

网络安全法倡议书



网络已经融入到我们生活之中,是我们信息交流不可缺少的工具,给现代的文化科技做出了很重要的贡献。我们这一代人必须要懂电脑,会电脑。但是它也不是那么“忠诚”,会给我们带来很大的危害,我们只有用的好,用得妙,才能达到理想的效果。

首先,危害最大的就是游戏,在虚拟的游戏中,会因为游戏的好玩和自如而沉迷,无法自拔。从而对网络产生依赖。而且在网上任何人都模糊不清,任何错误无需承担,便随心所欲为所欲为。如果带到现实生活中那后果会不堪设想。而且上网时会遇到各种对我们不好的信息,会让我们在无意中受到伤害。长时间的玩电脑会对我们的

身体造成不良影响。而且整天沉溺于网络,对学习产生了很大的影响,从而荒废了学生学业。

我们怎样才能从网络中找回自己呢?最重要的是家长,因为家长在孩子的身边的时候最多,家长应该多多的正确的引导和监督,遇到问题与孩子多谈心好好沟通,其次,学校也应该多开展一些健康上网的活动,不仅娱乐而且还可以增长知识。我们也可以多参加一些有趣的活动,多读一些书。

上网有利有弊,好好运用利大于弊,假如迷恋网络,便弊大于利,利弊就在一念之间,我们要好好的利用网络,让他成为我们的好助手,好朋友。而不是沉迷的工具。

当然,网络的利大于弊,它为人类乃至世界做出了巨大的贡献,现在还有一些专门为我们青少年开的网站,它们提倡绿色安全,为我们学生营造了良好的学习环境。让大家一起遨游知识的海洋,开阔我们的眼见,使我们

能在中间吸取许多课堂上没用的知识。由此可见,网络是功能最全应用最广的媒体,它为青少年搭建了自主学习的宽广平台,它使学生获取更多“足不出户”却“尽览天下风云”;它为学生提供参与社交活动的广阔空间,像现在的一些“人人网”啊,它使学生能实现“海内存知己,天涯若比邻”;它还丰富了学生的生活,摆脱了学生读书生活的单调。看来网络世界的利用好了,还能造福世界。

不错,二十一世纪的确是电脑的世纪。但是,在网络可以查找信息的同时,别忘了五花八门的电子游戏软件才是真正的无形杀手!无数未成年人沉迷于网络游戏、网络聊天以及网上花花绿绿的虚拟世界而无法自拔,这不仅仅只是影响学习,危害身心健康的问题,许多让人为之沉痛的悲剧性事件也由此而发生:前不久,一名高三学生在一家网吧玩电子游戏时因过度兴奋而引发心脏病,最终导致死亡;武汉市1名十五六岁的辍学。

关于《网络安全法》的意义



网络安全法律法规体系是国家网络安全保障体系的重要组成部分。维护网络安全,就需要充分发挥法律的强制性规范作用。但长期以来,我国网络安全法律法规体系建设滞后,突出表现在,我们甚至没有一部真正意义上的网络安全法。全国人大通过《网络安全法》的重大意义在于,从此我国网络安全工作有了基础性的法律框架,有了网络安全的“基本法”。作为“基本法”,其解决了以下几个问题:一是明确了部门、企业、社会组织 and 个人的权利、义务和责任;二是规定了国家网络安全工作的基本原则、主要任务和重大指导思想、理念;三是将成熟的政策规定和措施上升为法律,为政府部门的工作提供了法律依据,体现了依法行政、依法治国要求;四是建立了国家网络安全的一系列基本制度,这些基本制度具有全局性、基础性特点,是推动工作、夯实能力、防范重大风险所必需。

《网络安全法》的亮点很多,从实际工作需求看,以下亮点值得关注:

- 一:是提出了个人信息保护的基本原则和要求,相当于一部小型的“个人信息保护法”,使后续的相关细则、标准有了上位法;
- 二:是对网络产品和服务提供者提出了要求,针对的是当前一些企业任性停止服务或依靠垄断优势要挟用户、随意收集用户信息等问题;
- 三:是在反恐法确立的电信用户实名制基础上,规定了信息发布、即时通讯等服务的实名制要求,但这个实名是指“前台匿名、后台实名”,不影响用户隐私;
- 四:是规范了重要网络安全信息的发布服务,现在很多企业或机构都在发布漏洞、安全事件等信息,有一些不实信息造成了很大范围的不良影响,国家将制定这方面的规定;
- 五:是明确了网络运营者的执法协助义务,这是国际惯例,但我们以前多依靠“红头文件”,这一局面将改变;
- 六:是从法的层面规定了对网上非法信息的清理,使国家的互联网管理系统有了明确的法律依据;
- 七:是确立了国家关键信息基础设施保护制度,特别是规定了运营者的强制性义务,并为主管部门开展监管作了授权;
- 八:是建立了网络安全监测预警、信息通报和应急处置工作体系,有利于解决目前存在的多个部门各自发布预警通报、应急预案体系不完整不协调等问题;
- 九:是建立了通信管制制度,以支持重大突发事件的处置,但同时也将通信管制的权限严格限制在了国务院;
- 十:是进一步理顺了网络安全工作体制,规定国家网信部门负责统筹协调网络安全工作和相关监督管理工作。

网络安全法律体系是国家网络安全保障体系的重要组成部分。维护网络安全,就需要充分发挥法律的强制性规范作用。但长期以来,我国网络安全法律法规体系建设滞后,突出表现在,我们甚至没有一部真正意义上的网络安全法。全国人大通过《网络安全法》的重大意义在于,从此我国网络安全工作有了基础性的法律框架,有了网络安全的“基本法”。作为“基本法”,其解决了以下几个问题:一是明确了部门、企业、社会组织 and 个人的权利、义务和责任;二是规定了国家网络安全工作的基本原则、主要任务和重大指导思想、理念;三是将成熟的政策规定和措施上升为法律,为政府部门的工作提供了法律依据,体现了依法行政、依法治国要求;四是建立了国家网络安全的一系列基本制度,这些基本制度具有全局性、基础性特点,是推动工作、夯实能力、防范重大风险所必需。

预防肺结核



肺结核”听起来是那么的可怕,但它并没有想象中那样恐怖。随着现在医疗技术,科学技术的与日俱增,“结核”并不可怕。但是我们也不能掉以轻心,也要提防这个“隐形杀手”。

那究竟什么是肺结核呢?让我们一起来了解一下吧!肺结核俗称“肺癆”,它是由结核杆菌侵入人体后引起的一种具有强烈传染性的慢性疾病。它常见表现有:咳嗽、咯痰、咯血、胸痛、发热、乏力、食欲减退等。发病不受年龄、性别、种族、职业、地区的影响。

打喷嚏、高声喧哗、使带有结核菌的飞沫进行传播,健康人吸入后而被传染。懂得了什么叫做肺结核,就该针对它来预防。容易被肺结核传染的人群通常都是老年人和儿童,那对于我们孩子来说该怎样来预防呢?

预防步骤:1、加强营养,多食高热量、高蛋白、富含维生素饮食。

如:牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉、新鲜蔬菜、水果等,增强机体抵抗力。2、加强体育锻炼,每日可进行数次深呼吸或练习吹气球,以锻炼肺活量,也可散步、做操、打太极拳等。3、尽量少去公共场所活动,根据气候变化增减衣物,积极预防感冒,以免抵抗力低下而染病。4、养成良好的生活习惯,规律作息,保持良好的心态,乐观的情绪均有利于防病。

目前,我国结核病疫情虽然存在患病率高,死亡率高,疫情下降缓慢等特点,但是只要大家都预防结核,远离结核,健康就会伴在每个人的左右。

春季传染病预防知识

春季来临,气温渐渐回复,自然界各种微生物也开始活跃起来,正是传染性疾病的多发季节。以下是由小编整理关于春季传染病预防知识的内容,提供给大家参考和了解,希望大家喜欢!

春季传染病大多通过呼吸道传播,可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校人员密集,一旦发生传染病,极易传播流行。因此,了解足够的春季传染病知识对于预防此类疾病的发生和流行有着重要的意义。

传染源:病人是唯一的传染源。患病后可获得持久免疫力,第二次发病者极少见。

4、水痘
水痘是传染性很强的疾病,由水痘——带状疱疹病毒引起的。症状:中低等发热,很快成批出现红色斑丘疹。传播途径:空气传播,水传播,饮食传播,接触传播,生物媒介传播等。

- 三、具体措施
1. 合理膳食,增加营养,要多饮水,摄入足够的维生素,宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等;积极参加体育锻炼,多到郊外、户外呼吸新鲜空气,每天散步、慢跑、做操、打拳等,使身体气血畅通,筋骨舒展,增强体质。
 2. 不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去,如:农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等。
 3. 勤洗手,并用流动水彻底清洗干净,包括不用污浊的毛巾擦手。
 4. 每天开窗通风,保持室内空气新鲜,尤其宿舍、电脑室、教室等。
 5. 合理安排好作息,做到生活有规律;注意不要过度疲劳,防止感冒,以免抗病力下降。
 6. 不生吃各种海产品和肉食,及吃带皮水果,不喝生水。不随便倒垃圾,不随便堆放垃圾,垃圾要分类并统一销毁。
 7. 注意个人卫生,不随便吐痰,打喷嚏。
 8. 发热或有其它不适及时就医;到医院就诊最好戴口罩,回宿舍后洗手,避免交叉感染。
 9. 避免接触传染病人,尽量不到传染病流行疫区。
 10. 传染病人用过的物品及房间适当消毒,如日光下晾晒衣被,房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。
- 春季传染病虽然种类繁多,但只要我们重视预防工作,做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗,就可以有效地阻断传染病的流行与传播。如发生上述典型症状,应及时到正规医院就医,明确诊断,正确治疗,不要擅自处理,以防延误病情。

- 常见的传染性疾病预防知识:
- 一、春季常见传染病:
- 1、流感(流行性感冒)
流行性感冒简称流感,由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性,其流行传播的机率很高。症状:发热、头痛、流涕、咽痛、干咳,全身肌肉、关节酸痛不适等,发热一般持续3—4天,也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。
传染源:流感病人和隐性感染者。
传播途径:空气飞沫直接传播,被病毒污染的物品间接传播。
- 2、流脑(流行性脑脊髓膜炎)
流行性脑脊髓膜炎简称流脑,它是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。症状:鼻涕、咳嗽、头痛、发热等,严重时嗜睡、颈部强直、喷射样呕吐、昏迷、休克。
传染源:流脑病人或带菌者。
传播途径:空气飞沫直接传播。
- 3、麻疹
麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病,一般10天左右可治愈。症状:可概括为“三、三、三”。前驱期3天:出疹前3天出现38度左右的中等度发热,伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光,口腔颊粘膜出现灰白色小点(这是特点);
出疹期3天:病程第4-5天体温升高达40度左右,红色斑丘疹从头而始渐及躯干、上肢、下肢;
恢复期3天:出疹3-4天后,体温逐渐恢复正常,皮疹开始消退,皮肤留有糖麸状脱屑及棕色色素沉着。
传播途径:呼吸道飞沫途径传播。