



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 郢阳)在今天上午举行的第129场上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上,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异化处置手段,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 郢阳)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工作新闻发布会上,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 郢阳)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工作新闻发布会上,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,主动防疫显得尤为必要。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‘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规律,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 郢阳)在今天上午举行的第129场上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上,市卫生健康委主任邬惊雷通报,昨天,

上海新增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。734例无症状感染者中,652例在闭环隔离管控中发现,82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。



新民眼

## 战胜“最远的距离”

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

的担忧、焦虑抑或感动,而另一面也常听到这种慨叹:人和人的悲欢不相通,世间难有真的“感同身受”。毋庸置疑,真正的感同身受很少见,当人们看到远方的灾难或许有某种共情,但很少能真的完全感受到别人的痛苦,很多时刻,那些“辗转反侧”只有当事人自己去扛。不过,一旦我们承认了这一种人与人“最远的距离”,那么就是对他人灾难的尊重,也是战胜“距离”的关键。

两年前,我在武汉采访,有一位亲历抗疫最严峻时刻的医生谈到“后疫效应”,即重大疫情发生后,病毒不再通过毁伤作用危及生命,而是通过对人的心智功能与社会系统的不良影响,造成倾向性破坏和典

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,“我们都是血肉有血有肉的人,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“最远的距离”,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,只要生机不灭,即使重遭天灾人祸,暂被阻隔,终有抬头的日子。”