

(上接第23版)

问:疫情期作息被打乱了,现在经常睡不着觉,怎么办?

答:睡前避免浏览疫情信息,避免接触让自己情绪激动的事情;认真安排饮食,营养均衡合理;学习自我放松的技巧,如呼吸放松等;每天做一些锻炼,建议达到心率120次/分,微微出汗,每天持续20-40分钟为宜,但不要在睡前运动。(上海市精神卫生中心)

问:最近宅在家里,一刷手机就停不下来,总是熬夜,第二天起不来又很后悔,但控制不住,我该怎么办?

答:用一些小仪式提醒自己作息时间,比如上床前洗个热水澡或泡个脚、换上睡衣、晨起后做套操等,或自己设置一个闹钟,到时停止刷手机,关灯睡觉。睡前1小时就放下手机,不要放在床头;还可养成新习惯,比如睡前看书、听音乐等。(上海市精神卫生中心)

就医

问:现在能去医院正常看病吗?

答:上海各医疗机构急诊、发热门诊24小时开放,正陆续全面恢复门诊。就诊前,患者可通过网络、电话等形式咨询,预约就诊。可以独立就诊的,尽量不要带陪同者。(上海市卫健委、各医疗机构)

问:慢性病患者还要不要去医院就诊?

答:若出现病情波动或药物不够等情况,还是要及时就医。目前,上海38家市级医院,已开通网上快速问诊便民通道,可先进行线上咨询,根据医生建议决定是否去医院。慢性病可以控制,但要坚持服药,调整药物前请咨询医生。(上海市精神卫生中心)

问:家里老人有高血压、心脏病,疫情期间可多开些药吗?

答:对诊断明确、病情稳定、需要长期服用治疗性药物慢性病,如糖尿病、高血压、冠心病等,上海开展慢病处方举措,经诊治医师评估符合要求,最多一次性可开具三个月用量的药品。(上海市卫健委)

问:听说上海有互联网医院?都有哪些?怎么看病?

答:目前,上海已有7家互联网医院,分别是徐汇区中心医院、华山医院、儿童医院、皮肤病医院、中山医院、仁济医院、第六人民医院。

慢病、复诊等患者,通过微信等端口可在相关医院线上挂号看病,医院线上开处方、医保结算,并将药品配送到家。(上海市卫健委、徐汇区中心医院等)

问:特殊时期,“吹吹吹……不要停”的肺功能检查能做吗?

答:需要在做好防护的前提下进行。肺功能检查是呼吸系统疾病诊断、外科手术前评估的重要检查项目,检查过程中受试者需要反复进行多次用力呼吸动作,会产生大量飞沫等,因此既要保障外科手术等顺利进行,也务必做好防护,避免交叉感染等风险。(复旦大学附属中山医院)

养老

问:疫情以来,上海的养老院实行封闭式管理,家属也不能去探望。我们何时才能去探望老人?

答:在疫情风险没有大幅度降低的情况下,封闭式管理还将继续执行一段时间。目前,各养老机构普遍建立了“视频探访”制度,鼓励入住老人与亲属通过视频报平安、唠家常。(上海市民政局)

问:今年退休人员的养老金还能准时发放吗?

答:目前,全市社保基金有一定的结余量,有能力支撑阶段性减免

措施,支持企业发展。阶段性减免措施实施后,市财政部门将确保参保人员的社保待遇不受影响,并按时足额发放。(上海市人社局)

问:在疫情特殊时期,社区如何照顾高龄、独居老人?会给他们送饭吃吗?

答:对于行动不便、高龄等困难老人,保证每日送餐上门。对社区食堂采取严格的消毒措施,对食堂工作人员、送餐员做好体温检测健康管理。同时,落实定期探访制度,并由志愿者结对开展心理疏导等服务。(虹口区嘉兴路街道)

政府办事

问:我觉得“随申码”的头像不太理想,想更改可以吗?

答:不可以。目前,统一照片库采集了以下范围的照片信息:1.本市户籍人员的照片信息;2.在本市办理过身份证或居住证等相关业务的外省市户籍人员的照片信息。(上海市大数据中心)

问:孩子面临升学,为就近上学想给他迁户口,迁户口可以网上办理吗?

答:上海市内户口迁移,可通过“一网通办”总门户进行网上申请。民警收到申请后会进行预审,材料齐全后受理。网上受理后将进入审批流程,审批通过的,将通知申请人到落户地派出所窗口核验相关证明材料原件、现场办理落户手续。(上海“一网通办”网站)

问:我最近要去离婚,请问需要提前预约吗?

答:疫情防控期间,本市婚姻登记以预约登记办理为主。预约可通过网络、电话两种方式,市民可通过“上海民政”微信公众号、“随申办”APP、“一网通办”总门户等网上平台,或各婚姻登记机关联系电话进行预约。各婚姻登记机关科学均衡设置工作日预约对数、预约时段,分批次、分时段错峰办理。(上海市民政局)

问:老人没有智能手机,是否可以打印“随申码”作为凭证进出办业务?

答:“随申码”有效期为30分钟,超过有效期无法扫描确认是否可以通行,需要重新申请,因此不建议打印。如有困难,具体情况应向场地管理方反映并遵从规定。(上海市大数据中心)

问:我的“随申码”被别人扫了,会不会信息泄露出去?

答:“随申办”“市民云”用户的其他个人信息仅能本人登录查看,扫码者仅能看到“随申码”的相关信息,不存在信息泄露的问题。(上海市大数据中心)

问:我在上海获取了“随申码”绿码,有事离开上海几天,再回沪还能显示绿码吗?

答:身体未见异常,且14日内不是从重点国家及地区来沪,均可显示绿码。(上海市大数据中心)

问:我不在上海,如何办理上海居住证及续签?

答:来沪人员居住证申领可通过“上海公安人口管理”微信公众号申请,全程网上办理。上海市居住证有效期截止日期为2020年1月1日以后的,无论持证人员能否及时返沪,系统后台将给予自动签注。(上海市公安局人口管理办)

问:疫情期间,机动车逾期未检验怎么办?

答:疫情防控期间,机动车按规定应当接受安全技术检验的,将根据疫情防控情况统一延期。疫情防控结束后,车主尽快办理。(上海市公安局交通警察总队)

问:疫情期间,互联网预选机动车号牌号码的有效期是否延长?

答:对于申请人已在互联网预

选机动车号牌号码,但未及时办理机动车登记的,预选号牌号码的有效期将视抗疫情情况延长。申请人可在疫情防控结束后,前往车管所确认选择的号牌号码,继续办理机动车登记。(上海市公安局交通警察总队)

法律咨询

问:我在口罩厂上班,老板要求加班违法吗?

答:对承担政府疫情防控保障任务需要紧急加班的企业,在保障劳动者身体健康和劳动安全的前提下,企业经与工会和职工协商,可适当延长工作时间应对紧急生产任务,依法不受延长工作时间的限制。(人社部)

问:我是一名“共享员工”,原东家还管我吗?

答:“共享员工”不改变原用人单位和劳动者之间的劳动关系,原用人单位应保障劳动者的工作报酬、社会保险等权益,并督促借调企业提供必要的劳动保护,合理安排劳动者工作时间和任务。合作企业之间可通过签订民事协议明确双方权利义务关系。(人社部)

问:公司受疫情影响,可以延期发工资吗?

答:对受疫情影响导致企业生产经营困难的,鼓励企业通过协商民主程序与职工协商采取调整薪酬、轮岗轮休、缩短工时等方式稳定工作岗位。对暂无工资支付能力的,企业经与工会或职工代表协商,可以延期支付工资。(人社部)

问:疫情过后公司要裁员,我该怎么办?

答:如果员工不存在《劳动合同法》规定的过失情形,用人单位不能单方面解除合同。若用人单位受疫情影响不得不辞退员工,应提前30日以书面形式通知劳动者本人,并按规定支付相应的经济补偿。(上海市司法局)

问:疫情期间健身房、美发店、培训机构停业,会员卡可以退掉吗?

答:预付消费卡用户除非在办卡时签订的合同中便明确可以解除合同,否则因为疫情原因,消费者直接提出解除合同,要求全额退款,很难得到支持。建议消费者与商家协商,通过延长使用期限等方式解决。(上海市中房律师事务所主任孙洪林律师)

问:入境不如实申报健康信息,后果严重吗?

答:最高人民法院等5部门联合发布意见,明确入境人员拒绝执行健康申报、不如实填报健康申明卡等行为,涉嫌妨害国境卫生检疫罪。造成病毒传播等严重后果的,考虑妨害国境卫生检疫罪与妨害传染病防治罪的竞合关系,择一重处。(最高人民法院、华东政法大学刑法学教授李翔)

心理

问:现在孩子全天在家,要每天24小时带着他,快被“神兽”逼疯了,怎么办?

答:可以正好趁着这个机会,立一个家庭的规矩,告诉孩子什么时候该做什么事情。另外,如果孩子想玩,就让他玩透,陪他玩、怎么玩很有讲究,尤其是对低龄化的孩子,可以进行一些益智类的游戏等。当然,无论如何,每天留给自己独处的时间。(上海市精神卫生中心)

问:如果遇到心理问题,可以有哪些心理咨询渠道?

答:如果您遇到心理问题,可以拨打上海市心理援助热线021-12320-5或心理援助专线021-55369173,您也可以登录上海健康云app“抗击新型肺炎防控服务专

区”“新冠咨询”在线提问,该平台提供24小时在线心理咨询服务。(上海市卫健委)

问:孩子听课注意力不集中,只有玩玩具和电子游戏才能安静,他是不是有心理问题?

答:如果是新出现的情况,回忆一下孩子首次出现问题的时间,加深对孩子的了解,找到改变的钥匙。如果一直都这样,了解其行为是否偏离了心理发展阶段。如果符合同龄人心理表现,可能家长需要调节自己的焦虑,激发孩子学习的兴趣。如果偏离了其心理发展阶段,那就需要及时寻求专业帮助,采用个性化的治疗干预。(上海市精神卫生中心)

问:孩子在家学习,总是拖拖拉拉,我着急得不行,他却无动于衷。该怎么办?

答:首先要明确是孩子拖拉还是家长太急。如果是孩子的问题,先分析原因,然后进行引导;如果是家长的问题,可以选择让其他人去和孩子交流,沟通效果会更好些。同时用数脉搏、做深呼吸、脑子里叫“停”等方式,让自己的情绪平静下来,并观察其他人对孩子行为的反应。(上海市精神卫生中心)

问:父母很看重成绩,我在家上网课,他们盯得很紧,我特别紧张。该怎么调节心态?

答:通过错题分析、重温知识点等方式,提升对学习的可控感。设定一个个小目标,达到目标时及时给自己鼓励或奖励。多跟同学、老师交流,努力探索上网课、在家学习的“别样风景”和“意外收获”。和父母多沟通,勇敢地说出自己的体会和感受。(上海市精神卫生中心)

问:疫情期间,父母经常在家发生争执,作为子女我该怎么办?

答:空闲时和父母单独交流,合理地表达自己的想法和情绪,主动调节自己的情绪,可以运动、听音乐,或者寻求支持,把你的感受告诉老师或好友,了解他们对此事情的看法。(上海市精神卫生中心)

问:孩子上中学,在家上网课,我们家长又复工了。没人监督他会偷懒,网课学习效率不高影响成绩,怎么办?

答:第一,培养孩子规律作息。制定时间表,适时检查孩子作业。第二,换个角度想,其实这些真实的场面每天都在学校里上演,孩子们一样在健康成长,知识也都没落下。第三,学会放手。有时松一点,会发现,原来孩子们完全能成为自己的主人。所以既然复工了,就专注于自己的工作吧。(上海市精神卫生中心)

问:前段时间一直宅在家里,“宅肥”了,很自卑怎么办?

答:尝试用自己感兴趣和擅长的事情转移注意力,并寻找恰当方法适度宣泄情绪,舒缓心理压力。合理安排生活,开展适当运动。相信在体重逐渐恢复的同时,你一定会发掘出自己更多的魅力。(上海市精神卫生中心)

问:复工后在单位吃饭,虽然和其他人隔开一段距离,但我还是很紧张,该怎么调整自己?

答:如果确实是一到单位饭堂就恐惧紧张,那么可通过官方途径了解新冠病毒的传播途径和防范方式,判断自己的想法是否合理。正确认知后调整自己的行为。也要观察周围人的反应,判断自己是否过度紧张了。(上海市精神卫生中心)

问:复工后,压力大,睡眠质量下降,怎么办?

答:睡前一小时停止高强度脑力活动,不要躺在床上玩手机、看电视,睡前洗热水澡,让身心放松;在睡前进行放松训练或冥想练习。如果经过自我调整,睡眠情况依旧不

佳,并对生活造成明显影响,建议寻找专业人士帮助。(上海市精神卫生中心)

问:受疫情影响,我很担心自己会失业,焦虑得茶饭不思,该如何缓解这种情绪?

答:能提前考虑到失业风险,说明有危机意识。想想你能把控的事吧,做你能做的、有用的事,譬如努力钻研业务,提高岗位胜任力,也可以抓紧学习其他技能,或者变被动为主动,直接去就业市场寻找适合的工作。(上海市精神卫生中心)

问:复工后,我发现和以前经常聊天的同事变得有距离感,该如何自我调适?

答:每个人的行为、情感和人际交往方式在一段时间内会形成惯性。接受这种感觉,给自己一段时间重新走近工作和同事。从擦身而过的一个微笑、一个热情的招呼开始,让情感升温,“距离感”自然会逐渐消融。(上海市精神卫生中心)

问:最近脾气暴躁,经常斥责家人,事后又觉得自己反应过度了,可怎么办?

答:如果无法调整情绪,或并无明显原因地频繁发脾气,则需考虑是否自己过度紧张了。如果这些情况影响到日常生活,并让你感到痛苦,还伴有失眠等其他症状,则需要去咨询医生,以选择线上咨询或线下诊疗。(上海市精神卫生中心)

问:我每天洗手都要洗十几遍,总是控制不住自己,怎么办?

答:这是一种强迫行为,其实是可以主动控制的。重复洗手时可以提醒自己“它又出现了”,然后刻意减少洗手次数。如果你发现自己无法控制,则要借助家人帮助监督。如果情况仍然严重,可向专业人士寻求帮助。(上海市精神卫生中心)

口罩使用指引

问:最近,上海、江苏、浙江等长三角多地领导都带头摘下了口罩,我们可以不戴口罩了吗?

答:对普通公众而言,居家、户外,无人员聚集、通风良好时,可以不戴口罩。(国家卫健委)

问:现在去健身房运动,需要戴口罩吗?

答:根据新版本市体育场所复工工作指引,不再要求顾客全程佩戴口罩,但身体接触活动建议戴口罩。(上海市体育局)

问:在单位里,我坐在靠窗的位子上,开着窗通风时,是不是可以把口罩摘下来?

答:如果是无人员聚集、通风良好的环境下,可以考虑摘掉口罩。在人员密集的办公室环境中,建议仍然要做好个人防护,佩戴好口罩,保持室内环境通风。(上海市疾控中心急性传染病防治科主任潘浩)

问:我与居家隔离人员、出院康复人员共同生活,要戴口罩吗?

答:建议戴一次性医用口罩或医用外科口罩。(国家卫健委)

问:国内疫情逐渐稳定,什么情况下我们需要佩戴口罩,什么情况下不需要,有专业的指导意见吗?

答:有三类人必须戴口罩:有发热、鼻塞、流涕、咳嗽等症状者必须佩戴口罩;依据执业规范和有关规定相关从业人员必须佩戴口罩(包括医疗机构医务人员;从事公共服务行业从业人员;从事疫情相关工作人员);进入人员密集场所(场合)的人员必须佩戴口罩(包括医院、福利机构、学校、交通工具及站点、影剧院、室内游乐场所等)。

同时,三类人可自愿戴口罩:倡导年老及体弱者,免疫力低下及慢性病患者外出时自愿佩戴口罩。(复旦大学上海医学院副院长、疫情防控公共卫生专家组成员吴凡)