

# 如何正确重启日常生活100问

重拾烟火气，日常在回归，澎湃新闻今推出百个“重启”日常生活的好方式。

## 入境须知

**问：近期从重点国家和地区来上海的入境人员，都必须隔离吗？**

**答：**上海对24个重点国家的航班及入境人员，实施更为严格的100%登临检疫、100%体温检测、100%健康申明卡审核和100%隔离。要居家隔离的重点国家入境人员，必须在各区“临时集中留验点”先通过核酸检测，也就是结果必须为“阴性”。(上海市府新闻发布会)

**问：我想了解一下，目前哪些国家的入境来沪人员需要隔离？**

**答：**3月22日，上海的疫情防控重点国家调整为：韩国、伊朗、意大利、法国、西班牙、德国、美国、英国、瑞士、瑞典、比利时、挪威、荷兰、丹麦、奥地利、澳大利亚、马来西亚、希腊、捷克、芬兰、卡塔尔、加拿大、沙特阿拉伯、菲律宾。

从3月23日零点起，凡在进入我市之日起的前14天内，有上述调整后的24国旅居史的所有中外人员，一律按照规定严格实施居家或集中隔离医学观察。(上海疫情防控工作领导小组)

**问：对非重点国家和地区的入境来沪人员，上海如何加强防控？**

**答：**对非重点国家的航班全力实施100%登临检疫，对入境人员实施100%体温检测、100%流行病学调查和100%健康申明卡审核。同时，为了进一步加强口岸防控，除集中隔离人员外，上海将对所有来自非重点国家和地区的入境来沪人员实施100%新冠病毒核酸检测。(上海市府新闻发布会)

**问：从国外来上海，关时需要配合做什么？**

**答：**入境旅客要如实、完整、准确填报健康申明卡，并配合海关做好体温监测、医学巡查、流行病学调查、医学排查等措施。检疫传染病染疫人或者染疫嫌疑人拒绝隔离、不如实填报健康申明卡等，可按妨害国境卫生检疫罪定罪处罚。(海关总署、国家卫健委等)

**问：国外疫情形势日益严重，正在国外的留学生要不要回国？**

**答：**需要结合自身实际情况。如果回来，要考虑是否再不出去了。要待多久，这段时间内是否会影响读书和工作；如果不回来，在国外要做好个人防护，保持社交距离、勤洗手、戴口罩。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

**问：入境旅客出现了感染症状，会被如何对待？**

**答：**如果在口岸发现有症状的人员，将转入流行病学调查或者医学排查环节。在完成有关卫生检疫工作、对其做好个人防护前提下，海关将及时移交地方政府指定的相关部门。如果集中隔离期间出现感染症状，相关人员将会立即被送往定点医院进行排查和诊治。(海关总署、国家卫健委)

**问：境外来沪人员如果确诊新冠肺炎，治疗费用是自理还是免费？**

**答：**参加基本医疗保险的人员，个人负担部分财政予以补助。未参加基本医疗保险的人员，费用原则上个人负担。参加商业保险的人员，由商业保险公司按合同支付。对未参加医保、确有困难的人员，可按法律法规给予医疗救助。(上海市府新闻发布会)

**问：重点国家入境人员集中隔离期间，住宿和餐饮自费还是免费？**

**答：**3月17日起，上海对于不

具备居家隔离条件的重点国家境外入境人员一律实施集中隔离，住宿费由自理。其中，住宿费有每天200元左右或400元左右两档。已在集中隔离期，但未满14天的，剩余隔离时间的费用按日计算。(上海市府新闻发布会)

## 隔离须知

**问：我有一个外地朋友最近想来上海的医院看病，到上海后还需要先隔离14天吗？**

**答：**上海已全面恢复日常医疗服务。除了来自重点国家或地区人员外，其他来沪就医人员不需要隔离14天。所有就诊人员均采用预约就诊方式，开展分时段就诊。就诊前，可先查询相关医疗机构的官网或官微。(上海市府新闻发布会)

**问：上海各社区在落实居家隔离措施时，对中国人和外籍人士会不一样吗？**

**答：**自1月24日起，上海市就启动了重点地区来沪人员的居家隔离工作。社区落实居家隔离措施，对中外人士是一视同仁的。截至目前，全市居家隔离人员中，凡出现发热等症状的，均在第一时间被转送至指定医疗机构发热门诊。(上海市府新闻发布会)

**问：近期，境外输入型病例增多，上海如何严格落实居家隔离措施？入境来沪人士想要居家隔离，需要符合哪些条件？**

**答：**居家隔离必须符合“一人一户或一家”的居住条件。居家隔离对象和非居家隔离对象不可以住在同一套房子里。承诺全家人一起居家隔离的，或全家人都需要居家隔离的，可以住在同一套房子里。对此，相关社区必须上门核查。条件不具备的，一律实行集中隔离。

同时，需要居家隔离的重点国家入境人员，必须在各区“临时集中留验点”先通过核酸检测，也就是结果必须为“阴性”。(上海市府新闻发布会)

**问：我家小区里有个刚从意大利回来的留学生正在居家隔离，怎么确保他隔离期间不出门？**

**答：**地区公安、卫健部门要会同社区，确保居家隔离人员不离住所。对擅自离开的，依法处理。此前，上海警方曾表示，对违反居家隔离观察规定擅自外出的，公安机关将严格依法给予行政处罚，造成疫情传播或有严重传播危险，涉嫌犯罪的，将依法追究查处，追究刑事责任。相关通报显示，今年2月，已有多人因拒不配合居家隔离而被警方处以警告的行政处罚。也有情节严重者，因居家隔离期间多次搭乘公共交通工具外出，并在公共场所活动，被警方依法处以行政拘留十日并处罚款人民币500元。

为确保相关工作切实落地，上海还明确要求居委会要进一步加强重点国家入境人员返回小区时的信息登记和排摸等工作，做到全覆盖、无遗漏。居委会要协助社区卫生服务分中心落实医学观察，落实疫情防控发热门诊“零报告”制度。(上海市府新闻发布会)

**问：近期入境人员如果在集中隔离期间，出现咳嗽等症状，应该怎么办？**

**答：**对被隔离人来说，如有咳嗽、发烧等任何身体不适，应当第一时间报告隔离点的医务人员，及时告知自己的症状，交由医务人员进行下一步检查和治疗。(上海市卫健委)

## 上班

**问：现在我们都恢复正常上班了，想知道上海的疫情防控情况到底怎么样了？**

**答：**至3月22日，上海已连续20天无新增本地新冠肺炎确诊病例。截至3月22日24时，累计报告本地确诊病例338例，治愈出院328例。为做好出院患者的健康管理，卫生健康部门将对患者开展必要的随访观察。(上海市卫健委、上海发布)

**问：每天看新闻发现上海还是有境外输入型病例，我们很担心会不会出现传播扩散。针对境外输入型风险，上海有什么对策？**

**答：**“外防输入”是当前上海市疫情防控的重中之重。

目前，对所有来自非重点国家和地区的入境来沪人员，实施100%登临检疫、100%体温监测、100%流行病学调查、100%健康申明卡审核，以及100%新冠病毒核酸检测。

对所有来自或途经重点国家和地区的入境来沪人员实施100%登临检疫、100%体温监测、100%健康申明卡审核和100%隔离。

居家隔离的重点国家入境人员，须在各区“临时集中留验点”先通过核酸检测，结果必须为“阴性”。

居家隔离必须符合“一人一户或一家”的居住条件，也就是居家隔离对象和非居家隔离对象不可以住在同一套房子里。承诺全家人一起居家隔离的，或全家人都需要居家隔离的，可以住在同一套房子里。对此，相关社区必须上门核查。条件不具备的，一律实行集中隔离。

地区公安、卫健部门要会同社区，确保居家隔离人员不离住所。对擅自离开的，依法处理。(上海市府新闻发布会)

**问：我最近要去北京和大连出差，到那边后还需要隔离14天吗？上海的绿色“随申码”在其他城市通用吗？**

**答：**应该不用隔离。您到外地，建议可以下载国家健康码。上海已实现与国家健康码及各省健康码的全面互认。在数据上，依托全国一体化政务服务平台，上海已实现与浙江、江苏、安徽、四川等各省的健康码数据的共享互通。(上海市府办公厅政务公开办)

**问：过几天我要去广州出差，现在乘坐国内航班有什么需要注意的？**

**答：**旅客需预留宽松的时间；戴好口罩；用过的口罩投入口罩专用回收箱；进入航站楼、贵宾通道、公务机楼，需先过测温仪；过安检时，配合安检员摘口罩接受检查；排队时彼此之间尽量保持一定距离；抵沪时请如实申报健康信息。(上海机场集团)

**问：我最近要去合肥出差，想坐高铁去。现在乘坐高铁有什么注意事项？**

**答：**疫情期间恢复开行列车的具体开行时刻、停靠站等均以12306网站或各客运车站公告为准。旅客出行时请按要求佩戴好口罩，听从车站工作人员引导有序进站乘车。酒精类消毒剂、84消毒液、漂白粉等均不能携带，消毒湿巾允许携带但限于个人自用的合理数量。(中国国家铁路集团有限公司、中国铁路上海局集团有限公司)

**问：复工后，每天戴着口罩坐在办公室，实在太闷了，到底什么时候才能开中央空调或通风系统？**

**答：**这需要根据办公场所的环境来看，人员密集的办公场所建议仍然要保持开窗通风，当前春意渐浓，室内温度适宜，原则上不建议使用中央空调。符合中央空调使用要求并运行通风的，要定期清洗空调系统，对空调的回风口过滤网进行消毒。要采取消毒剂浸泡的方式，不能用擦拭的方式消毒。使用中央空

调时一定要注意关闭回风系统，加大新风量。(上海市疾控中心传防所消毒科主任朱仁义)

**问：3月份开始，我和我老公都要去单位上班，扔下10岁的孩子自己在家，上网课和吃饭都成难题。我们这种双职工家庭，能不能有一个申请居家办公？**

**答：**我们呼吁，企业和职工有事多商量。企业要充分考虑到职工的实际困难，尽可能采取弹性工时、远程办公、居家办公等措施，使职工在完成工作的同时，也能兼顾好子女看护。对于采取灵活用工措施有困难的企业，希望员工理解支持，通过协商采取企业自设福利假，或者职工之间调班轮休、使用带薪年休假等办法。(上海市总工会)

**问：我的工作性质与疫情防控一线有关，从疫情开始到现在，已经很久没休过周末了，可以向单位提出补休吗？**

**答：**如属于休息日加班，员工有权提出补休，单位应当安排补休。

虽然法律规定单位既可以安排劳动者补休，也可支付不低于工资的200%的工资报酬。但是，从出于保护员工健康和休息权的角度，应当优先安排员工补休，并充分尊重员工的意见。单位在休息日安排员工工作又不能安排补休的，支付不低于工资的200%的工资报酬。(上海江三角律师事务所律师周蒋锋)

## 交通

**问：现在国外疫情蔓延，从国外入境的人那么多，最近去机场坐飞机会有风险？**

**答：**上海两大机场内部都开辟了专用通道和区域，从重点国家入境的旅客下飞机后有相关通道和安排，避免和一般旅客混流。目前，上海将24个国家作为疫情防控重点国家。(上海口岸部门)

**问：这段时间居家办公，但下周起就要去单位了。现在坐地铁有哪些要求？早高峰乘客多吗？**

**答：**乘坐上海地铁须佩戴口罩，进站需测温。目前，地铁早高峰客流逐日上升，但客流量远不如疫情前，全天客流只有以往的四至五成。早高峰时，部分地铁站点会限流。(上海地铁)

**问：我经常要晚上10点才下班，现在都坐不到地铁了。一些线路为何晚上9点就结束运营了？**

**答：**疫情让市民乘客出行意愿骤降，上海地铁正利用提前结束运营的施工窗口期，进行设备维护检修、隐患消除、大修改造以及新车调试。目前，2、5、7、16号线全线运营结束时间为21时，但上海地铁8号线已恢复常态末班车开行。(上海地铁)

**问：坐地铁看到车厢里那么多人，有点慌，地铁多久消毒一次？**

**答：**所有的地铁线路，在每天结束运营后，都会对车厢、车站进行消毒通风。(上海地铁)

**问：为什么现在早晚高峰开车这么堵，特别是周一？**

**答：**上海市内交通早高峰车流量于3月2日已接近日常早高峰水平，在部分常规拥堵节点，如内环外圈广中路、新华路，中环内圈漕宝路、沪闵高架东侧进内环、南北高架西侧共和新路以北段车辆通行缓慢，延安东路隧道、西藏路隧道、南浦大桥进浦西段流量较高。

建议市民错峰出行，在行驶过程中严格遵守交通法规，规范行车，文明行车。(上海市公安局交通警察总队)

**问：想坐大巴回上海，现在省际班车恢复了吗？**

**答：**目前，上海往返苏浙皖部分省际班线恢复运营，乘车要佩戴口

罩、出示健康码、配合测温。复运班线处于动态调整中，旅客尽可能提前线上查询确认后再购票。(交运巴士)

**问：如果未来要坐火车返校，还能买学生票吗？**

**答：**学生票乘车时间每年有两次，寒假12月1日至次年3月31日，暑假6月1日至9月30日，今年寒假学生票延长至5月31日，所以直到9月30日，都可以买学生票。(中国铁路上海局集团有限公司)

**问：现在，发生了小的交通事故怎么处理？**

**答：**为减少人员聚集，对于这类轻微碰撞交通事故，可通过“快处易赔”微信公众号、“交管12123”APP、“上海交警”APP进行线上处理。民警现场处置时，也会优先指导当事人进行线上处理。当事人可全程手机办理事故处理和事故理赔。(上海市公安局交通警察总队)

## 餐饮

**问：想吃本帮菜很久了，“老字号”餐饮恢复堂吃了吗？**

**答：**豫园商城内的绿波廊、春风松月楼、南翔馒头店、上海老饭店、宁波汤团店、老桐栳、梨木堂、老松盛都已恢复堂吃。不过，营业时间均有所调整，去之前最好先咨询。(上海豫园)

**问：疫情期间，我听建议说，要确保食品烧熟煮透。那么，现在日料店的刺身还能去吃吗？**

**答：**只要有资质的商家，按照要求制作、销售的生冷食物，都能正常吃。(上海市市场监管局)

**问：青团上市了，有什么新产品吗？**

**答：**今年有不少新口味的青团。比如，初代网红青团打造者杏花楼推出了芝士牛肉青团，宁波汤团店推出了榴莲青团和榴莲金团，新雅粤菜馆推出了黄油腰果青团，盒马与喜茶合作推出了奶茶口味青团。(所涉各店家)

**问：全面复工之后，企业员工用餐怎么保障？**

**答：**针对不同性质的商务楼宇、企业员工，采取团餐食堂服务、团体订餐配送、便利店快餐供应、餐饮企业与外卖平台跨界合作等不同模式。此外，越来越多的餐企正陆续恢复正常营业。(上海市商务委)

**问：虽然公司有食堂，但不少白领为了安全，还是采用客饭外送形式，在自己工位食用。什么时候可以直接在食堂吃饭？**

**答：**目前，企业食堂经营者可随时恢复食堂经营。不过，食堂应当落实疫情防控主体责任，员工必须戴口罩，做好消毒、通风等工作。(上海市商务委)

**问：去食堂吃饭需要注意哪些问题？**

**答：**目前部分制造业，以及条件成熟的企业，食堂已开放。去食堂就餐，仍建议隔位坐，员工密集的单位，分时段前往。尽量避免人员密集。食堂配好免洗消毒液等。(上海市餐饮烹饪行业协会)

**问：吃了这么多天外卖，想去餐厅吃饭。怎么做才能比较安全？**

**答：**排队取餐或付款时应佩戴口罩，与相邻顾客保持一定距离；尽量选择通风好的位置就座，饭前要洗手，进餐时少交谈、不摸手机；合餐时注意使用公筷公勺，避免交叉感染；付款首选电子支付，减少使用现金。(上海市健康促进中心主任吴立明)

**问：上海的饭店都开了吗？**

**答：**截至3月19日，上海餐饮行业复工率达70%。根据本市疫情防控