



口罩别忘戴 打好“防守战”

专家提醒秋冬季节疫情防控不能麻痹大意

飒爽的秋色铺陈，正是畅享赏景的好时候。最近一段时间，不少市民外出赏花、聚会、排队买“网红”月饼，而人群聚集处，口罩却少见了。“前期众志成城，使我们终于过上了常态的生活。但需要提醒的是，全球疫情仍未终结，随着人员流动的增加，风险仍在持续。我们要防止麻痹松懈思想，继续做好个人防护，每个人的付出都在为全市疫情防控工作筑安全底线。”复旦大学上海医学院副院长、上海市预防医学会会长、公共卫生专家吴凡昨晚接受记者采访时说。

不可麻痹大意

在国内疫情稳定、国庆中秋连休8天的利好下，国庆黄金周将迎来今年出行高峰。而上海历来都是国内游的热门目的地，加上前期抗疫的优秀表现，更是成为今秋出行旅游的大热门，人群聚集会给疫情防控带来一定的压力。

此外，随着气温逐渐下降，秋冬呼吸道疾病高发季也悄然而至。

吴凡表示，上海能经历住疫情的考验绝不是因为“运气”，更不是任何单位、行业靠一

己之力就能做到的。这得益于多单位、多部门之间的协同作战，联防联控，群防群控，普通群众的力量更不可小觑。“我们可以在最短时间、最有序地动员起社会各方力量，这是国外任何一个城市都做不到的。”

正因如此，吴凡指出，作为一个人口密度极高、流动性极大的超大城市，在基本恢复社会经济常态的情况下，已近半年未发生本地病例实属不易，境外输入病例也在关口被全数发现。不过这也使得本市企事业单位、市民普遍出现麻痹松懈思想、部分防控措施不落实的情况。“公共汽车上，好多老年人已经不戴口罩了；地铁上，口罩戴在下巴上、手臂上的人也不少，还有在车厢里吃喝的。再看排队买月饼的阿姨爷们，一个个挨得紧紧的，口罩和1米线恐怕全给忘了。我看得特别着急！”

吴凡提醒大家，别忘记每个普通人曾在疫情防控的“阻击战”中所作的贡献，也别忘了再次参与到巩固防控成果的“防守战”中来。只有每个人自觉、自律地做好防护，科学戴口罩，勤洗手，保持社交距离，使之成为日常习惯，才能守牢疫情防控底线。

强化个人防护

市委书记李强在秋冬季疫情防控专家座谈会上强调“全国人民对上海越放心，我们防控就要越上心”。境外疫情近期呈现上升趋势，进入新一轮流行阶段，秋冬季全国面临疫情风险较大。因此，本市秋冬季传染病防控更应强调措施落实、落地、落细。

市疾控中心的监测数据显示，本市今年冬春季、夏季流感大幅下降，流感病毒检测阳性率极低，其他传染病也大幅下降，这都是强化个人防护带来的额外“收益”。因此，吴凡呼吁，任何时候都别忘记“口罩+社交距离+洗手”，要固化下来，成为上海市民自觉的健康行为。而对单位来说，也要进一步落实人群聚集的管理措施，尤其是集体单位、举办集体活动等，要切实落实防控责任。

除了防护建议，吴凡还提出强化新冠防控的核心关键措施，即“检测+追溯+隔离”：规范医疗机构发热门诊，优化就诊流程，畅通医院-疾控-社区联动机制，提高病人发现效率，确保第一时间发现，缩短感染来源追溯时间，确保密接者全覆盖排摸、100%隔离管理。

存在叠加可能

最近，上海已启动流感疫苗的预约和接种工作。市疾病预防控制中心传染病防治所所长吴寰宇说，2020年，我市甲乙类传染病和主要呼吸道传染病均较去年同期有较大幅度下降。根据近10年来流感监测情况，每年11月底12月初至次年2-3月为流感的冬春季流行高峰。我市每年流行的流感病毒优势毒株均有所不同。2020年第1-12周，流感样病例中流感病毒阳性检出率为35.78%，第13-38周，流感病毒阳性检出率仅为0.05%。根据常年监测情况，专家估计11月底或12月初将进入冬春季流感流行高峰。鉴于近半年以来我市流感病毒阳性检出率较常年明显偏低，目前尚无法准确推测可能的流感优势毒株。

秋冬季往往是呼吸道病毒较为活跃的时期，新冠病毒也不例外。流行时间上看，的确存在流感和新冠叠加的可能，因此需要继续加强流感病原学监测；推荐对重点人群进行流感疫苗接种；加强对托幼机构、中小学校和养老机构等重点场所聚集性发热疫情的监测与处置。

首席记者 左妍

“双节”将至，国庆加中秋连休8天，不少人外出游玩或聚会计划。出门旅游如何做好防护？假期聚餐聚会是否有风险？目前仍处于常态化疫情防控阶段，上海市健康促进中心送上“双份”健康提示：外出旅游“五做好”，节日聚会“三牢记”。

节日聚会「三牢记」 外出旅游「五做好」

【五做好】

● **做好出行准备** 了解目的地疫情风险等级和防疫政策，查询景区限流、预约等资讯，提前规划并准备好健康码，出行前准备好口罩、免洗消毒液、纸巾、自用筷子勺子、水杯等个人用品，在外住宿要提前预订卫生条件良好的酒店；

● **做好旅行防护** 乘坐飞机、火车、汽车、地铁等公共交通工具时全程佩戴口罩，并配合交通部门采取的各项防控措施，尽可能少触碰公共物品，勤用流动水加肥皂或洗手液按照“七步洗手法”规范清洗双手，在外不方便时可用免洗消毒液，彻底清洁双手前不要触摸眼口鼻，建议采用非接触式的电子化支付方式；

● **做好饮食卫生** 选择干净卫生、通风良好的餐馆就餐，避免拥挤，可错峰就餐或打包外带享用，也可考虑自备食物，不喝生水、不食用野味，两人以上合餐时应使用公筷公勺；

● **做好行程记录** 包括飞机、火车等公共交通工具的班次、时间和座位号，住宿宾馆、用餐餐馆和娱乐场所的名称、地址、房间号及同伴人员等，一旦出现相关情况可及时追溯；

● **做好健康监测** 旅行过程中出现发热、干咳等症状，立即就近到医院发热门诊就诊。

【三牢记】

● **牢记防护** 与人近距离接触及在密闭或通风不好的场所应佩戴口罩，并保持1米以上的社交距离；

● **牢记卫生** 勤洗手，就餐时使用公筷，避免个人餐具直接接触菜品；

● **牢记健康** 节日期间不暴饮暴食，注意荤素搭配，饮食有度并配合适量运动，尤其提醒有发热、咳嗽等症状的人员避免参加聚集性活动。

市健康促进中心表示，对于新冠疫情仍要外防输入、内防反弹，希望每个市民都能穿好“无形的防护服”。

首席记者 左妍

记者今晨走访公园、菜市场、轨交站、大型超市 这些好习惯，你还在坚持吗？



南京东路上，老年人排队购买鲜肉月饼，大部分人没有佩戴口罩，未保持社交距离。



邮电菜市场内，绝大多数工作人员和顾客没有佩戴口罩。本报记者 王凯摄

秋冬季是传染病高发季节，今年还存在新冠肺炎疫情与秋冬季传染病流行叠加风险。在昨天召开的秋冬季传染病防控专家座谈会上，与会专家认为，应继续强化佩戴口罩、社交距离、个人卫生等防疫“三件套”，持续宣传口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开等防护“五还要”，使科学健康防护成为每个市民的日常工作习惯。

在社会基本恢复常态的情况下，申城市民还在坚持“三件套”“五还要”吗？记者今晨走访了公园、菜市场、轨交站、大型超市等地。

6:30 103路公交车

在延吉中路黄兴路站至新华医院站，车上连记者在内有14名乘客，大家坐得比较分散，有3人佩戴口罩。在调整突发公共卫生事件应急响应级别后，上海市疫情防控新闻发布会指出，乘客乘坐地面公交、出租汽车时，有发热、鼻塞、流涕、咳嗽等状况的须佩戴口罩，其他乘客乘坐时倡导佩

戴口罩。记者观察发现，车上乘客无流涕、咳嗽症状。

6:45 和平公园

公园里晨练的人不少，大部分以中老年人为主。快走和散步的市民几乎都能保持一定距离。不过记者发现，在公园多处广场空地，有一定数量的老年人聚在一块儿聊天，彼此之间挨得很近。

7:15 邮电菜市场

记者来到位于东沙虹港路的邮电菜市场，门口张贴着“请戴口罩入内”的告示。菜场不大，商贩和顾客大多都未佩戴口罩，只有在水产品摊位前的一名阿姨全程佩戴口罩。

7:30 卜蜂莲花新港路店

刚刚开门，超市内的顾客并不多。记者注意到，一名老伯的操作可谓“教科书式”：在比较开阔、身边也没有很多人的时候，他摘下了口罩；挑选好蔬菜去称重、与营业员

面对面时，则戴上了口罩。

8:00 轨交10号线

正逢早高峰，轨交10号线比较拥挤。在邮电新村站至南京东路站段，记者在所处的100244车厢观察到，绝大多数乘客能按要求佩戴好口罩，但目力所及范围内，仍有3名女士和一名孩子没有佩戴口罩，还有几名乘客将口罩拉到了鼻子下。

8:30 南京东路

南京东路真老大方咸蛋黄鲜肉月饼窗口前排起了长龙，大致数了下，有80余位顾客，彼此之间距离很近，只有小部分顾客戴了口罩，以中青年为主。10分钟后，记者来到新雅食品鲜肉月饼排队区，当时38名排队顾客中有11人佩戴口罩，排队间隔同样很近。类似的场景在不远处的泰康食品公司鲜肉月饼售卖处同样可见，约四成排队者佩戴了口罩。有工作人员在现场维持秩序，但未见他提醒顾客保持合适距离。

本报记者 邵阳

6元3只，明起上海地铁全网自助售卖小包装口罩

本报讯（记者 任天宝）疫情防控以来，上海地铁佩戴口罩的规定为阻断疫情传播发挥了积极作用。为应对乘客忘戴口罩、遗失口罩等意外状况，明起，上海地铁在目前有280多座车站的便利店和部分自助设备中销售口罩的基础上，进一步增设自助售

货机，共有超过700台自助设备可购买口罩，实现上海地铁全网络413座站点口罩销售的全覆盖（含磁浮2车站，不含昆山花桥段3站）。

记者在南京西路地铁站看到，自助售货机内销售的口罩分为3只装（成人款和儿童

款）和20只装，通过手机银联、支付宝及微信等支付方式可无接触式购买。其中，主打平价便民包装的口罩产品价格为6元3只。乘客可以通过询问现场车站工作人员获得机位信息，还可使用METRO大都会App检索获得购买指引。