

坚持“三件套”“五还要”，落实防疫“四部曲” 做好自身健康的第一责任人

春节将至,人员流动更加频繁,人群聚集风险加大,市民春节期间应该如何做好防护?返沪来沪人员应该注意什么?

市疫情防控公共卫生专家组成员、复旦大学上海医学院副院长吴凡日前在上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上表示,春节期间,鼓励大家在上海过年,非必要不离沪,非必要不出境,尽量减少不必要人员流动。春节期间,除了做好“三件套、五还要”,还要进行防疫四部曲。

什么是防疫四部曲?

吴凡提出的防疫四部曲指“一个加强,两个非必要,三个需主动,四个应注意”。

一个要加强个人防护,时刻保持防疫意识。继续做好戴口罩、勤洗手、勤通风、一米线,符合接种疫苗条件的所有市民朋友,都要全程接种新冠病毒疫苗。满足条件的,鼓励接种第三

针加强针。

两个“非必要”:非必要不出上海、非必要不举办年会活动。

三个“需主动”,主动报告、主动检测、主动就诊。尤其从中高风险返沪人员,第一时间立刻到达上海之后,要主动向所在社区居委会或入住的宾馆报备,主动进行核酸检测。

吴凡提醒,如果出现发热、咳嗽、咽痛乏力等等不适症状,要主动就诊,这个就诊的动作称之为“触网”。上海建立了非常灵敏牢固的防护网,要主动“触网”,保证医疗机构能够在第一时间发现,不仅发现而且诊治,而且能够做更好的防控和防范。“触网”以后,就可以及时通知行程当中跟你接触的人员,让他们能够更早的防范。

四个“应注意”:1.乘坐公共交通或者搭乘电梯的时候,要注意规范佩戴口罩。2.办公场所内要注意勤通风,减少集中开会,经常开窗通风。3.在接

收快递的时候,注意勤洗手。推荐在快递接收过程中用快递柜或者无接触式的方式进行快递的接收。4.注意防寒保暖。尤其是体弱多病的人,儿童老人等重点人员。

吴凡表示,如果一定要出行,建议做好个人防护,在旅途期间全程做好,不能有疏漏。对于来沪返沪抵沪人员,上海要求开展7天健康自我监测,每天早晚两次测温。

对于中高风险地区人员,应暂缓到上海。对所有已经抵达来自国内的中高风险地区的人,请第一时间报告跟所在地区的居委会、单位,或入住的宾馆报告。对于所有来自或者途经国内高风险地区的,或者是当地政府宣布全程封闭或全域封闭管理的来沪人员,上海一律实行14天集中隔离健康观察。观察期间,将实施四次核酸检测、14天集中隔离。对于中风险地区来沪抵沪人员,上海要求14天严格



社区健康管理,期间进行两次核酸检测。

快乐祥和的新年,怎么做?吴凡说,只有从现在开始,我们每一个市民每时每刻都能够自律。所谓自律,就是做到所有的疫情防控的个人防护要求,防疫“四部曲”的要求。用网上最流行的一句话来总结:做好自律,我们呵护常态生活,而大家除了争取胜利以外,别无选择。

宗和

浦东九个社区开设现代化康复中心

近日,北蔡、花木、航头鹤沙、周浦、曹路、合庆、大团、金杨、周家渡9个社区卫生服务中心全部开启了这一现代化康复平台,门诊治疗、住院治疗都可以!

2021年,由市卫生健康委、市中医药管理局牵头,市财政局、各区区政府配合,首批41家示范性社区康复中心建设列入为民办实事项目,目标是打造一批以康复为特色专业的示范性社区卫生服务中心,以点带面,推动全市社区康复服务能级提升。

2021年10月,第一批开业的是北蔡、花木、航头鹤沙的社区康复中心。12月,这9家康复中心都已开始对外服务。

各示范性社区康复中心配备了由康复医师、康复治疗师、康复护士、中医医师组成的专业康复服务团队,配置了以康复机器人为代表的智能化先进设备,融合先进康复理念,运用现代康复技术,能提供各类社区常见病、多发病康复服务项目。

此外,还有上、下肢康复机器人、腕关节康复训练系统、踝关节智能康复机器人、Redcord悬吊康复训练器、电动移位机及外骨骼、步态与平衡功能训练评估系统等先进设备,充分应用信息化技术提高康复服务效率,实现向辖区居民提供集门诊康复、病区康复、功能社区康复为一体的综合社区康复服务,满足社区居民“家门口”整合型康复服务需求。

通过建设示范性社区康复中心,新区卫生健康委逐步建立健全三级康复服务网络,“十四五”期间,浦东将基本实现全区社区卫生服务中心社区康复中心全覆盖,丰富服务项目,提供病房、门诊、站点、居家等多种形式的社区康复服务。

通讯员 浦卫

社企融合 暖意汇聚老人心

2022年1月12日下午,平凉街道宣文办、平凉路街道计生协携手泰隆银行开展结对关爱平凉社区计生特殊家庭迎新联谊活动。

活动现场,银行布置了温馨的茶点,在充满关爱与温暖的氛围中,银行工作人员首先通过ppt、视频耐心为老人们讲解了反诈骗及理财知识,对于生活中容易碰到的金融诈骗知识、骗局一一介绍,并告诉大家如何辨别和避免被欺。随后的套圈游戏一下子拉近了大家的距离,套中的叔叔阿姨还获得了精美的小礼品,气氛热闹又开心。大家边聊天,边品尝糕点、暖心粥,不时向银行工作人员咨询理财相关知识,收获不少。

这场活动社企融合,暖心汇聚,在节日前带给平凉社区计生特殊家庭暖暖的关爱,银行也表示以后愿意把公益关爱服务延续下去,为老人们提供更多关爱服务,让老人们的晚年生活无忧。

淮中街道开展免费避孕药具宣传服务进工地活动

春节将至,许多外来务工者选择留沪过年。2022年1月11日中午,淮海中路街道人口计生综合服务站西藏南路298号工地开展流动人口免费避孕药具宣传服务活动。

现场,街道药具志愿者通过宣传展板为外来务工者介绍国家基本公共卫生服务政策、“爱的礼物”线上领取方式、生殖健康和心理健康等内容。务工者们对于足不出户就能领取免费避孕药具的形式很感兴趣,觉得便捷又安全。活动现场还请来了一位特殊嘉宾,生殖健康科普宣传大使“申媛媛”。小小身材的她,却有大大的本领。她可以播放科普宣传短片,也可以人机互动,讲解生殖健康、避孕节育知识。不少青年务工者们纷纷与“申媛媛”进行热情互动。

此次宣传服务活动,为外来务工者在寒冬中带来丝丝暖意,也让他们更了解和关注自身健康。活动共有80人参加,发放免费避孕药具60盒、各类宣传折页60余份。

通讯员 黄季

外滩街道开展流动人口健康宣传服务活动

为提高流动人口健康素养水平,1月13日上午,外滩街道在北京东路河南中路路口开展流动人口健康宣传服务活动。

活动现场,有各个居委的黑板报展示宣传,也有社区工作人员为流动人口提供现场咨询服务,大力宣传新形势下人口计生政策,普及诚信计生、奖励扶助、生殖健康政策知识,倡导男女平等、夫妻和睦。同时,外滩街道社区卫生服务中心的医生们根据流动人口对科学避孕的需求,科普如何正确选择避孕方法,并大力推广“爱的礼物”线上领取方式。在疫情形势仍旧严峻的情况下,非接触式领取省时省力还



能保证安全。

本次活动免费提供咨询和义诊

服务22余人次,发放宣传资料31

余份、免费避孕药具31盒。

彰显农耕文化 创建幸福家园 金山区太平村喜获“上海市美丽乡村示范村”称号

村规民约。

提升产业能级,拓宽增收渠道

太平村享创建美丽乡村示范村之天时,坐毗邻国家AAA级景区水果公园之地利,拥发展果林优势产业,引进金果梨、美人橘等既好卖又稀缺还适合种植的水果品种来替代原本的作物,业内专家学者指导村民种植,农业彻底提档升级,村民们的收入日益增加。为做好土地承包经营权流转工作,进行三区功能划定,设定特色农产品优势区和优质蔬菜种植两大功能区,合理布局使得太平村季季有瓜果,月月有时蔬。

传承农耕文化,培育文明新风

太平村以关于乡村文化的重要论述为指引,有的放矢开展工作,文化氛围越来越浓郁。

为此,太平村利用原本的老建筑,

修缮打造为集展览展示和活动实践功能为一体的场馆忆农坊,为传承弘扬、展示研究农耕文化提供了良好平台,彰显了太平村的农耕文化特色。

太平村通过科普教育、示范带头、反面教育等多种途径引导村民革除陈规陋习,开展选送身边好人、传播榜样精神、学雷锋志愿者服务等活动。逐步推动村干部、队长、党员村民带头设立家风家训,举行分享会辐射至其他村民,最美家庭创建提供了强有力的保障。依托文化科技卫生“三下乡”活动、定期为村民举办义诊、卫生讲座,发放卫生用品、科普传单。另一方面利用荒地建设1200平方米的百草堂供村民采摘艾草、薄荷、板蓝根等草药,“每个人是自己健康第一责任人”。

太平村在埭上、在“巷邻坊”设立



农家书屋、理论角,建设村级健身广场、550平方米的健身步道,翻新篮球场,使村民足不出村便能享有专业的文体设施。

引导村民自治,建设“非诉社区”

近年,通过不断深化“非诉社区”建设,形成“党建+非诉+四治”调解理念、“五步出诊法”“三解工作法”等工作模式,与金山法院共同成立“诉源治理工作室”,建设“非诉驿站”,在全市、全区获得推广。党总支书记褚惠荣表示:太平村将一如既往贯彻新时代中国特色社会主义思想“三农”思想,将太平村变得村如其名,美丽太平!

通讯员 苏晓文