



# 全市今起逐步恢复专家门诊、手术,疫情期如何科学看病? 等得起预约看,等不起马上看!

今天,各市级医院在普通门诊全面恢复的基础上逐步恢复专家门诊、住院、手术服务持续有序开展。记者上午从上海各大医疗机构了解到,就诊人数出现了不同程度的回温增长。“错峰就诊可以避免交叉感染,请市民尽量选择预约挂号或者网上问诊。”上海市卫健委表示,实行全预约看病,推行分时段预约,目的是减少人群聚集和交叉感染。

## 现场教你预约

“预约了吗?”看到有人走进医院,门口的工作人员都要问上这句话。今天上午,记者在上海九院看到,院方早就在门口设置了蛇形排队护栏,进门除了要逐个测体温外,还要做流行病学调查,一切井然有序。市民也可以在手机上先填写流调问卷,加快通行速度。

工作人员说,就诊患者和陪同家属都佩戴口罩,目前,门诊严格执行“一人一卡一口罩”,患者须出示身份证或医保卡并佩戴好口罩,在各科护士吧台复测体温并经过轨迹查询后方可进入诊室,在各诊室就诊时须再次接受流行病学询问。

在上海六院,记者也看到了类似画面。一位患者前来配药,被告知要预约才能就诊。可这位患者表示自己



儿童医院的志愿者在教患者家长使用预约登记 本报记者 陈梦泽 摄

不会使用手机预约。在志愿者的帮助下,这名患者在现场就打开手机,学习如何预约。还有一位配了药离开医院的市民透露,上周已请家里小辈帮助操作预约,流程并不麻烦。按约定时间提前30分钟来医院,看病、取药,只花了不到1小时。“还是呼吁大家尽量花点时间学习一下,找到要去的医院,在公众号里预约就诊,真的不难操作。”这位市民说。

据悉,为了对人群进行分流,目前上海各大医院都推行分时段预约法,通常上午8-10时是病人最集中的时

段,10时后以及下午的病人量比较少,建议要去医院的市民错峰就诊。

截至目前,上海已有6家医院获得互联网医院的牌照,同时全市38家医院也一直在进行网上问答咨询。市卫健委建议,如果不是特别着急,不妨先去医院的官方微信上咨询一下,也许可以减少前往线下就诊的次数,这种改变将促进线上就诊成为习惯。

## 急病不要耽误

记者了解到,为加强疫情防控

## 防护提醒

- 就诊全程佩戴口罩。
- 如可以独立就诊,建议尽量不带陪同者;如确实需要陪同者,建议只带1位陪同者,请陪同人员携带有效身份证件,并配合工作人员完成新冠肺炎相关信息搜集与体温检测。
- 在门诊等候或交谈时请与他人保持一定距离,坐下休息时请间隔就座。就诊时,1间诊室内1位病友,未叫到号的病友请在诊室外耐心等待。
- 非必要情况请尽量不要摘下口罩,使用后的口罩扔在黄色垃圾桶里,不要随意丢弃。触摸公共物品后请洗手或使用免洗洗手液。

工作,各家医院均严格把控“入门关”,在做好防护的前提下,多措并举全力确保市民的生命安全和身体健康。市卫健委表示,随着普通门诊的全面恢复,医院的院感措施也再度“升级”。目前,医院急诊24小时正常开放,急诊手术照常开展;对于肾功能衰竭者、肿瘤患者以及其他需要维持定期治疗的患者,医院在加强防护的基础上提供不间断的医疗服务。也正因此,医院呼吁那些急症、重症患者,该看病的还是要来医院看,千万别耽误治疗。

不久前,复旦大学附属儿科医院在充分评估后为一名3岁的患儿做气管镜手术,精准取出了患儿右肺中间干支气管位置嵌顿的异物,整个手术耗时20分钟。“疫情面前,疾病诊疗不容耽误。”儿科医院副院长翟晓文表示,医院制定了《关于不同岗位个人防护要求》,明确了每个岗位在执行不同医疗流程时的差异化分级防护措施,避免院内感染,保障医疗安全。

上海市同济医院不久前也接收过一名老年脑梗塞患者,因为口腔内牙齿脱落,嵌顿于食管中央,无法自行排出。该院内镜中心紧急通过胃镜将牙齿取出,缓解了梗阻症状,避免了病情的进一步发展。

“轻症尽量不来医院就诊,但该看的病仍然要来看,不要因为过度恐惧而错过治疗时机。”新华医院急诊医学科相关负责人告诉记者,医院科室里的运转一切正常。

生育分娩也是“等不得”的。本市几家妇产科医院也充分做好应对,包括产科在内的普通门诊及部分专科门诊均正常开放。针对可能出现的发热孕产妇急诊分娩情况,院方还早早准备好了“隔离产房”“隔离手术室”“隔离婴儿室”。预检分诊把关,普通患者就医无需紧张。本报记者 左妍

## 疫情防控 新闻发布会

# 新的一周要继续宅得住屏得牢

### 战胜疫情最强武器是“人心齐、泰山移”

本报讯 (记者 陆梓华 见习记者 蔡骏)市卫生健康委新闻发言人郑锦表示,上海全民抗疫已进行六个多星期了,这些日子里,市

民用科学精神、理性态度和自律行为,构筑起抵御新冠病毒的“铜墙铁壁”,市民群众的健康意识空前高涨:戴口罩、勤洗手、多通风、不

扎堆成为自觉行为,保持社交距离、使用公筷公勺逐渐成为风尚,“一米,是爱你的距离!”成为上海早春最温暖的话语。

新的一周大家要继续努力,继续加油,要宅得住、屏得牢。战胜疫情最强大的武器是“人心齐、泰山移”,是守望相助、同舟共济!

## 欢迎市民和家庭医生线上签约

本报讯 (记者 陆梓华 见习记者 蔡骏)市卫健委新闻发言人郑锦昨天介绍,本市在实施家庭医

生线下签约服务的基础上,开展了线上签约服务。2020年1月以来,在“上海健康云”平台共有6176名

居民完成了线上申请和签约,线上签约人群年龄较线下签约人群年轻,职业人士也不少。同时,线上还

提供了22000人次的咨询服务,开展了38000人次的健康测评。“我们非常欢迎居民和职业人士,与社区家庭医生建立签约服务,提供健康咨询和医疗卫生服务,促进健康管理与保障。”郑锦表示。

## 慢性病患者切记“五不”“五常”

### 瑞金医院院长宁光:闷在家里,动在房里!

本报讯 (记者 陆梓华 见习记者 蔡骏)疫情期间,千万“药不能停”!这是上海交大医学院附属瑞金医院院长宁光对所有慢病患者的叮嘱。他强调,对于糖尿病、高血压、冠心病这几类慢性病人,决不能随便

减药或者停药,否则不但可能使得病情加重,还可能发生危险。慢性病人如果感染新冠病毒,往往病情较重,所以一定要做好防控。

他给慢病患者“五不”“五常”防病口诀,“五不”即减少出门,不聚

会,不聚餐,不久坐,不停药;“五常”即常开窗,常规律生活,常运动,常联系(可以和亲朋好友联系,也可以在网和医生常联系),常调整。

“积极向上的心态是我们现在最需要的。”宁光说,不要因为无法

出门,在生活上就随随便便,要尽量保持规律生活,保持情绪的稳定和乐观。作为一名糖尿病医生,宁光说,糖尿病病人管理有七个“法宝”,即健康教育、均衡营养、适当运动、规范用药、血糖监测、规律作息和关注心理。这些“法宝”在疫情中也非常有用。

“大家可以闷在家里,但是一定要动在房里。”这样,慢性病防治才会更加好。

## 室内快走6分钟检测心脏好不好

本报讯 (记者 陆梓华 见习记者 蔡骏)有些市民宅久了,会觉得有些胸闷心慌,担心心脏是否有问题。健康专家、上海中医药大学

附属曙光医院主任医师崔松教您一个简单的自测方法。在家里找一段稍长的距离,以自己日常的最快步速,折返行走6分钟,结束后测

量步行距离。如果超过500米,也没有什么不舒服,那心脏功能没问题。如果走了六分钟,没有不适,只是头有点晕,那可能是您折返太

多、转圈转晕了。崔松介绍,《黄帝内经》中有这样一句话:“虚邪贼风,避之有时;精神内守,病安从来”。大意是要注意适时回避可能影响健康的因素,保持内心的镇定,病邪就无法侵犯。

## “随申码”支持境外人士注册获取

本报讯 (记者 陆梓华 见习记者 蔡骏)市政府办公厅副主任、市大数据中心主任朱宗尧昨天介

绍,即日起,“随申办”将支持境外人士注册“获码”功能。港澳台及外籍人士只要在支付宝进行实名认证,就

能通过“随申办”支付宝小程序、“随申办”APP,顺利获取“随申码”。港澳人士也可直接通过注册“随申办”APP

实名用户,获取“随申码”。根据防控规定,未填写个人健康信息登记者,还需按提示先完成个人健康信息登记后获得“随申码”。上海也将持续提升服务体验,为在沪的境外人士提供生活、工作、出行便利。

## 疫情通报

### 湖北新增降至200以下

3月1日0-24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例202例,湖北新增确诊病例196例(武汉193例),新增死亡病例42例(湖北42例),新增疑似病例141例。

当日新增治愈出院病例2837例,解除医学观察的密切接触者8154人,重症病例减少255例。

截至3月1日24时,据31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告,现有确诊病例32652例(其中重症病例7110例),累计治愈出院病例44462例,累计死亡病例2912例,累计报告确诊病例80026例,现有疑似病例715例。累计追踪到密切接触病例663240人,尚在医学观察的密切接触者46219人。

据新华社

### 上海昨天无新增 累计出院292例

本报讯 (记者 左妍)3月1日0-24时,上海市排除新型冠状病毒肺炎疑似病例26例;无新增确诊病例。今天上午新增治愈出院2例。

截至3月1日24时,上海市已累计排除疑似病例2427例,发现确诊病例337例。确诊病例中,外地来沪人员111例,本市常住人口226例。

确诊病例中,现有42例在院治疗,其中33例病情平稳,9例病情危重;292例治愈出院;3例死亡。尚有17例疑似病例正在排查中。