

GUANZHU

# 暑假近视高发，家长要特别注意了！

## 一、使用电子产品要注意哪些？

在有条件的情况下应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品，并尽量远距离观看。建议的优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑，最后为手机。观看电视时，眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。观看电脑时，眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米（约一臂远），观看手机的距离不小于40厘米。自觉控制视频类电子产品使用时长，减少非学习目的的视频类电子产品使用。建议0—3岁幼儿禁用手机、电脑等视频类电子产品，3—6岁幼儿也应尽量避免接触和使用。中小学生学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30—40分钟后，应休息远眺放松10分钟。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

## 二、出现哪些现象，要警惕出现近视问题？

当孩子反映看近清楚、看远模糊，或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时，应及时带其到专业医疗机构进行眼科检查，可选择通过散瞳验光看清楚远视储备，查明眼轴长度和角膜曲率，作出精准诊断。如果确诊为近视，应到正规医院眼科检查，初次检查视力建议进行散瞳验光。

## 三、假期如何科学用眼、规律作息？

（一）家长要督促孩子科学



小朋友，要学会爱护眼睛哦。

用眼

1. 指导孩子养成良好的日常用眼习惯，看书或使用电子产品期间，注意提醒孩子休息或远眺放松。
2. 督促孩子在读写时保持正确的姿势，不要趴着、躺着看书或看视频。
3. 不盲目参加课外培训、跟风报班，根据孩子兴趣爱好合理选择。

4. 假期要注意合理安排孩子的作息时间，使用角膜塑形镜矫正视力的孩子，严格按照医嘱佩戴。

5. 暑期要保证充足的睡眠和合理的营养，不可贪玩熬夜，不可暴饮暴食，少吃糖，多吃新鲜蔬菜水果。

6. 为孩子营造良好的用眼环境，使用正规厂商生产的护眼台灯，书桌椅要符合工效学

设计原则。

（二）孩子要做自身健康的小主人

1. 假期不要沉迷网络游戏，使用电子产品30分钟、连续看电视40分钟左右应休息或远眺10分钟，让眼睛得到放松。

2. 避免不良的读写习惯，不走路看书，不在阳光直射环境看书、不在晃动的车厢看书，

不歪头或躺着看书或电子产品。

3. 要注意正确的读写姿势，保持一拳一尺和一寸（握笔的手指与笔尖距离约3厘米；胸前与桌子距离约一拳；眼睛与书本距离33—35厘米）。

4. 假期也要尽量规律作息，保证充足的睡眠和合理的营养，不挑食、不偏食、多吃蔬菜瓜果。

5. 要合理安排暑假作业时间，不要在短时间内集中完成，给眼睛造成过重负担。

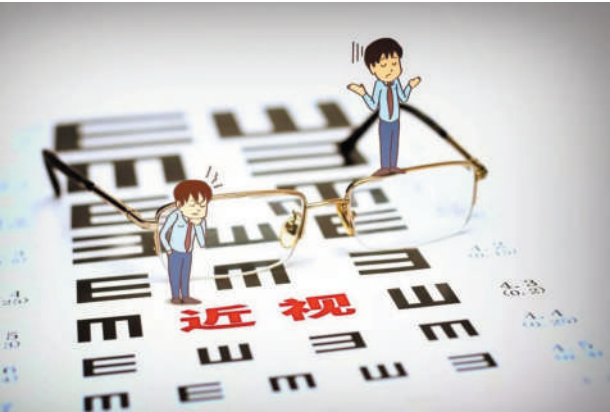
6. 看不清电视或远处的物体时可能是发生了近视，应及时告诉家长。

7. 一旦确诊为近视，应尽早 在医生指导下配戴眼镜，并提醒父母定期带到正规医院复查。

8. 每天至少2小时户外活动，“目”浴阳光时要注意防晒和安全。

9. 积极参加各种形式的体育活动，认真完成暑假体育作业，努力在基础教育阶段掌握2项体育运动技能。

10. 鼓励有体育运动兴趣爱好和发展潜力的学生积极参加各级阳光体育大联赛、夏令营等体育赛事活动。



翻越近视之山。



爱护眼睛，远离眼镜。

## 淮北市无偿献血荣誉卡办理流程

### 一、申领对象

- （一）在安徽省无偿献血10次（献血200ml为1次，单采血小板1个治疗量为1次）或献血总量达2000ml及以上的献血者。
- （二）在安徽省参加无偿献血志愿服务和造血干细胞捐献志愿服务超过5年且累计时间超过1000小时，或累计时间超过1500小时的无偿献血志愿服务者。
- （三）在安徽省捐献造血干细胞1次及以上的捐献者。

### 二、服务内容及方式

- （一）无偿献血者凭荣誉卡可免费乘坐市本级（三区）范围内公交车（不包含执行阶梯票价的城乡公交车）。
- （二）无偿献血者凭荣誉卡可减免医疗机构普通门诊诊察费。具体减免医院名单：淮北市人民医院、淮北矿工总医院、淮北市中医医院、淮北市妇幼保健院、淮北市第三人民医院、淮北市第四人民医院、濉溪县医院、濉溪县中医医院、濉溪县妇幼保健院。
- （三）全省各地市公园、旅游景区等场所费用减免实行亮卡制（具体场所见各地市公布名单）。

### 三、办理流程

- （一）符合无偿献血荣誉卡申领条件者持本人身份证原件在淮北市睿智通卡运营管理有限公司办理点现场制作无偿献血荣誉卡。
- （二）办卡地点：
  1. 淮北市交通一卡通客服中心（东山路130号原东山客运站内）联系电话：0561—5216608；
  2. 濉溪县汽车站新站（濉溪县合欢北路合欢家园，城管局对面）联系电话：0561—6077335；
- （三）补换领办理  
有下列情形之一的，无偿献血者可以携带居民身份证，到淮北市交通一卡通客服中心办理补换领荣誉卡：
  1. 卡片遗失或被盗的；
  2. 荣誉卡有弯、折、裂、破、洞、磨损、凹凸、火烧、水浸等痕迹或其它人为因素损坏的；
  3. 非人为损坏，但超过1年质保期的；
  4. 持卡人办理换卡，原卡须交回销毁。

### 四、不予办理和关闭荣誉卡公交刷卡端口

- （一）受到刑事处罚的；
- （二）死亡的；
- （三）非本人使用查扣的；
- （四）已持有老年卡、爱心卡、好人卡免费乘车公交卡者及虽未办理免费乘车公交卡但已年满70周岁或是盲人、二级以上肢体残疾人及其它符合办理老年卡、爱心卡等各类免费乘车公交卡的。

# 办好人民群众牵肠挂肚的民生大事 做好人民群众天天有感的关键小事



淮北市传媒中心 | 讲文明树新风 | 公益广告

## 珍爱生命 预防溺水

