

给返程复工的朋友们

送十个提醒 添一份安心

出发

不妨多带一支笔

■ 行囊里要装哪些物品？
口罩等防护用品和免洗手液等消毒用品,备好了吧？飞机上不能随身带酒精、消毒液,可用消毒湿巾替代。不妨再多带一支笔,途中可能需要填写旅客信息,一方面工作人员的笔数量有限,另一方面来回传借,容易增加传染概率。带好机票或火车票,配合可能的相关密切接触者调查。

途中 自备水不吃零食

■ 火车、飞机乘客多、空间小,如何防范？
全程佩戴医用外科口罩即可,不必非要选最专业的N95。对扶手、座椅、小桌板等消毒。勤洗手很重要,尤其是触碰自己的口、鼻、眼之前。一定要配合进出站体温测量。
喜欢吃零食的,尽量忍一忍,免得经常脱口罩。打喷嚏或咳嗽时,用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。与他人保持礼貌距离,密切留意周围旅客健康状况,发现异常,若条件允许就换座,并主动上报工作人员。在车厢或舱内减少走动。少用公共饮水机,自备或购买瓶装水。

■ 自驾回沪注意哪些？
路上记得多用消毒用品。尽量错峰返程。提前掌握途中交通管制、道路施工、拥堵等情况。遇到省界防疫查控人员,积极配合测体温。

到达 主动报备或隔离

■ 回家后要做什么事？
不管是否从疫情流行地区归来,都应主动

上班

少坐电梯不扎堆

■ 疫情防控已进入关键的攻坚期,而返程复工的日子又近了。出发时,该带哪些必需品;回来后,先做哪些重要事;到单位,少去哪些高危区;下了班,要改哪些老习惯……如果暂时没搞明白也别慌,请收下这10个提醒,抗疫路上多一份安心。

向单位、居委或学校报备。
从湖北返回上海,如有可疑接触史的,建议自返回或接触最后一天起居家隔离14天,每天至少量2次体温,关注有无咳嗽、胸闷、气急等呼吸道症状,与社区医生保持联系。
家中储备体温计、口罩和消毒用品。做好家庭环境清扫和消毒。勤洗手,多通风。摘口罩时要当心,别碰外层污染面。

上班 少坐电梯不扎堆

■ 选择开车还是公共交通上班?如搭乘公共交通,注意什么？
尽量步行、骑车、开车或打车上下班。坐公共交通时全程须戴口罩。少接触车上物品,与其他乘客保持安全距离。
没接触过患者或可疑感染者的,口罩不必随时更换,可酌情重复使用。如被飞沫污染或喷溅,应立即换口罩。没破损的根据清洁程度适当延长使用时间。佩戴超过4小时或变潮湿后,口罩防护性可能会降低。

■ 电梯、食堂、会议室、办公室,单位里哪些地方风险较大?如何防护？
能在家办公就尽量在家办公。进入办公区域,自觉接受体温检测,勤洗手。若体温异

常,回家观察休息,必要时去医院就诊。
上班期间少坐电梯,楼层不高就走楼梯。进电梯要戴口罩。按楼层键时,最好不用手指接触。出电梯后洗洗手。
去食堂吃饭建议错峰,不扎堆、不聊天,独自快速解决,或打包带走。
会议室和办公室里,建议别脱口罩,谈话保持适度距离。多开窗通风。对键盘、鼠标、文具、桌椅等定期消毒。减少集中开会,控制会议时间,最好线上解决。

■ 以下几类人群从外地回沪后,如何特别防护？
住家保姆或钟点工 从湖北返回上海或有可疑接触史的,居家隔离14天。若出现发烧、咳嗽等症状,尽快去发热门诊就诊。解除隔离后到雇主家时须佩戴口罩,注意手部卫生。
快递小哥 除对照要求自觉判断是否需要自我隔离外,也应加强自我保护。送快递前先打电话询问对方是否在隔离。如果是,可提前沟通,交居委会代收。送快递全程建议戴口罩。
旅游探亲回沪者 从湖北返回或有可疑接触史的,居家隔离14天,配合社区医生

登记航班号、记录每日体温等。尽量不外出,有生活困难可求助居委会。不是重点地区返沪的,不用居家隔离,但也要密切留意身体状况。

下班 接收快递不必慌

■ 上班后,一日三餐怎么解决?如果不去餐厅和食堂,经常叫外卖安全吗？
去菜市场时做好个人防护,速战速决。不食用野味,多吃新鲜蔬菜水果,改善营养,增强抵抗力。回家后赶快洗手。
可以叫外卖。如担心外卖包装被污染,打开后,尤其是触摸口、鼻、眼前,及时洗手。对餐品不放心的话,可二次煮熟再食用。

■ 快递小哥上门收件时有什么注意事项？
病毒经快递包装盒传染可能性极低。外卖或快递工作人员切记不要带病工作。在非正常时期,建议投递人员和接收者都戴口罩。

休闲 打球夜跑停一停

■ 喜欢健身、打球、夜跑、逛街的,最近能继续吗？
不建议近期去健身房健身,同样不建议打球和夜跑。聚会不要去,电影院、KTV和商场等人群密集场所也别去。
不妨在家做一些适合自我练习的项目,如平板支撑、太极拳、俯卧撑、做操等。如果身处人员稀少的空旷室外,倒可根据实际情况去适当运动。

本报记者 曹刚 左妍
(由复旦大学附属华山医院感染科阮巧玲博士提供专业意见)

祖国派包机接他们回家

春秋航空今晨接一百一十一名湖北籍旅客回武汉

本报讯(记者 金志刚)部分湖北特别是武汉中国公民滞留海外,牵动着全国人民的心,祖国派特殊包机接他们回家!今天凌晨2:15,春秋航空9C6152航班搭载111名湖北籍旅客(其中14名儿童和1名婴儿),从东京羽田机场飞往武汉天河机场,早上6:03抵达武汉。
一位男青年旅客原计划1月28日回武汉,但航班取消了,焦急万分的他昨天下午终于等来了“春秋航空包机从东京飞武汉”的好消息。多日的等待和当天的奔波让他神情疲惫,但回家的期待又让他兴奋,“虽然武汉情况很糟糕,但毕竟是自己的家,亲人、朋友也都在那里,回去跟大家一起面对吧!”
春秋航空9C6152航班的机组(2位机长、5位乘务员)从昨天下午就开始准备,飞机昨晚从上海浦东机场飞去东京,今天上午又要从武汉调机(不载客)回浦东,随后将被彻底消毒,机组人员则将隔离14天。全程随行的还有上海市卫健委派出的两位医生,他们指导机组人员换上防护服,戴上口罩、护目镜,也密切关心着旅客的身体状况。

在武汉停留的短暂时间内,乘务长李超告诉记者,“有几个细节让我心情激动:一是我们和旅客一起喊‘武汉加油、中国加油’;二是虽然旅客都戴着口罩,但有几个旅客还是问我们多要了几个口罩,说‘多戴一个,减少影响机组的可能’;三是下飞机时,我们和旅客不能接触,但他们都说着‘感谢’,有的还深深鞠躬,一位旅客问:‘我们回家了,你们是不是要隔离啊?’她眼眶里盛满泪水……”

祖国派特殊包机接湖北特别是武汉籍旅客海外回国,可以用“行动迅速”来形容。昨天上午外交部发言人一宣布,当天厦门航空就派出两架包机先后从泰国、马来西亚接回199名滞留在当地的湖北籍公民。后续预计还将派出更多包机。

中国驻日本大使馆透露,安排包机需要沟通的环节太多了。春秋航空的包机,从发出通知到起飞回国只有8小时,没有前后方的通力合作是不可能的。

疫情防控 新闻发布会

G15朱桥道口5根车道昨再扩展

本报讯(记者 陆梓华 郢阳)从1月27日下午14时起,本市将原高速公路114处收费站查控力量全部前移至9处高速公路省界道口公安检查站,集中公安、卫生防疫、交通等部门力量,提高对入沪车辆和入沪人员的现场防疫检查效能,但同时也造

成了入沪车辆排成长龙。“要感谢广大市民,非常配合,没有鸣号、走应急车道、更没有向工作人员发牢骚的,完全按工作人员要求配合检查。”市公安局交警总队总队长邢培毅向广大市民表示感谢。邢培毅表示,从ETC统计来看,还有大量车辆尚未返沪,

也希望大家继续配合做好检查工作。接下来,本市会通过增加车道等方式,提高现场检查效率,最大限度降低通行压力和车辆积压。目前,全市9处高速公路道口,最拥堵的是G15朱桥道口。对此,昨天中午12时本市已将G15朱桥道口5根通行车道再扩展。

人员 主动填健康申明卡

本报讯(记者 陆梓华 郢阳)“为了您和家人的健康,请在出入境时主动填写《中华人民共和国出入境健康申明卡》,配合做好疫情防控工作。如出境前、入境后出现不适症状,请按卫生健康部门建议,前往当地发热门诊就诊,并告知相关旅行史和接触史。”在市疫情防控新闻发布

会上,上海海关副关长蒋原强调,本市将充分考虑传染病有潜伏期的特点,加强风险分析,对重点人群出境后再入境作为口岸排查重点,严防病例从国外“回流”,请市民积极配合。截至目前,浦东机场共检测发热人员76人次,其中5人有流行病学史及呼吸道症状。

物资 防护服 15分钟落地通关

本报讯(记者 陆梓华 郢阳)1月28日凌晨,5万件医用防护服从德国法兰克福运抵上海浦东国际机场,上海海关主动协调德国海关确保货物快速装运,而企业在获取舱单信息后,提前向海关作概要申报。最终,该批物资从飞机落地到海关放行,总用时为15分钟。这

就是抗疫前线的上海速度!上海海关副关长蒋原昨天透露,目前,上海海关各个通关现场随时待命,确保防控物资第一时间快速通关,实现通关“零延时”。蒋原介绍,各个通关现场都开通了防控物资受理专窗和绿色通道,确保防控物资通关从快从简,即到即提。

疫情通报

全国累计确诊
11791例

截至1月31日24时,国家卫健委收到31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团累计报告确诊病例11791例(江西省、陕西省、甘

上海新增18例
累计确诊153例

本报讯(记者 左妍)1月31日12-24时,上海市排除新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例51例,新增确诊病例18例,其中外地来沪人员6例,本市常住人口12例。截至1月31日24时,上海市已累计排除疑似病例296例,发现确诊病例153例。确诊病例中,男性75例,女性78例;年龄最大88岁,最小7岁;

肃省各核减1例),现有重症病例1795例,累计死亡病例259例,累计治愈出院病例243例,共有疑似病例17988例。

据新华社

101例有湖北居住或旅行史,2例有湖北以外省市居住或旅行史,48例有相关确诊病例接触史,2例无湖北接触史;外地来沪人员68例,本市常住人口85例。

目前,134例病情平稳,6例病情危重,3例重症,9例治愈出院,1例死亡。尚有167例疑似病例正在排查中。