

传染病高发季如何做好自我防护？张文宏这样建议： 三天发烧不退 就要及时就医

秋冬季是传染病高发季节，今年存在新冠疫情与秋冬季传染病叠加的风险。马上又将迎来国庆、中秋假期，市民如何做好相关疾病预防，复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏在接受采访时表示，希望大家继续保持戴口罩、勤洗手、保持社交距离等个人卫生习惯。

十一可以出游 但要做好防护

无论秋冬还是冬春，都会出现新一波病毒和细菌感染。“冬季出现感冒也好、肺炎也好，每年这个季节患病人群整体数量会上升。”大家在室内待的时间比较长，互相传播的风险增高等多种原因，造成了秋冬成为呼吸道传染病和胃肠道传染病的高发季节。

“今年还遇到一个特殊情况，在全球新冠肺炎疫情没有得到很好控制的情况下，出现任何呼吸道感染引起的发烧，都可能让大家怀疑是否为新冠，并带来恐慌和困扰。”张文宏希望，广大市民继续保持原先疫情防控阶段中采取的一系列措施。“现在

我们进入了常态化防疫，但不代表我们是正常化。什么时候才能真正正常化？就是连输入性风险也没有了。”

十一小长假将至，很多人已经计划好出游。张文宏提出，希望大家在外出人多聚集时戴口罩。不仅仅是地铁、公交车，在电影院等人群密集场所也应戴上。口罩不仅可以避免新冠感染的风险，也能有效防止其他呼吸道传染病的发生。“希望疫情常态化防控策略的执行，能让整个传染病的发病率随之降低。因为如果不能下降，同时又合并全球新冠输入性的风险，那会对我们整个医疗体系造成极大的负担。”

张文宏判断，今年十一出游是“可以的”，但需要做一些额外的“功课”——保持卫生习惯。“首先是在人群聚集的时候戴口罩，人群密集时保持射角距离，出游时经常洗手。”他建议大家带一些免洗洗手液，这在缺乏水源时，能有效进行手的消毒。

“希望大家能够好好享受今年的十一假期，当然在这个环境下，待在家里也不反对。”他打趣说。

如果出现发烧 先排除外出史

秋冬季是呼吸道传染病高发季，一旦发烧该如何处理？张文宏说，如果出现发烧，首先要区分自己最近是否有外出旅行史，特别是出境史。如果答案是“否”，初步判断还是社区获得性的感染。社区获得性感染也要分轻重，如果症状很轻，可以先观察一下，多喝水多休息，吃一点感冒退烧药。如果病情再加重，出现了轻度的呼吸困难或者极度乏力，这种情况下，或许不仅是一个上呼吸道感染，可能伴有肺炎存在。张文宏建议当三天以上发烧不退，且自我感觉有加重的趋势，应该及时到医院就诊。

“如果有明确的外出旅游或者大范围人群聚集经历，我们认为可能你通过人群获得感染，这时候强烈建议你去医院做一些检查。”张文宏说，“千万不要希望通过临床症状来判断自己所患的是流感还是新冠，任何一名医生都做不到。”

本报记者 郜阳

近 10 万人现场观展 超 150 万人次线上互动

上海防控新冠肺炎疫情主题展落幕

本报讯（见习记者 赵菊玲）9月25日，持续一个月的“我们众志成城”上海防控新冠肺炎疫情主题展览落幕，累计现场参观人数近10万人，新媒体展和H5互动参与人次超150万。

主题展于8月25日开幕，共展出700多幅图片、200多组实物、4项巨屏多媒体演绎、多部围绕抗击疫情专题定做的小型视频，多角度全方位展现了众志成城打赢疫情防控人民战争的伟大历程，生动刻画了抗疫战争的英雄事迹和感人故事，吸引了包括医务工作者、党政机关、基层社区、企业职工在内的社会各界干部群众纷纷踊跃预约参观。

展览现场成为广大党员主题教育的大课堂，现场随处可见手持党旗合影的集体团队。据统计，主题展团体预约超4200个团队，参展团队覆盖医疗、教育、金融、交通运输等不同行业。参展人群中，年龄45岁以下占64.8%，45-69岁占32.2%，69岁以上占3%。

昨晚8时，准时在淘宝、微信、新浪微博三大平台同步开播的“新民亲选”直播间里，弹幕横飞，网友热烈讨论，热心的“吃瓜群众”还在主播无暇回答的时候互相帮助，在公屏上为其他网友答疑解惑，指导如何抢购新疆喀什公益助农产品。



“新民亲选”直播现场 方豪 摄

“我刚来，核桃还有吗？”“新民晚报说有40元2斤的枣子卖，在哪里？”“女主播去过新疆吗？”“罗布麻茶是什么味道？”“一起助力援疆”“上海不能缺席”“1号链接就是39.9元3斤的核桃”……

昨晚8时开始的“新民亲选”近2小时的直播结束时，围观人数已超过15万名，点赞超过130万人次，商品总销量逾1万份，销售额大大超出预期，活动取得圆满成功，显示出新民晚报读者和广大网友与“新民亲选”一起助力上海援疆脱贫攻坚的极大热情和浓浓爱心。

超15万人围观

几天来，新民晚报在报纸、多个微信公众号、客户端、网站、新浪微博等全媒体渠道，为昨晚的“喀什风情”直播带货公益活动进行预热——还没正式开播，就已经有400余名市民和企业通过微信小程序中提前下单，锁定助力上海对口援疆的爱心席位和成本价特供的优质喀什农产品。

直播开始后，许多网友刷屏告诉两名主播，自己已经守候开播多时，自己买，还帮朋友、帮父母、帮长辈买。有一名网友，连续下单共计20件商品，用实际行动支持喀什老乡脱贫。其中一款总价为497.9元的“全家福大礼包”，因为价格实惠、品种丰富，正好适合工会集体采购，也受到了网友的热捧。

昨晚直播的两名主持人也让网友们纷纷

两小时直播带货逾万份 助力上海援疆脱贫攻坚 十五万网友与「新民亲选」一起

点赞。男主播是新民晚报社援疆干部罗震光；另一位女主播王嫣则有着双重身份，她不仅是上海广播电视台生活时尚频道“人气美食”节目的著名主持人，同时，她的表哥正在喀什一所中学开展智力援疆，所以介绍起喀什美食来，她也是格外卖力，说得大家馋虫大动，纷纷打开链接，点击“立即购买”，与两名主播一起，为喀什农户加油。

现场几度补货

直播进行到一半时，挂在1号链接的新疆特产薄皮核桃销量已超过1000份，成为当之无愧的爆款。伴随着直播的不断进行，疆域坚果手剥核桃、恰品新疆贡枣、怡乐公社一级巴旦木、怡乐公社特级黑加仑葡萄干等大多数产品也都一一清空库存，现场几度补货。

在直播结束后，还有一些市民在视频回放中留言或联系本报，希望加购。经昨晚连夜协调，主办方新民晚报社和上海市对口支援新疆工作前方指挥部决定：

新民晚报“新民亲选”淘宝和微信平台，将在国庆节前继续保留直播特价链接，错过直播的市民、希望加购的市民以及有意采购工会“消费扶贫”福利的企业事业单位，赶紧打开“新民亲选”淘宝店，或识别下方二维码下单吧。

手速快的话，国庆节前就能收到货啦！

本报记者 孙云

横跨游戏、动漫、舞台剧等多个领域

用声音演“刺客” 还秒变“外星人”

摩登新职业 Vlog 10

职业小档案

声音演员 以声音作为表现手段，用声音塑造形象、情绪和性格。不限于传统的影视剧，声音演员大多横跨游戏、动漫、舞台剧等多个领域。



声音演员林簌

她，外表秀美、声音却令人胆寒的女刺客“阿珂”，听到标志性台词“不是你记忆中的刺客，但致命的程度，没两样”，是每个玩家的“噩梦”；她是聪颖、善解人意的女射手“公孙离”，甜美声线之下的一句“再喜欢阿离多一点，可以吗”尽显娇羞……《王者荣耀》游戏中两个截然不同的人物，声音塑造却来自同一个人——靠声音“混迹江湖”的上海姑娘林簌。

新时代“配音演员”

译制片曾风靡一时，很多形象因声音成为经典，老一代配音演员也成了亿万观众的偶像。“声音演员，其实是对传统配音演员的延续和拓展，也可以说是新时代的配音演员。”林簌说，动漫、游戏产业崛起，带动了声

音行当的转型，沉浸式互动游戏、剧本朗读会也逐渐成为声音演员的“舞台”。

林簌拥有温暖的声线，小到8岁、大到80岁的女性角色她游刃有余，还擅长演绎小男孩和少年的声音，动画电影里外星人的角色也能胜任。热门动画《斗罗大陆》、游戏《龙与地下城》等都有她的献声。

辞职做声音表演

如今在行业里小有名气的林簌，其实是半路出家。从金融类专业毕业后做税务工作，林簌却始终有个声音表演梦。哪怕工作做六休一，她也挤出休息时间报班进修，在录制广播剧中实践提升。直到无暇兼顾，她毅然选择辞职，专心投入声音表演。

林簌从小是游戏动漫迷，现在接触最多的也是给游戏角色配音。“给游戏配音最难的在于没有可参照的形象，全凭想象力去创作。”林簌说，接到角色之初，她和配音导演从分析外在形象、性格特点、游戏类型和风格入手，确定角色的大体方向，然后进棚试录几种音色和表现方式，再从中选出一两个契合的声线。

为角色注入灵魂

进入实际录制环节，还有更大挑战等待他们。“每一句话都需要根据说话的场景、对象、态度和距离等元素去丰富，再演绎出来，用声音赋予角色和故事灵魂。”林簌说，这个过程接近无实物表演，为了让一句话达到更好效果，有时要讨论几十遍，在录音棚连续待十几个小时是家常便饭，“这个过程非常有趣，大家总是越讨论越兴奋。”

2016年，林簌和志同道合的伙伴成立了配音工作室，朝着专业化的目标挖掘更多“好声音”。有调查显示，声音演员是年轻人最向往的职业之一。像当红虚拟UP主（视频上传者）“多多poi”这样的“00后”声音演员陆续加入了他们的工作室。“如果让我给年轻人一些建议，那么就是请多读书、多学习，拓展知识面，这样才能为你演绎的角色注入灵魂。”

本报记者 董怡虹 李若楠
向袁媛 刘慧琴
海报拍摄 陶磊
海报设计 戴佳嘉
扫二维码 带你走进 声音演员的世界

