

◀ 扫码下载新民客户端 2022年3月21日/星期一 一版首席编辑/钱滢珠 一版视觉/竹建英 本版编辑/顾 翊 本版视觉/窦云阳

新民网:www.xinmin.cn 24小时读者热线:96255



从严 从紧 从细 从实 抓好疫情防控

本市按“街镇—小区—楼栋”逐级开展后续筛查及管控

本报讯（记者 邵阳）在今天上午举行的第129场上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，市卫生健康委主任邬惊雷表示，为了尽快发现潜在的传播风险，上海采用切块式、网格化推进的方法，扩大筛查覆盖面，尽快阻断病毒传播。

邬惊雷说，继3月16-17日开展重点区域核酸筛查后，上海对全市各个街镇进行风险评估分级，对不同风险级别的街镇采取差别化处置手勢，实行分区分类筛查管控。在3月18-20日三天里，开展了部分重点区域的核酸筛查，同时对非重点区域的人员开展了一次核酸筛查，累计筛查3000多万人次。

邬惊雷表示，通过对筛查出的阳性感染者进行分析，发现重点区域的阳性感染者检出率比非重点区域的要高，同时有点状区域性聚集现象。现已对阳性感染者采取隔离治疗或隔离医学观察措施。

据悉，上海通过重点区域和非重点区域的核酸筛查，发现了一些阳性感染者，根据这些阳性感染者的时间、空间和人群间的关系，分析了他们在人群当中的特征、发病时间上的特征和区域上的特征，将根据分析研判继续坚持切块式、网格化原则，划定新一轮核酸筛查范围，按照“街镇—小区—楼栋”逐级开展后续的核酸筛查及管控工作。

根据3月16-20日这段时间的筛查情况，上海将根据研判分不同情形开展后续筛查，对有阳性感染者报告的街镇，及时开展流调排查，甄别出密接和次密接，同时对其所在的小区进行管控和排查，如该小区仍出现阳性病例报告，继续对阳性病例所在的楼栋进行管控，其他楼栋解除管控。对可能出现的情况复杂的街镇，根据具体情况及时研判，采取针对性措施。

本报讯（记者 邵阳）最近一段时间，广大志愿者为了疫情防控风里来、雨里去，非常辛苦。他们在工作中有哪些诉求和困难？对于志愿者服务工作，上海是怎么做的？在今天上午举行的第129场上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，市文明办副主任郑英豪表示，自上海本轮疫情发生以来，广大志愿者成为了疫情防控的重要力量之一。截至3月20日，全市各级文明办和志愿服务组织依托“上海志愿者网”共发布1946个“疫情防控”志愿服务项目，招募上岗志愿者4.69万人，累计服务52.2万小时，人均服务11.13小时。广大志愿者不计个人得失、不畏病毒风险，以“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，为本市筑牢疫情防控坚实屏障作出重要贡献。

本报讯（记者 邵阳）春季呼吸道疾病高发，奥密克戎传染性又强，市民应该如何加强预防？在今天上午举行的第129场上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光表示，近期冬春之交，阴雨连绵，天气寒冷，是呼吸道传染病的高发时节，容易造成病毒肆虐，主动防疫显得尤为重要。上海全体市民朋友已经积极主动地配合市里的各项疫情防控措施。实行网格化管理后，整个上海疫情防控得到了实质性好转。

宁光强调：口罩要佩戴规范，遮住口鼻。如果双方无任何不适且都戴口罩，比较有效的安全社交

申城志愿服务力量基本满足 部分区域、服务岗位存在短期力量缺口

郑英豪说，有的社区志愿者从上午到晚上连续工作八九个小时，一顿饭也没顾上吃一口；有的志愿者外面穿防护服，里面穿尿不湿，就为了节省时间和防护物资。在此，向连日来奋战在全市各防疫战线的志愿者表示深深的感谢。

面对当前疫情防控最吃劲的关键阶段，全市志愿服务力量虽基本满足、处于良性运行，但局部区域因筛查任务重、封控时间较长等原因，存在一些需要解决的诉求和困难，主要有三方面：

■ 部分区域、部分志愿服务岗位存在短期力量缺口，需要一

定的增援，尤其是一些专业性强的志愿服务岗位，比如核酸采样和检测；

■ 志愿者岗前培训的需求量大增；

■ 与志愿服务相关的保障物资出现一定程度的紧缺，保障工作需要再加强。

郑英豪表示，欢迎广大市民群众在有时间、有余力的前提下，参与疫情防控志愿服务工作。市民可通过线上、线下两类渠道，就近就便参与排查登记、测温验码、秩序引导、核酸检测、物资配送、心理疏导、防疫宣传、信息辟谣、外语翻

译等各种力所能及的疫情防控志愿服务项目。

市民可通过“上海志愿者网”或“上海志愿者”小程序实名注册成为志愿者，然后查找疫情防控志愿服务项目，也可到所在村（居）委的学雷锋志愿服务站报名，工作人员会协助做好在“上海志愿者网”上的报名工作。

郑英豪说：“和病毒赛跑，我们还在继续，在此我们也呼吁广大市民‘与其宅家闷得慌，不如志愿邻里帮’，让志愿者和志愿服务成为人间的暖流、申城的风景、城市软实力的一张金名片。”

呼吸道传染病高发季如何主动防疫 多喝水 勤运动 保持良好心态 保持社交距离

距离是1米；如果其中一方有咳嗽等症状，双方戴口罩的安全社交距离是2米。“我们大多使用外科口罩，有过滤、灭菌和通气功能。使用口罩时，要注意规范和功能。”

宁光还建议，对收到的快递表面予以消杀，安置在气温略高、有阳光照射的区域，静置2-3个小时后取用。公共区域尽量不要倚靠电梯、扶梯把手或墙壁等。电梯按键请使用避污纸。

除了被动的闭环减少流动之

外，要严格执行“三件套”（戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生）、“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、门窗还要尽量开）。必要外出时，尽量不乘坐公共交通工具，不要聚会聚餐，不要聚众打牌等。

此外，市民要加强室内运动，可以在房内做俯卧撑、打太极拳等，强身健体。居家的小朋友也要注意作息时间，增强抵抗力。饮食

上要营养均衡，补充蛋白质、水果、青菜等。

宁光表示，疫情期间还有一些行之有效的防疫方法，比如喝红糖姜水、吃大蒜等。还有一个简单的口诀：“漱口漱到喉咙口，刷牙要刷五分钟，喝水喝到勤如厕，天天维C加中药。”

“总之一句话，多喝水，勤运动，保持良好心态。保持好的生活方式。保持社交距离，同时刷牙漱口。”宁光说。

昨新增24例本土确诊 734例无症状

本报讯（记者 邵阳）在今天上午举行的第129场上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，市卫生健康委主任邬惊雷通报，昨天，

新增24例新冠肺炎本土确诊病例和734例本土无症状感染者。24例确诊病例中，22例在闭环隔离管控中发现，2例在相关风险人群核酸筛查中发现。

邬惊雷说，这几天上海报告的阳性感染者数量较多，是前期筛查工作的反映，我们也临时增加了一些集中隔离治疗点加快收治感染者，这是实现社会面“动态清零”的工作基础，希望继续得到大家的支持。

战胜“最近的距离”

吴 健

世界上最远的距离是什么？妻子告诉我是“1号楼到2号楼”。原来，她所在的医院针对新冠肺炎疫情实行闭环管理，因情况不同，1号楼管控2天，2号楼要7天，好些“同院不同科室”的夫妻相隔百米，只能隔窗寄相思……但妻子的回忆并非灰色：“无论医护还是病人，似乎有一种心灵契约，相互守望鼓励。印象最深的是我们科的清洁工阿姨，闭环规定下来时，正赶上她的退休正日子，但她没有休息，继续帮我们清洁环境，还与有亲人被隔离在别处的年轻大夫聊天交心。”

新冠肺炎疫情起起伏伏，当下又在上海出现复杂局面。看看朋友圈，情绪比平时浓烈了，每天都有新

型行为偏差，轻者有“心理+生理”疾患，重者会威胁城市乃至国家软实力。也是那一年，国外部分城市调查分析与疫情相关的几个症状群，发现存在诸如疑病、失眠、强迫性动作等症状，这些综合征患者最急需的不是药物，而是心理援助。

不可否认，灾害来临时，城市基层群体迸发的抗争能量往往出自感性，与之相关的心理援助启动越早，就越有利于开展工作、维护稳定。像2020年，上海迅速组织起大批专业心理援助队伍，为本地乃至其他兄弟城市的人群提供心理支持和心理建设，帮助戴好“心理口罩”。此轮疫情来袭，上海同样建立起强大的“心防”，如市妇联

通过12338爱心热线，让带着感情与温度的声音回应每一位妇女的来电，做好相关政策宣传及心理疏导等。一位心理医生告诉我：“心理援助，首先你先把‘援助者’身份放下，把‘情’字放第一位，最强大的武器是用心聆听、用情沟通。我们‘能说’固然重要，‘会听’才是成功的关键。”他提到，面对经受疫情冲击的人的叙述，不仅要忍耐，还要设法替对方情绪降温，“我们都是有血有肉的人，会悲伤、愤怒，在生命受威胁时也会恐惧。这个时候，运用我们长期训练的抗压能力及团队精神，就能去帮助别人渡过难关。”就像他曾默默守着一个刚脱离隔离期回来大哭的青年，既没

有起身离开，也没有丝毫厌烦。“这其实是他在休整自己，就像抵抗洪水的堤坝，累积到一定的程度，需要疏导和宣泄。”他解释道。

实际上，无论是那位清洁工阿姨，还是资深的心理医生，都告诉我们，如果在抗疫斗争中战胜人与人“最近的距离”，那将是无比宝贵的财富。正如《未来简史》作者赫拉利指出的，和病毒斗争，人类需要严守边界，这不是国与国的边界，而是人类自己和病毒的边界，“如果疫情带来的是更紧密的全球合作，这将不只是抗击冠状病毒的胜利，还将是抗击所有未来病原体的胜利”。又如同英国诗人约翰·多恩所说：“任何人的死都损及于我，因为我与全人类息息相关。”

最后让我用丰子恺的一句名言结束本文吧：“人间的事，只要生