

临沂市教育局 致全市师生及学生家长的一封信

尊敬的家长朋友，各位老师、同学们：

时序更替，岁月流金。2020年是极不平凡的一年，面对突如其来的新冠肺炎疫情，我们众志成城、共克时艰，每个人都了不起！当前，境外疫情仍在肆虐蔓延，国内本土疫情呈零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势，特别是随着寒假和春节临近，人员流动性增加，疫情防控形势严峻复杂。为了让广大师生与家人们度过一个平安健康、祥和愉快的假期，在此，我们发出如下倡议：

一、时刻保持防控意识。家长朋友们要深刻认识当前疫情防控严峻形势，切实履行安全教育、健康管理第一责任人职责，切实把疫情防控要求转化为思想自觉和行动自觉，不能有丝毫麻痹思想、厌战情绪、松劲心态、侥幸心理。持续关注国家、省、市官方发布的疫情防控动态信息，包括中高风险等级信息及确诊病例行动轨迹，做到疫情防控不懈怠、认识疫情不恐慌、正确辨别不信谣、自觉制止不传谣。

二、科学做好个人防护。加强个人防护，养成不乱摸、勤洗手、咳嗽打喷嚏时注意遮挡等卫生习惯，形成“一米线”、公筷制、分餐制等生活方式。加强室内开窗通风，保持空气流通，勤晒衣服和被褥等，对快递等物品要规范消毒。坚持“出门必戴口

罩”，尽量避免前往人群密集场所。尽量避免走亲访友，避免组织参加聚餐、聚会，家庭及私人聚餐等活动控制在10人以下为宜。

三、合理安排假期出行。寒假期间，提倡就地过节、网络拜年，做到非必要不出临沂、非必要不出境，非必要不前往中高风险地区所在城市。确因特殊情况需离开本市的，须提前了解途经地和目的地疫情防控形势、政策和要求，备好口罩、手消毒液等防护用品，错峰出行、预约出行，并提前向就读学校或社区（村）报备目的地、出行时间和返程时间等信息。

四、坚持做好健康监测。寒假期间，密切关注自身及家庭成员的身体健康状况，一旦出现发热、咳嗽、乏力等症状，不要到小诊所就诊，请立即到就近的发热门诊或发热哨点诊室就医，并主动告知活动轨迹及接触史。就医途中全程佩戴口罩，避免乘坐公共交通工具。坚持向学校“日报告、零报告”，出现确诊、疑似病例等情况，要及时向属地疾控、社区（村）和学校报告。

五、确保居家饮食安全。合理膳食，均衡营养。注重食品安全和各种流行疾病预防，不购买、不食用野生动物及未经检验检疫的食品。购买海产品、禽畜等冷链食品时一定到正规商家，尽量避免用手直接接触。注意养成个人良好饮食习惯，食品烹饪前要彻底清洗干净，食物要煮熟煮透。处理生熟食品的菜板、菜刀及容器要分开，避免交叉污染。

六、科学规划假期生活。教育和引导孩子合理安排假期作息

时间，保证充足睡眠时间。督促孩子多进行户外活动，坚持每天至少一小时体育锻炼，增强个人体质，提高抵抗力。引导孩子养成良好用眼习惯，坚持绿色上网，注意用眼卫生，严格控制孩子居家期间使用电子产品的时间，监督并随时纠正不良读写姿势。非必要尽量不参加校外培训机构的线下学习，确需到校外培训机构线下学习的，要选择有资质、疫情防控规范的机构。

七、密切关注心理健康。寒假期间，多关注孩子心理健康，与孩子多沟通、多鼓励，少责骂、少施压，构建和谐温馨的家庭亲子关系。倡导家长陪同孩子一起读书交流，指导孩子做力所能及的家务劳动，安排好家庭亲子活动，让孩子始终保持积极向上的良好心态。同时，与学校多沟通，形成共同关注孩子身心健康发展的良好氛围，发现孩子有安全隐患苗头和不良行为时，及时告知学校，与学校共同做好孩子的安全教育。

艰难方显勇毅，磨砺始得玉成。亲爱的家长朋友们，老师们，同学们，让我们并肩守望，同心同向，共同做好 2021 年春节寒假期间的疫情防控工作。感谢一直以来对我市教育工作的关心和支持！最后，衷心祝愿您及您的家人新年快乐、身体健康、家庭幸福、万事胜意！

2021 年 1 月 22 日