,提升学生的信息甄别能力,引导他们在自己遇到网络欺凌、网络侵权、网络诈骗时,及

时举报或求助家长、教师等。

3月14日,国家互联网信息办公室就《未成年人网络保护条例(征求意见稿)》(以下简称“征求意见稿”)再次公开征求意见。此次征求意见稿共7章67条,内容较2016年草案征求意见稿扩充近一倍,并增设加强未成年人网络素养培育专章,以及加强未成年人个人信息保护等方面内容。

对于征求意见稿增设未成年人个人信息保护专章,赵占领表示,其从信息的收集、处理、使用、保护等方面进一步细化,与个人信息保护法形成呼应,填补了部分制度空白。张晓冰也认为,这顺应了我国个人信息保护单独立法、专门保护的发展趋势。

个人信息保护法明确规定,不满14周岁未成年人的个人信息属于敏感个人信息,处理时应当取得父母或监护人的同意。此次征求意见稿专章细化了该规定,明确了处理未成年人个人信息的基本原则、知情同意等,特别强调了处理未成年人敏感个人信息的必要性、事前评估、单独同意等具体规则,并要求评估报告和处理情况记录应当至少保存3年。

“这些规定实际上对各类主体施加了重责,意味着我国未成年人保护进入全新的阶段,一切都遵循最有利于未成年人的基本原则。”张晓冰说。

记者注意到,此次征求意见稿还增

设了加强未成年人网络素养培育专章。其中提到,将网络素养教育纳入学校素质教育内容,制订未成年人网络素养测评指标。改善未成年人上网条件,通过配备指导教师或者政府购买服务等方式提供优质的网络素养教育课程。

张晓冰指出,网络素养培育确有必要,监护人应正确履行监护职责,教育引导未成年人增强个人信息保护意识和能力,指导未成年人行使其在个人信息处理活动中的各项权利,帮助未成年人提升网络素养和自我保护能力。同时,监护人要有意识增加亲子共屏时间,引导孩子辩证地看待互联网。

在张晓冰看来,征求意见稿明确了最有利于未成年人原则,将未成年人的利益贯彻落实到网络保护的方方面面,但仍有几个问题需要明确。比如,监护人没有选择青少年模式,导致孩子进行了打赏或沉迷游戏,谁来承担最终责任?如何平衡监护人、创作者及平台之间的责任?如何将征求意见稿与家庭教育促进法联系起来?

张晓冰建议,应增加强制报告制度。比如,鼓励网络产品和服务提供者发现不利于未成年人身心健康或者侵害未成年人合法权益的情形,及时报告有关部门;鼓励网络服务提供者发现未成年人身心健康受到侵害、疑似受到侵害或者面临其他危险情形,及时报告有关部门。

购买需谨慎！网络自制食品有这些安全隐患

随着以电商平台、新零售为代表的互联网经济的迅猛发展,民间传统手工小吃、农家自产红薯粉、博主秘制私房菜等各类自制食品在朋友圈、QQ群、微博、短视频平台上推广出售的案例已屡见不鲜。“纯绿色”“无添加”“全手工”“独家秘制”等字眼赚足了“吃货”们的眼球,也带来了一系列食品安全问题。

“‘绿色食品’标志需要专门机构认证,网上自制食品很难有真正意义上的绿色食品。‘无添加’并不代表食品安全可靠。”近日,四川省市场监督管理局提醒广大消费者在购买网络自制食品时,应关注购买途径,有证更有保障。

同时,谨慎小心广告。不要过分追求定制造型和口感而私人订制,不要过度崇尚新鲜、健康、无添加。不要执着迷恋野味,谨慎购买陌生的自制食物,尤其是野生菌,避免发生吃完“躺板板”的事故。

四川市场监管部门提示,除特殊情况外,凡是没有取得营业执照、食品生产许可证或是食品经营许可证的,一律属于违法行为。在选购网络自制食品时,应

选择具有正规资质、成规模的网络交易平台,选择信誉良好的卖家,注意看其他消费者的评价,多关注跨度时间较长的“追加评价”;在网络店铺首页查询卖家是否公示营业执照及食品经营许可证的证件照片。询问发货地址,查看是否与证照上提供的地址一致,不要在信息不符的店铺购买食品。

另外,四川市场监管部门指出,“无添加”并不代表食品安全可靠,合理合规使用食品添加剂会对食品品质起到促进作用,只要在国家相关标准规定的范围内就可放心食用。反倒是一些家庭、小作坊因生产条件、消毒设施较为简陋,生产工艺不符合标准要求,极易存在食品安全隐患。

比如自制月饼,月饼馅料含水量高,如果消毒工作不到位,没有添加防腐剂或是产品密封包装不达标,就容易造成细菌大量繁殖引起食物中毒;标榜“全手工”可能连最基本的生产人员健康状况也不能保证。

四川市场监管部门还提示,收货后



应先进行查验,心中做到“四问”:即产品有无特殊运输要求,尤其是某些需要冷链运送食品的运输全程是否达到要求?外观是否良好无破损?产品包装是否标明生产日期、保质期以及经营者名称、地址、联系方式等内容?是否在保质期内?

交易过程中注意收集和保存相关购物证据,及时向商家索取并妥善保管购物电子交易码等有效凭证。收到包裹后要注意防疫要求,及时用肥皂或洗手液清洗双手,洗手前双手不碰触口、鼻、眼等部位。

这三个时间段需要“主动”饮水



水是人体重要的组成成分,是一切生命必需的物质,约占一个健康成年人体重的50%~60%。

水对于人体的作用是至关重要的,人体内所有的生化反应都依赖于水的存在,同时水也负责将营养成分运输到组织,将代谢产物转移到血液进行再分配以及将代谢废物通过尿液排出体外。水还是体温调节系统的主要组成部分,帮助人体保持体温恒定,也起到润滑组织和关节的作用。

水对于我们如此重要,那如何正确喝水就成了我们每一个人都需要学习的健康知识。好的喝水习惯,到底是如何

影响着人体健康的呢?正确的喝水方法又是什么呢?

增加饮水量后 身体会发生什么变化?

1.增加饮水,降低肾脏及泌尿系统感染发生风险

一项随机对照试验研究发现,每天额外饮用1.5L水,在随访12个月之后发现,受试者的膀胱炎发作平均次数较对照组减少1.5次。

2.排尿量增多,可能降低肾脏及泌尿系统结石发生风险

汇总多项研究的Meta分析可以发

现,在随机对照试验和观察性研究中,高液体摄入患者的肾结石风险分别降低了60%和51%,高液体摄入也与减少复发性肾结石风险显著相关,发生风险分别降低60%和80%。

3.经常饮茶,有助于降低心血管疾病和胃癌发生风险

相关分析结果表明,每天一杯(约236.6ml)茶,可以使心血管疾病的死亡风险平均降低4%;每天一杯茶还可降低2%的心血管事件的发生风险;如果每天摄入6杯绿茶,则可降低21%胃癌的发病风险。

我们每天到底需要喝多少水? 有些情况下可以适当增多

一般健康成人每天需要饮水2700~3000毫升左右,但这个量包括身体代谢产生的水、摄入食物中的水以及通过饮水摄入的水。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人,每日推荐的最少饮水量为1500~1700毫升(约7~8杯)。

需要注意的是,在夏季高温环境下劳动或运动的人,出汗量会增多,因此,应根据个人的体力负荷和热应激状态,相应适当增多饮水量。

正确饮水方法 应遵循这三个原则

1.少量多次,避免一次性猛灌

饮水可以选择少量多次,饮水时间应分配在一天中的任何时刻,每次200毫升左右(1杯)。注意千万不要一次性猛灌,因为一次性大量地饮水会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化。

2.主动饮水,尤其是这三个时间段 健康喝水习惯的重要原则之一就

是要主动饮水,等到口渴时已经是机体发出了缺水求救信号了。其中,这三个时间段应该尤其注意,加强主动饮水的意识。

时段一:晨起

早晨起床后空腹喝一杯水,降低血液黏度,增加循环血容量。

时段二:睡前

睡觉前喝一杯水(但注意,睡前半小时后不要大量喝水),有利于预防夜间血液黏稠度增加。

时段三:大量出汗后

运动后或大量出汗后应根据需要及时、主动地补充足量的饮水,运动后应补充淡盐水或者运动饮料,补充运动快速大量出汗时丢失的水和电解质。

3.尽量避开冰饮或者含糖饮料

饮水可以选择白开水,茶水、绿豆汤等也是很不错的选择,口感刺激的冰饮或者含糖饮料尽量少选或不选。

特殊情况下 需要适当补充淡盐水

在大量出汗的情况下,比如运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群,注意额外补充水分的同时,需要适当补充淡盐水(浓度为0.9%),主要是为了防止大量出汗导致的钠离子丢失,保持体内电解质平衡、补充钠盐。

钠与我们的血压有着密切联系,过多摄入食盐会影响血压,使血压升高,所以,正常情况下我们需要控制盐的摄入,减少用盐量。但是在大量出汗的特殊情况下,需要为机体适当补充淡盐水,可以购买生理盐水,或者在白开水或茶水中适量加盐(0.1%含盐浓度),或者选择运动饮料进行适当的补充。

冷链食品从业人员请注意 这份防护指南要收好！



上岗前

健康上岗

确保身体状况良好,并向生产经营报告健康狀況信息。

个人防护

正确佩戴口罩、手套和着工作服上岗。部分岗位还需穿戴防水围裙、橡胶手套等。

注意卫生

咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡。尽量避免用手触摸口、眼、鼻。

勤洗手

双手触碰过货架、扶手等公用物体时,要及时洗手。

工作中

保持安全距离

员工间至少保持1米的距离。采取只在生产区一侧设置工作台、错位生产或者在生产区中间装配挡板等方式,防止员工出现面对面的情况;严格限制食品制备区的员工数量,排除一切非必要人员;减少工作组之间的交流和相互影响。

避免直接接触货物

需要直接接触冷链食品货物的装卸工人,搬运货物前应当穿戴工作衣帽、一次性使用医用口罩或一次性医用外科口罩、手套等,必要时佩戴护目镜和面屏,避免货物表面频繁接触体表。

生熟食分开加工和存放

防止交叉污染。生熟食品分开加工和存放,处理未熟制食品的工具应经过充分消毒后才可盛放或加工熟食。

下班后

乘坐厢式电梯的时候,应佩戴一次性使用医用口罩或外科口罩,保持手卫生。

回家后,脱去口罩、外衣、鞋帽等放置在门口特定区域,并按照“七步洗手法”洗手。