

春运已启动，留沪离沪返沪三类人员要注意啥？

2022年春运1月17日启动，今年春运上海对外客流预计到发总量2397万人次，规模仍较总体偏低。近期国内多地报告本土疫情，上海“外防输入、内防反弹”形势严峻复杂。上海市健康促进中心呼吁市民：鼓励留沪过节，尽量减少人员流动。针对留沪、离沪、返沪这三类人员，不同场景下需要留意哪些防护措施？

留沪人员 假期不聚集

非必要不离沪仍是大原则，能留在上海的尽可能留在上海。将逢新春佳节，留沪人员尽可能减少聚集性活动，少去人多拥挤之处。如需要前往

公共场所，还应遵循“限量、预约、错峰”的原则，少聚集、不扎堆，保持社交距离。

疫情防控两年有余，不少市民对“三件套、五还要”熟稔于心。牢记三件套：科学佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生。防疫五还要：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。

除了“三件套、五还要”之外，加强免疫及时注射第三针也是最新的防疫课。研究显示，加强针对变异株同样具有效力，积极建立免疫屏障，未接种第三针的市民，恰好可以利用春节假期，尽快完成加强免疫，保护

自己保护他人。

离沪人员 途中勿忘防护

如果一定要离开上海，离沪人员该如何做？首先要了解目的地风险等级，中高风险地区建议不要去；如果是低风险地区，也应充分了解当地疫情防控措施，做好充足准备再出发。

其次，选择交通工具上，有条件地建议私家车出行，避免人群拥挤。自驾出行应配合好疫情防控检查，例如高速公路服务区等停靠时，扫码登记测体温等。

如果长距离必须要乘火车、飞机、长途大巴等，一系列防护措施必不可

少。专家强调，出行前建议准备好一整套“防护包”，例如洗手消毒液、湿纸巾、一次性手套等，没有条件的情况下，还应多用消毒液清洗。

需要提醒的是，消毒喷雾、液体酒精、84消毒液等易燃易爆、有毒、腐蚀性或其它危险成分的消毒药剂，根据相关指南不得携带进入车厢。目前，火车站和长途大巴上，大多配备有安全、合格的消毒用品，如离沪人员临时需要，也可以向工作人员求助。

旅途中建议在车厢内减少饮食，始终戴口罩，保持手部清洁。如要用餐，尽量吃熟食，不吃不洁食物，同时密切关注个人健康状况，一旦出现异

样及时就诊干预。

返沪人员 三个“需主动”

春节长假返沪人员，出发前建议及时了解上海疫情防控政策。返沪人员需要三个“主动”，主动报告、主动检测、主动就诊。

从中高风险地区返沪人员要提前主动向所在社区(村)、单位、宾馆报备，主动进行核酸检测，配合完成隔离管控等疫情防控措施。如出现发热、咳嗽等不适症状，在做好个人防护前提下，及时就近选择医疗机构就诊，并主动告知近期旅居史和有关人员接触史。

康健



验光师正在用给藏族学生配镜

本报讯1月22日，室外寒气逼人，上海市静安区市北医院眼科却暖意浓浓，验光师们正在为40名急需矫正视力的共康中学藏族学生做医

学验光检查。

“今天配镜的这40名藏族学生，是我们经过一年多的跟踪随访、健康筛查，发现这些同学近视进展比

高科技助力藏族学生“亮睛”

较快，大部分屈光超过600度或眼轴超过26毫米，亟需干预。”

市北医院眼科主任陈吉利介绍，市北医院眼科拥有各类先进的检查治疗设备，对各种眼病的诊断和治疗具有较高水平，特别是今年引进上海首台具备世界领先技术的图湃全域扫频光学相干断层扫描仪，为学生们检查了视网膜、脉络膜厚度和血流等各项指标。活动中，上海复星健康科技(集团)有限公司为每名藏族同学送上一副合适的框架眼镜。

陈吉利介绍，作为中国关心下一代工作委员会授牌的“上海市静安区青少年近视防控人工智能特色基地”，从2019年开始，市北医院眼科与静安区彭浦市场监督管理所、共康

中学三方结成共建，一起来关心藏族学生的身心健康。

截至目前，市北医院眼科积极响应上海市教委、上海市卫健委等8部门《综合防控儿童青少年近视实施方案》的要求，连续3年给新入学的近200名藏族班学生，通过高科技技术手段进行眼底筛查、近视防控、屈光和眼底等方面的全面体检，为藏族同学送上一份新年的“健康礼物”。

市北医院院长陈俊峰表示：“我院眼科发挥学科优势强项，运用高科技为藏族学生眼睛保驾护航，也是我们为群众办实事的一个延伸。目的就是让藏族孩子在上海学习期间有一双好眼睛，让他们成为健康的沪藏建设人才。”

通讯员 喻文龙

上海“出生缺陷联盟”成立

1月17日，复旦大学附属耳鼻喉科医院与复旦大学附属妇产科医院签约，成为“红房子出生缺陷联盟”共建单位，并正式启动两院“携手共建出生缺陷联盟项目”。

复旦大学附属耳鼻喉科医院院长周行涛院长介绍，世界卫生组织数据显示，世界人口5%以上，即4.66亿人患有听力残疾(包括4.32亿成人和3400万名儿童)，这一数字正以每年几十万甚至上百万的速度持续增长。我国每年新生

3万聋儿，60%的先天性耳聋由遗传因素引起，是造成儿童聋哑的主要原因。世界卫生组织还指出，在15岁以下儿童中，60%的听力损失是可以预防的。

据悉，“携手共建出生缺陷联盟项目”将发挥“五官科”“红房子”两大医院的专科优势，聚焦遗传性耳聋、眼盲、耳面部畸形等出生缺陷，为患者提供专业的医疗保障，更有效地防控出生缺陷，并以遗传性耳聋、眼盲、耳面部畸形研究与



临床遗传咨询和干预促进为目标，在遗传咨询、人员培训、业务指导、病例转诊、远程会诊、临床研究、大数据平台建设等方面展开广泛深入合作。

傅萱

上海市级医院健促委建设100%全覆盖

1月17日，记者从上海市健康促进委员会办公室获悉：本市医疗机构加快从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，市卫生健康委《关于加强本市医疗卫生机构健康教育与健康促进工作的指导意见》出台一年内，上海34

家市级医院全部成立健康促进委员会，400多家公立医疗机构(含区属三级、二级、一级医疗机构)基本实现健康促进委员会建设全覆盖。

市健康促进委员会办公室表示，医疗卫生机构成立健康促进委

员会，有利于打造“健康促进主阵地”，做好“健康科普主力军”，引导医疗资源上下贯通、纵向流动，使工作重心从治病转向健康促进，将健康促进的理念和标准融入业务行为和组织文化。

记者 梅一鸣

公共场所仍需规范戴口罩

公共场所如何戴口罩才算规范、科学？上海市健康促进中心列出要点：口罩佩戴时要分清正反，盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实，出现脏污、变形、损坏、异味需要及时更换，连续佩戴时间不超过8小时。尤其需要强调的是，市民在公共交通、密闭场所、人员密集场所，以及商场点单、购物、收取快递外卖等情况下，都应规范戴好口罩。

随着春节假期临近，人员流动增加，市健促中心同时提醒广大市民：不论日常工作出行还是返乡探亲，都要认真做好个人防护，保持安全社交距离，科学佩戴口罩，勤洗手、常通风、不扎堆、不聚集、少聚餐、分餐制等良好卫生习惯不能丢，坚持防疫“三件套”、牢记防护“五还要”，对自己和他人的健康负责，为筑牢防疫屏障贡献一己之力。

一鸣

一手做好疫情防控，一手做好健康促进，上海2400多万市民的新年“健康礼包”如约而至，推进常态化疫情防控，提升市民健康素养水平，引领健康生活新风尚！1月18日，上海市政府启动市民“健康礼包”发放项目，将向全市800多万户常住居民家庭发放《上海市民健康风尚知识读本》和实用工具“健康书签+控盐勺”，为所有市民送上最珍贵的健康守护。

读本由“疾控女侠”吴凡主持编写、张文宏倡导推广，首发活动在打造中国年轻世代高度聚集的综合性视频社区的上海哔哩哔哩科技有限公司举行并全程直播。读本还在喜马拉雅App上同步推出有声书，扫码登录即可免费收听，让健康生活风尚入耳、入脑、入心、入行。

市健促办副主任、市卫生健康委健康促进处处长王彤介绍，新冠疫情引发思考、激发行动，带来全体市民健康意识的空前高涨。上海防疫的重要经验就是用健康科普这一特殊“药物”抵御病毒，为每一位市民穿上一件“无形防护服”。

卫健



Healthy 健康上海 Shanghai

本版由上海市爱国卫生运动委员会办公室协办