



## 春节临近 疫情防控绝不能掉以轻心

# 掌握三件套 祥和过春节

- 可以去餐馆但拒绝聚集
- 可以逛商场必须戴口罩
- 可以出去玩回来要洗手

春运已正式拉开序幕，这也是疫情防控常态化的第一个春运。在错峰出行和就地过年的倡议下，上海市健康促进中心特别提醒，春节临近，疫情防控绝不能掉以轻心，疫情防控没有局外人，每个人都要用卫生健康“小细节”筑牢疫情防控“大防线”！

### 坚持“管好、护好、做好”

首先，管好嘴腿，减少聚集、流动。

建议拒绝非必要的聚会，建议减少外出就餐。除返乡探亲、必要公务等以外，非必要不离沪、非必要不出境，鼓励在沪过春节，尽量减少人员流动。

其次，护好自己，不忘“戴、洗、距”。

应当正确佩戴口罩，记住洁双手、辨正反、严密合、及时换！养成勤洗手的习惯，洗手一定要使用洗手液或肥皂，用流动的水清洗至少20秒以上。不方便洗手时，可以使用免洗手消毒剂进行手部清洁。与他人保持一定距离。咳嗽、打喷嚏时要掩住口鼻，自觉回避周围人员。

此外，做好监测，做到“快速反应”。

疫情防控的“快速反应”不仅仅是医疗卫生专业机构“我快速”，更需要全体市民“你快速”。正如张文宏医生在上海市疫情防控新闻发布会上所说，主动筛查是“我快速”，“你”发烧了马上到医院看是“你快速”。如果“你”发烧不到医院看，拖几天自己弄退烧药吃，发现不行了再到医院去的时候，就让我失去了快速反应的机会。所以，“你快速”和“我快速”，都很重要。只有我们都快速，才会让防护比病毒更“快速”。如出现发热、咳嗽等症状，切勿擅自用药，戴好医用口罩，及时就近前往医疗机构发热门诊就诊。就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

### 春运大军牢记“五个节点”

特殊时期，如确需成为“春运大军”中的一员，上海市健康促进中心也提醒，提前做好攻略，牢牢把握“出行前、购票时、出发前、旅途中、到家后”五个节点，健康防护时刻放在心上。

出行前：合理规划

返乡人员需持7天内有效新冠病毒核酸检测阴性阴性结果返乡，返乡后实行14天居家健康监测，其间不聚集、不流动，每7天开展一



沪上菜场全面加强防疫措施，在黄浦区万有全东江阴街菜市场，工作人员每天4次对环境进行全面消杀



进入菜场的顾客和摊主都必须佩戴口罩，同时要测体温、出示健康码

次核酸检测。

目前多地对从中高风险地区返回的人员采取“登记、隔离、核酸检测”等综合措施，可通过当地卫健委、疾控等官方网站了解具体政策。

提前做好行程规划，避免途经中高风险地区。可用微信或支付宝搜索“国务院客户端”查询中高风险地区。

可在“随申办”APP查询到本市核酸检测服务机构信息并预约。

购票时：避免拥挤

尽量通过非接触购票，采取电话订票、网络订票等方式。如需现场购票，提前前往购票大厅，排队注意保持间距，正确佩戴口罩。

出发前：备好物资

多准备几只口罩，并备好免洗手消毒剂、消毒湿巾等。携带好个人用品，如纸巾、水杯、必备药品、小垃圾袋等。建议随身带上一支笔，若需填写各类信息可避免接触公共用品。

旅途中：科学防护

配合做好体温检测、出示健康码等防控措施。在公共交通工具上全程佩戴口罩，口罩使用时间过长（连续佩戴超过4-6小时）、变形、受污染、破损，都要及时更换。

勤洗手，或使用免洗手消毒剂保持手卫生。尽可能少触碰公共物品，可使用消毒湿巾对经常触碰的小桌板等进行擦拭消毒。在彻底清洁双手前，不要用手触摸眼口鼻。

尽量减少在公共交通工具上进食，如需饮水或进食，注意与周围旅客错开时间。旅途中产生的各种垃圾应放入随身携带的垃圾袋中，扔到垃圾桶内，保持环境整洁。

做好行程记录，包括飞机、火车等公共交通工具的班次、时间和座位号等，并妥善保存票据，确保一旦出现相关情况可及时追溯。

旅途中若出现发热、干咳等症状，及时联系乘务人员寻求帮助，并如实告知医务人员自己的旅行和居住史。同时，留意周围旅客健康状况，发现有旅客出现咳嗽、发热等症状，及时告知乘务人员。

到家后：做好监测

严格按照当地防控要求，做好登记、报备等工作。做好体温监测，如有可疑症状，及时告知工作人员或立即就近到医院发热门诊就诊。

此外，如果乘坐私家车返程，注意合理安排路线，避免途经中高风险地区，车内注意经常性通风换气。 本报记者 左妍

### 这个春节还能好好玩吗？ 专家这样说

“目前，疫情防控已进入一个常态化阶段，尽管上海此前出现了一波疫情，但疫情可控。”张文宏医生说，只要坚持“防疫三件套（佩戴口罩、社交距离、个人卫生）”和“防护五还要（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）”，大家可以在上海度过一个祥和的春节。“简单说就是，可以去餐馆，但是我们拒绝聚集；可以去逛商场，但是你必须戴口罩；可以出去玩，但是回来要洗手。”

复旦大学上海医学院副院长吴凡也表示，“截至目前，发现的病例还在管控范围之内，春节只要把自己管好了，还是可以好好享受祥和的春节。”这两天，上海没有新增本地确诊病例，许多市民表示松了一口气，但是，这并不代表就可以松懈。“外防输入、内防反弹”的压力依旧存在，疫情防控没有局外人，每个单位和个人都要提高防护意识，落实防控措施，这不仅是保护自己和家人健康的武器，同时也是履行社会责任的体现。

上海迅速控制疫情，奋战在一线的民警功不可没

## 圈内圈外，都是他们的“战场”

凭借精准高效的防疫措施，上海基本控制住了这波疫情，除了市民的理解支持，防疫人员无私付出功不可没，特别是奋战在一线的民警。每当紧急情况出现，这些背后写着警察字样的“大白”，总是在第一时间赶到现场，筑起一道安全防线，圈内圈外，都是他们的“战场”。昨天下午，黄浦区公安分局南京东路派出所的几位民警向记者讲述了他们在不同岗位上的抗疫经历。

### 圈内

#### 日行两万步 汗水浸湿防护服

“大家在防疫管控期间要做好居家清洁卫生，勤洗手，多通风，出现发热症状要及时上报，不要随意离家走动，有事出门请戴好口罩……”自黄浦区贵西小区防控隔离工作开展以来，黄浦公安分局南京东路派出所的责任区民警项辰宇、黄黎每天都会拿着扩音喇叭在小区里进行防疫宣传。两位“80后”民警，入驻贵西小区参与隔离管控工作，不分昼夜奔波在防疫管控第一线，与居委干部和防疫工作人员一同做好辖区居民群众的防控措施，与居民一起携手战“疫”。

因为防疫需要，居住在贵西小区居民实行居家隔离观察，这其中有些行动不便的老人，也有年幼的孩童，面对这场突如其来的疫情，

他们既有心理上的压力，又有生活上的不便，14天足不出户的观察期对于他们来说并不容易。

贵西小区是一个老式里弄，“守住门，管好人”是做好疫情防控的关键。项辰宇、黄黎和南京东路街道的工作人员、居委干部、志愿者并肩作战，严格落实隔离管控措施，对居家隔离观察的人员，逐户上门走访，确保“不漏一户，不漏一人”。刚开始的那几天，他们常常要工作12个小时以上，从睁开眼一直忙碌到凌晨家常便饭。

虽然走访与核酸检测工作任务收尾，但他们的工作并没有变得轻松起来。巡查走访、劝阻人群聚集、安抚居民、化解邻里纠纷，一天连轴转忙不停。社区虽然不算大，他们一天要走两万步，换三套防护服。虽然是冬天，但穿着防护服还是非常闷热，在采访中，可以看到两位民警的护目镜里全是雾气，头发也被汗水浸湿。

几天来，突发情况时有发生，比如一位居民突然说自己不舒服，浑身发冷可能发烧，两位民警马上上门陪他检查，一路安慰疏导，最

后有惊无险，只是因为精神过于紧张所致。

“我们在社区内，除了应对各种情况，执行防疫防控要求，最大的作用就是让居民安心。”黄黎说，这几天最欣慰的，就是在忙碌一天后听到居民的称赞：“看到有警察陪着一起隔离，我们就安心了。”

### 圈外

#### 协助流调争分夺秒 可疑线索绝不放过

圈外的民警全员上阵。在隔离线外，民警24小时轮流把守，日夜不休守住安全防线。南京东路派出所副所长樊建红告诉记者，疫情发生后，派出所民警全员上岗，第一时间成立指挥部，承担现场管控、人员核查、协助参与流行病学调查等工作。

第一时间利用警务资源开展寻人，对封闭社区内1000多位居民的情况进行全面排摸。贵西小区存在不少户分离的情况，许多居民不在社区居住，但偶尔会回来逗留，针对这一人群，需要摸清他们的出行轨迹，如果在

疫情发生后来过小区，必须劝说他们回社区进行核酸检测。

季一凡就是专门负责协助流调的民警，刚刚结婚的他还保持着为婚礼打理的发型，但如今却不能和新婚妻子团聚。因为他已经为贵西小区的流调忙碌了一周，而他的太太是淮海中路派出所民警，如今正在复兴中路封闭社区核酸检测现场执勤。

季一凡说，除了寻人，协助流调工作最大难点是劝说他们回来配合核酸检测，因为有些居民会有些顾虑，必须不厌其烦地劝说，必要时还要上门当面说服。

1月26日晚，家住青浦区徐泾镇的一位居民被确认来过贵西小区，但不愿回来做核酸检测。季一凡被挂断了好几次电话，无奈之下只能和同事一起去徐泾上门寻人，经过半小时的劝说，对方终于同意进行检测，结果为阴性。

“我的工作就是不过放过任何一条线索，只有把人都找到才能安心。”季一凡说，这是他从警以来最难忘的经历之一，能够为上海控制住疫情尽一份力，感到非常荣幸。

本报记者 李一能 通讯员 杨晓俊