

常态化防控下,清洁消毒这样做

清洁消毒对阻断病毒传播、巩固疫情防控成果、推进复工复产具有重要意义,但消毒要科学、规范,既要确保消毒的有效性,又不能过度消毒,“消毒水不是花露水,不能随便乱喷。”为此,市爱卫办发出常态化防控市民清洁消毒健康提示。

市爱卫办副主任王彤指出,市民在复工复产和常态化防控中,要关注四个场景的清洁消毒。

回家后

到家的第一件事是洗手,要用流动水+肥皂或洗手液,按照“七步洗手法”,至少用20秒时间。科学研究

表明,勤洗手对预防多种传染病都有效,疫情下养成勤洗手的健康生活习惯,一辈子有好处。可以把外衣等挂在通风处,并和家里物品分开放置。

在家中

居家以清洁为主,消毒为辅,优先使用阳光暴晒等物理消毒方法,勤开窗通风。居家消毒的重点环节在取网购、快递物品时,要戴好口罩、手套,采取无接触式收货;物品外包装可使用消毒液喷洒或消毒湿巾擦拭消毒,喷洒消毒以包装可见湿润为宜,消毒后放置10~30分钟再接触;纸箱、包装袋等尽量留在门外,如果用到剪刀、推

车等物品时,建议对剪刀、推车等也进行喷洒消毒;处理结束后,及时清洁双手。此外,对家中常触碰的门把手、手机、钥匙、遥控器、鼠标、水龙头等要注意清洁消毒,确有必要的,还应增加频次。

外出时

外出时要规范佩戴口罩,随身携带小瓶免洗手消毒剂或消毒湿巾,随时保持手部卫生,如乘坐地铁、公交的,可携带不含酒精的小瓶季铵盐消毒剂;也可戴一次性手套。尽量不要用手碰公共物品,优先使用无接触方式付款,外出期间尽量不用不干净的手

触摸眼口鼻。使用共享单车时,要戴好手套,或在车把、座椅上擦拭消毒。

单位里

复工复产后,在单位中要注意开窗通风,加强电脑、电话、打印机和办公桌等的日常清洁消毒,要勤洗手。使用公共厕所要注意个人卫生。

消毒不当会产生健康风险,本市专业机构已多次强调要避免不规范的消毒。对此,王彤再强调“三个不”原则:一是不对人和宠物喷洒消毒剂;二是不在室内有人的情况下使用化学消



图 TP

毒剂消毒空气,包括用机器人喷洒;三是不对户外空气和绿化、道路等开展大规模消毒。因为这些方法会造成一系列健康与环境危害。

记者 梅一鸣

『沪惠保』2022版正式发布

上海市医保局提示,上海城市定制型商业补充医疗保险“沪惠保”2022版6月9日上线视频方式正式发布。2022年度“沪惠保”投保日从即日起至7月31日24时之前,上海市基本医保参保人均可投保,保单2022年7月1日生效,保障期至2023年6月30日。已完成预约投保的参保人无需操作,自动转为正式投保。

“沪惠保”2022版不限年龄、职业、户籍、健康状况,只要是上海基本医保参保人均可投保。保费为129元保一年,可获得医保范围外最高310万元保障。

为了提供更加便捷的参保服务,“沪惠保”提供多种参保途径供选择,参保人可以在随申办、支付宝、腾讯微保等平台投保。 史翼

6月10日,伴随着仲夏的微风细雨,载着浙江省和江苏省援沪重症医疗队队员的大巴先后驶离各自的驻地。至此,上海本轮疫情中的所有援沪医疗队完成救治任务撤离上海。

作为坚守至最后的援沪队伍,两支医疗队始终坚持“人民至上、生命至上”的理念,在患者救治和护理难度最高的ICU病房,与病魔缠斗,与死神赛跑。

最后一批援沪医疗队离沪

“我们的任务结束了,我为能身在这样一支队伍里而感到骄傲,患者的康复是我们最大的期盼!”临行前,浙江大学医学院附属第二医院急诊科护士于莉说。

“星光不问赶路人,时光不负有心人。”回望40余天的战斗经历,江苏

省援沪重症医疗队领队、临时党支部书记程张军感慨万千。

程张军说,由于ICU里危重症患者多为高龄老人,且缺乏自理能力,队员们把患者当成亲人,为他们喂饭、理发、清理胡须等,对于病情允许的患者,帮助其早期下床进行轮椅或行走

锻炼。“只有我们全身心投入,病人才能重获新生,患者家属的信任和肯定是对重症救治医护人员最好的褒奖。我坚信上海的明天一定会更加美好!”程张军说。

卫健

上海无偿献血总量创历史新高



织的统计,全球每年有近1.2亿人次参加献血。

2021年,本市共有37.93万人次参加无偿献血,募集血液53.93万人份,其中全血46.58万人份、单采血小板7.08万人份,全市无偿献血总量创历史新高。

目前,本市各无偿献血点位已逐步恢复常态,不少定期献血者特意赶往就近的献血点位。6月14日,刘钢先生如约来到南京西路献血屋参加成分献血。几年前,刘

先生的兄弟因突发疾病身故,让刘先生意识到定期献血有益身体健康,也能帮助他人。从此,刘先生开始定期献血,至今已达20余次。

目前,全市的献血点位已全部开放,各区均开展了世界献血者日相关活动,如线上图片回顾展、线下孙悟空限定印章、标志性建筑物亮起生命红等活动。想要奉献爱心的献血者需全程规范佩戴口罩,在入口处扫描场所码,显示绿码及72小时以内核酸检测阴性结果方可进入无偿献血点位。

记者 梅一鸣

上海常态化核酸免费检测延长至7月31日

检测记录,其随申码将会被赋黄码;完成核酸采样后,其随申码将在24小时内转码。对“应检未检”并造成疫情传播扩散的,将依法追

究相应法律责任。

《通告》规定,上海全市常态化核酸检测点免费检测服务延长至2022年7月31日。对长期卧床重

病患者、行动不便老人、残障人士、婴幼儿等特殊人群,各区要提供核酸检测便利服务。

康健

儿科医院『倾听窗口』为患儿家庭提供心理关爱

疫情防控特殊时期,复旦大学附属儿科医院将关注患儿就医体验服务品牌“倾听窗口”开到了最需要的地方——发热门诊和隔离病房,主动听取家长的意见和建议,关心关爱患儿家庭心理需求。记者注意到,开设在发热门诊和隔离病房的“倾听窗口”,采取在醒目位置张贴二维码的方式,主动展示社工热线,倾听患儿家庭的声音,及时收集家长需求和可行性建议,安抚家长情绪,优化服务流程,切实解决实际问题。

在疫情防控特殊时期,医院党委成立由社工部、党办、组织部、工会及心理科等组成的患儿家庭关心关爱支持组,动态汇总临床需求和服务落实情况。

“上海的生产生活正全面有序恢复,儿科医疗服务需求也将逐步攀升,在巩固疫情防控成果的同时,跨前一步、到最需要的地方去倾听患儿家长的声音,关心关爱患儿家庭心理需求,持续优化流程细节,打造良好的就医体验,始终是我们‘一切为了孩子’的服务宗旨。”复旦大学附属儿科医院党委书记徐虹如是说。

许青



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

眼镜与健康

散光不想戴框架眼镜,还有什么其他办法吗?经常听别人说“散光不适合戴隐形眼镜”,这是真的吗?

散光与近视、远视一样,只是一种屈光状态,并不会对眼睛造成实质性伤害。但是散光如果不矫正,就会影响矫正视力,甚至产生视疲劳。散光眼不及时矫正,对日常生活一个比较大的影响就是夜间开车。临床研究发现,散光会降低远视力和对比敏感度,而在夜间,瞳孔会散大,像差会加大,加重散光

散光也可以戴隐形眼镜

对视力的负面影响,所以散光人群在夜晚开车时,常常看到光点都是自带烟花感和重影,影响驾驶安全。此外,散光长时间不矫正,还会带来身体方面的影响,如视疲劳造成的眼酸眼痛甚至头痛烦躁等,严重影响生活和工作。

目前矫正散光的方式有框架眼镜、隐形眼镜以及手术矫正。没错,散光也是可以选择隐形眼镜进行矫正的,而且矫正效果还不错。

常规配戴框架眼镜时,镜片会根

据散光的轴向与度数矫正散光,但日常的运动可能会导致镜架移位,有时候位置没戴好或者镜框变形,都可能会导致镜片轴向改变,从而影响矫正的效果。

大家知道隐形眼镜在矫正近视上有很大的优势,但其实它在矫正散光上的优势更突出。隐形眼镜可以通过镜片和角膜之间积聚的泪液,“填平”不平整的角膜,更好地解决了角膜前表面的散光,有效减少像差。同时,随着隐形眼镜技术的发展,还有

茂昌®眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

一些隐形眼镜,拥有迅速稳定技术,能够自动定位、迅速稳定,不受眼球运动和头位的影响,提供比框架眼睛更好的稳定性及视觉效果。

所以,并非大家传言的散光就不能戴隐形眼镜,可以根据自己的情况,去找专业的视光师,选择合适的矫正方式,享受更优质的视觉带来的美好生活。