

国内多地疫情,个人防护怎么做?

市疾控中心:戴口罩“防护第一,舒适第二”

本报讯(记者 左妍)南京机场疫情传播链已涉及多个省市,市民如何做好防护呢?上海市疾控中心副主任吴寰宇主任医师强调:目前这波新冠疫情形势严峻,非必要不外出,请市民不要前往国内疫情中高风险地区。如果出行,一定要做好个人防护、手部消毒等,开展每日自主健康监测。

随着夏季来临,天气越来越热,戴上口罩后,闷得慌、呼吸费力,有些朋友口罩戴不牢了。怎么才能不闷?这里要强调一下:闷,才是戴好的正常表现;不闷,大概率是没戴好。也就是说,戴着闷和防护好仍难以两全其美。

吴寰宇说,戴口罩牢记“防护第一,舒适第二”原则。在家中、室外、私家车内、室内通风良好且人员较少等情况下,可不佩戴口罩。在室外,与他人保持足够社交距离,一般无需佩戴口罩。室内公共环境下,请一定要规范佩戴口罩。

公交地铁、医院、室内公共场所,一般都会有空调、风扇,可以有效降低温度,缓解闷热。在人群拥挤的集市等场所,可利用手持风扇降温或在阴凉处缓解闷热。

最后,上海市疾控中心再提醒大家,一旦出现发热、咳嗽等症状,在做好个人防护前提下,及时就近选择医疗机构就诊,并主动告知近期旅居史和相关人员接触史。没有完成新冠疫苗全程接种的市民尽快前往接种点完成疫苗接种。



昨天,铁路上海站东南出站口,穿着白色防护服的工作人员逐一检查旅客健康码 杨建正 摄



昨天,虹桥火车站,到站旅客通过智能手机申请健康码 首席记者 刘歆 摄



今天,ChinaJoy 现场工作人员举牌提示“请佩戴好口罩” 本报记者 李铭坤 摄



今日论语

疫情防控,“严”字当头

方翔

昨天举行的市委常委会指出,“外防输入、内防反弹”各项工作要突出一个“严”字,并且要做好应对严峻复杂情况的准备,相关部门要全面落实落细各项防控措施,坚决杜绝侥幸心理和麻痹思想,市民加强自我防护,坚持防疫“三件套”“五还要”。

近期,我国一些地区出现由于德尔塔病毒株引发的散发新冠病毒病例,不仅传染性很强,而且潜伏期短,这对于流调筛查、核酸检测、医疗救治等都提出了更严的要求。从各地卫健委通报的流调

信息中可以发现,南京此轮疫情的传播链已波及至多个省市。只有严格筛查管控和流调溯源两头紧抓不放,才能切断病毒传播链。

疫情防控需要以大概率思维应对小概率事件,要严格强化应急指挥体系,筑牢疫情防控防线。从南京禄口国际机场,到张家界景区,再到常德游船,疫情传播范围进一步扩大,传播链已波及湖南张家界、江苏宿迁、四川绵阳、辽宁大连等,而且流调尚未完全明朗,交集并不清晰,这似乎预示着,本轮疫情的隐性传播路径尚

未发现。对于上海来说,要压实值班值守制度,做好各种预案。

发热门诊和发热哨点,对于疫情防控有着至关重要的作用。要让这道“防线”更加严密,这不仅需要医疗机构的努力,也需要每一个生活在这个城市的人,做好自我防护,当好自身健康第一责任人。除了要继续坚持防疫“三件套”“五还要”之外,也要及时了解最新的疫情动向,非必要不前往国内疫情中高风险地区,非必要不出境。市民每天还应该进行自主健康监测,一旦发烧或者有

疑似症状,不要带病上班,不要因省事硬扛或者自行服药,而是要到医院请医生诊断,并向单位或所属街道报告旅行史、接触史及身体异常情况。

疫情面前,信心就是力量。正如张文宏医生昨天撰文分析,目前南京以外的病例还处于禄口机场相关的传播线上,这提示疫情尚在可控之中。只要在各个环节从严入手,用最周全最细致的准备应对最复杂的情况,众志成城,形成合力,我们就有信心筑牢疫情防控严密防线。

“疾控女侠”吴凡:坚持做好“三件套”“五还要”

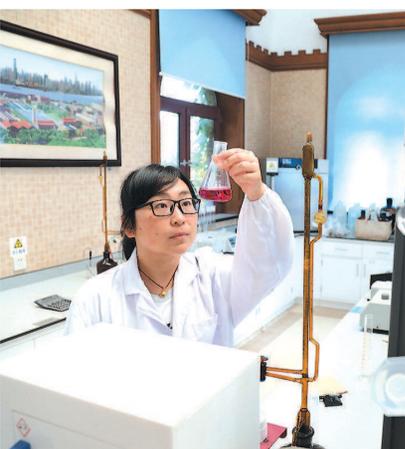
疫情防控形势依然严峻,上海疫情防控领导小组专家组成员、复旦大学上海医学院副院长吴凡提醒广大市民:非必要不前往国内疫情中高风险地区,非必要不出境。坚持“防疫三件套”(佩戴口罩、社交距离、个人卫生),“防护五还要”(口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开)。

本报记者 郗阳

人民城市人民建

我为百姓办实事

杨树浦水厂城投青年创新实验室默默守护申城供水 日行1.5万步只为市民用上好水



李玲在实验室检测水质 本报记者 王凯 摄

“36万吨系统混凝剂投加优化”“余氯仪监测点前移”“硫酸铵系统优化”等课题研究,进一步保障水质安全、稳定。

为水质更好攻坚不止

这个创新实验室有20名青年,他们分布在一线制水、水质化验、仪表维护等关键岗位上。领衔这个创新实验室的是一个年轻女子——李玲。创新实验室的前身,就是以李玲名字命名的“李玲课堂”。

当杨树浦水厂启动对常规加氯系统进行的深度处理改造后,为了配合深度处理改造工艺计划有序进行,在杨树浦水厂技师工作室的带领下,李玲带领青年创新实验室完善有关加药(硫酸铵、次氯酸钠)课题。

这样的课题,如在水厂深度处理工艺改造前进行,可以专辟区域,在停用的设备上进行操作也相对要好一点。但是,水厂启动深度处理工艺改造工程后,为了居民用水需要,每天的日供水量还有100万吨。有关课题实验、数据采集、后期调度等工作只能在那些仍正常生产运行的设备上,若不小心,就可能出现难以想象的情况。

为了攻克这一难题,他们在正式研究和实验前,制定了详细处置预案,从最坏处着想,向最好处发展。由于水厂内的一些区域已成为深度处理工艺改造的工地,原本三五分钟的取样等工作路程,兜兜转转要花10分钟左右;烈日炎炎下,李玲和同事的工作服不但常常沾上尘土,还满是汗水。由于往返次数多,路程长,他们一天下来的步数常常超过1.5万步。为解决衣服湿透带来的不便,李玲常常一天两套衣服,穿一套备一套。

累则累矣,但李玲和同事并没有停下攻坚的步伐。她说,顺应“智慧水务”技术人才需求,创新实验室未来三年还将继续结合杨树浦水厂实际生产要求,进一步针对深度处理工艺改造工程中的重、难、疑点问题进行课题研究,以便进一步保障生产运营安全,努力让上海市民用上更高品质的水。 本报记者 罗水元



扫码看视频

拧开水龙头,哗哗用好水,这是市民最日常的生活。这背后,是上海供水行业为城市供水安全、提供优质自来水服务的默默守护。在我国第一座现代化水厂——杨树浦水厂内,以李玲为领军人物的城投青年创新实验室执著追求——为让市民稳定用上优质好水,他们常常备两套衣服,每日步行超1.5万步。

创新实验室硕果累累

杨树浦水厂是一座1883年8月就建成供水的老水厂,解放后,制水设备已多次扩建和挖潜改造,供水能力与供水范围逐步扩大,担负着杨浦、虹口、静安、普陀、宝山等区域的全部或部分生活与生产用水供水任务,日最大供水量140万立方米。

为如此量大面广用水质量保驾护航的,有城投青年创新实验室。这个实验室,不只有用于检测水质的“瓶瓶罐罐”,还撰写了《应急预案台历》《杨厂案例集》《电气检修日记》等,通过一个个生动案例“以案说法”,详细总结经验,促进水厂进一步降本增效,安全优质供水。

近几年,城投青年创新实验室还参与了