

坚持外防输入 内防反弹 动态清零 不动摇

新民眼

魔都突然“慢”了下来。昨天,继2020年后,申城中小学生再次开启“云上”的校园时光,忙碌的都市节奏也再度按下“暂停键”。

昨天,新冠肺炎疫情防控新闻发布会上传来消息,所有无症状感染者人群上升到三位数。病例数虽然在增加,但所幸的是,大多数都是在管控期间发现的;也就是说,他们已经被隔离、传播途径已经被打破了。“这是一个非常好的事情。”瑞金医院院长宁光院士表示。

按照张文宏医生的分析,这波奥密克戎BA.2速度很快,短期内出现了大量的病例,全国各地难免显得有些慌乱,上海也不例外。上海目前仍处于与病毒并跑的阶段,所以感到非常吃力。

尽管“吃力”,但上海依然选择“躺平”。不“躺平”的底气何在?数字显示,到目前为止,本轮疫情全市已经累计排查管密切接触者1.1万人、密接的密接3.2万人,排查的力和管的数量远远超出此前历次疫情。数字背后,是一线医护人员“事不过夜”的敬业精神、争分夺秒的速度、超越身体极限的高强度工作!

话不多说、务实为要。选择不“躺平”,是人民至上、生命至上的最好诠释。尽管新冠病毒的病死率已经低于流感,但中国依然没有选择迅速开放,因为每一个生命都值得被尊重。即使再低的病死率也会造成医疗资源挤兑和社会生活的短暂休克,对社会和家庭造成不可弥补的伤害;何况还有高龄、因基础疾病等原因没有接种疫苗的人群。

选择不“躺平”,“靠山”在于广大市民的理解和支持。在金杨街道罗山一居委,封控楼栋的排查是在凌晨时分开展的,因为医护人员调配不过来,居民等待了近2个小时,其中有老人、孩子,但大家秩序井然,没有任何怨言。许多人临走前还向医护人员、社区工作者表示感谢。“有居民的理解和支持,吃多少苦、受多少累,都值得了。”罗山一村党支部书记侯海燕说。从疫情刚开始时,“宅在家里也是做贡献”;到从我做起,坚持做好“三件套”“五还要”;如今上海市民们再次为“大家”调整“小家”的工作生活节奏,过上“慢生活”;通过扎紧每一道“篱笆”,为跑赢病毒争取时间,共同筑起抵御病毒的“魔都结界”。

现在上海疫情处于最吃劲的阶段,“慢生活”难免对人们工作生活造成影响,还会产生一定的焦虑情绪,尤其是在家上网课的小朋友,各种问题矛盾有可能增加。但家有学童的不少家长们发现,“2.0”版的网课更人性化也更从容淡定了。老师们提早准备好全新的课件、课程表,课堂互动频繁、作业张弛有度,让家长们松了一口气。专家们还为市民们提出了放松心情、让快乐增加,忧虑就会减弱,可能在居家隔离期间反而会带来一段很美好的回忆。”

大好春光莫辜负。虽然不能踏青放飞,有人出游计划因为公园关闭取消,干脆在小区里搭起帐篷,自带茶具茶叶、糖果零食享受“下午茶”,孩子照样玩得不亦乐乎。“生活的仪式感还是要有。”朋友圈里晒出的阳光明媚,引起点赞一片。

“请广大市民尽可能放心,上海还是一座安全的城市。”宁光院士如是说。这样的承诺,我们相信。

# 小区里的「下午茶」

宋宁华

## 市卫健委今早通报

# 上海昨新增本土9+130

黄浦嘉定各增一中风险地区

**本报讯**(记者 左妍)市卫健委今早通报:2022年3月14日0-24时,上海新增本土新冠肺炎确诊病例9例(其中4例3月14日已通报)和无症状感染者130例(其中34例3月14日已通报),其中5例确诊病例和102例无症状感染者在隔离管控中发现,其余在相关风险人群排查中发现。

昨天下午召开的疫情防控新闻发布会宣布,根据国务院联防联控机制有关要求和已公布确诊病例情况,经市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室研究决定,将黄浦区打浦桥街道局门后路9号、嘉定区嘉定工业区娄塘路760弄列为中风险地区,相关地区已落实管控措施。上海市其他区域风险等级不变。

针对网友关心的为什么每天上午公布的数字和前一天发布会公布数字相差比较大,市卫健委副主任陆韬宏解释,上海按国家有关要求规范开展病例排查和诊断,其中环节比较多,涉及市疾控中心实验室复核、医疗机构临床诊断、实验室检测、影像学检查等多项工作,后续还需要通过120负压救护车将确诊病例或者无症状感染者送到定点医疗机构进行隔离治疗或者医学观察,病例诊断需要一定程序,涉及多个单位、环节、步骤。一般每天早上疫情发布统计数据是前一天0-24时的统计信息,而发布会上公布的统计数据是截至会前1小时的信息,两者存在一定的时间差,数据会有一些的差异。

面对近期出现的本土病例情况,市交通委副主任王晓杰表示,已进一步优化调



■今天上午,虹桥国际机场办票柜台工作人员正在检查旅客四十八小时内核酸检测报告  
本报记者 陈梦泽 摄

整相关防控策略,主要抓好两方面工作,一是人员,加密风险岗位工作人员核酸检测的频次(两周一次的改为一周两次,一周两次的改为两天一次)。二是场所,加强机场、火车站、长途客运站的巡查、督查,压实各类场站的疫情防控措施。

3月12日,市防控办发出通告,要求市民非必要不离沪,确需离沪人员须持有48小时内核酸检测阴性证明,来沪返沪人员同样须持抵沪前48小时内核酸检测阴性证明。市交通委立即会同有关各方紧急部署启动相关工作方案——

**机场方面:**在值机柜台和登机口两次查验出发旅客48小时内核酸检测阴性证明,劝退无证明旅客。登机前远端查验到达旅

客48小时内核酸检测阴性证明;到达时再次查验,无证明旅客需自费完成检测采样。

**铁路方面:**对出发旅客,在进站口设查验通道,查验是否持有48小时内核酸检测阴性证明,无证明旅客将劝退;对到达旅客,在出站口组织查验。持有48小时内核酸检测阴性证明的旅客将快速放行,无证明旅客需自费完成检测采样。

**又讯**(记者 金志刚)近日,铁路部门大幅调整旅客列车开行,同时出台旅客列车车票免费退票措施:即日起,旅客在车站、12306网站等各渠道,办理2022年3月15日0时前已购各次列车有效车票退票时,均不收取退票手续费,购买铁路乘意险和互联网订餐的一同办理。

## “四张处方”缓解大家“蛤蚧”紧张

小区筛查暂时出不了门 瑞金医院院长为你支招

**本报讯**(记者 左妍)这两天筛查小区比较多,有些市民封闭在家“蛤蚧炖蛋(隔离等待)”,听到亲戚朋友和来自网上的消息,心里难免会有紧张情绪。在昨天下午召开的疫情防控新闻发布会上,瑞金医院院长宁光给大家开了“四张处方”——

**■ 药物处方** 一是在家期间可能有慢性病需要治疗,如糖尿病、高血压等,有病还是要去治疗,按时服药是很重要的。二是在家期间可能会有一些突发不适,好比胸痛等等,这时就需要就医。大家大可不必惊慌害怕不敢去医院。去医院一定要用一些新的数字化手段,可以用互联网门诊;在去医院之前,可以先预约挂号。目前上海市互认互通互联解决后,在医院真正的看病停留时间大概30分钟就可以解决,现在可能更快一点。网上预约

是非常重要的,减少你不必要的医院停留时间。到医院以后,建议大家一定要按照医院要求做一些防护措施,包括戴口罩、不随便触摸周围东西、保持手卫生等。

**■ 心理处方** 一下子居家了,会有一些不适应。最好的办法是重建自己的生活规律,暂时放慢一些生活节奏。居家隔离期间,不妨用心享受一下天伦之乐。大家可以打开窗户看看,最近这几天上海的天气非常好,在阳光下和家人一起聊聊天,听听音乐,放松心情,转移一下关注点。因为过去工作很忙,现在反而可以把自己原来的一些小爱好,比如写写字、画画等恢复一下,在家里也会有很多生活乐趣。原来家里也不大有空打扫,做做家务也是一个非常好的办法。大家要放松心情,使自己的心态更加平和,去应对居

家期间的一些心理变化。

**■ 运动处方** 为缓解不确定性带来的紧张感,居家隔离期间做些运动也是很重要的,运动可以让你转移自己的注意力。除了做一些大家熟知的运动,冥想、打太极也是很好的运动。在小区内散散步,只要保持合理的空间,并且戴好口罩,安全性还是非常高的。

**■ 防护处方** 奥密克戎这个病毒的传播力还是有一定强度的。在这种情况下,大家还是不要大意,防疫工作不能放松,要时刻牢记“防护三件套”“防疫五还要”,有条件的家庭可以在家门口设一个小缓冲区,出门换外套、清洁双手、门口通风。科学拆快递也非常重要,快递一定要做好消毒后再拿进房间,避免病毒可能通过物品传播产生隐患。

申康中心回应市六医院相关情况

## 阳性人员均在管控区域发现

**本报讯**(记者 左妍)上海市第六人民医院什么情况?昨天下午市疫情防控工作新闻发布会上,申康医院发展中心主任王兴鹏回答记者提问,介绍了医院发生的事情、目前采取的措施和感染者情况。

王兴鹏说,经调查,市六医院急诊室医务人员确实发生了肢体冲突,具体情况还在深入调查中。同时也注意到医护人员反映的一些情况,在医院封闭管理期间,仍要承担大量住院患者救治工作,同时又面临疫情突发处置任务,工作强度和压力都很

大。对此,申康中心已督促医院尽最大努力做好服务保障工作,关心关爱医护人员。

3月6日,市六医院在对全院人员例行核酸检测时,发现一名外省来沪住院病人核酸检测结果异常。医院当即按有关防控程序开展全院封闭管理;封闭管理期间,在重点区域人群中又陆续排查出核酸检测结果异常人员,均第一时间报告了疾控部门;对疾控部门复核确认阳性人员,均已由相关部门及时向社会公布,并转运到市公卫中心治疗,密接、次密接等相关

人员也已落实隔离措施。

市六医院封闭管理后,市卫生健康委、申康中心从全市市级医院抽调专家组成督导组进入医院,指导开展应急处置和防控工作,严格落实院区分区管控,严格控制人员流动,及时筛出可能感染人员,全力阻断传播。到目前为止,院内筛出的核酸检测结果异常人员,都是在管控区域人群中发现。

封闭管理期间,除认真做好环境采样和消杀外,医院全力做好在院患者救治和医护人员服务保障。对住院患者,医院全力保障他们得到及时的救治;在各方支持下,目前医院各种防疫物资供应充足,医务人员生活作息也有保障,院内人员已严格按照防疫要求进行排查、分流。