

本市平稳有序落实落细疫情防控“新十条”

为老年人提供疫苗接种便利

本市昨天发布贯彻落实国家进一步优化疫情防控10条措施的具体举措,平稳有序落实落细各项优化调整措施。

● **关于科学精准划分风险区域** 目前,本市已经按楼栋、单元、楼层、住户划定高风险区,要求不得随意扩大到小区、街镇等区域,不得采取各种形式的临时封控,不得随意采取“静默”管理。科学判定风险区域,尽量减少封控人员数量,无社区传播风险情况下可不划定高风险区。

● **关于进一步优化核酸检测** 本市已明确,不再按行政区域开展全员核酸检测,除高风险岗位从业人员和高风险区外,其他人员原则上愿检尽检;对7天内无核酸检测记录的人员不再赋黄码。从12月8日起,本市不再对来沪返沪人员实施“落地检”“三天三检”“五天四检”等;来沪返沪人员抵沪不满5天者,其“随申码”“场所码”不再显示“来沪返沪不满5天”的标记提示,不再限制其进入相关公共场所。本市已优化调整部分场所防疫要求,除养老机构、儿童福利机构、医疗机构、学校(含托幼机构)等有特殊防疫要求的场所外,12月9日起密闭娱乐场所、餐饮服务场所也不再查验核酸检测阴性证明。本市将继续保留常态化核酸检测采样点,提供免费检测服务。

● **关于优化调整隔离方式** 对密切接触者,本市已明确12月8日起,符合居家隔离条件的,由“5天集中隔离+3天居家隔离”调整为“5天居家隔离”,也可自愿选择集中隔离。12月9日起,本市具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例,可以选择居家隔离,也可自愿选择集中隔离收治。已要求各区各单位加强居家隔离人员生活、就医、用药等服务保障,及时回应群众关切、解决实际困难。

● **关于落实高风险区“快封快解”** 本市已经明确,连续5天没有新增感染者的高风险区,要及时解封,避免长时间封控,减少因疫情给市民带来的不便。如封控后高风险区发现的新增感染者为严格落实居家隔离管理阳性人员的同住人员、密切接触者或其同住人员,经评估后无家庭外的社区传播风险,不影响高风险区的解封时间。除划定高风险区外,本市已不再对阳性感染者所在的居住小区和其他涉及场所、密切接触者所在楼栋的涉及人员,开展相应健康管理措施和核酸检测。

● **关于保障群众正常购药需求** 市民可在线上购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物,对线上线下“四类”药品购药人员已不再要求信息登记。市相关部门已与重点连锁药店、电商平台、行业协会建立四类药品应急保供机制,加大采购力度,备足备齐货源,保障市民尤其是老年人、有基础性疾病患者等特殊人群的基本购药需求。建议市民可适当备些常用药,但没有必要囤药。

● **关于加快推进老年人疫苗接种** 国内外大量的研究证据表明,接种疫苗可以有效防重症、防死亡。特别是老年人等脆弱人群感染新冠病毒后,容易发展成重症、危重症甚至死亡,尽快接种新冠病毒疫苗很有必要。为加快老年人新冠病毒疫苗接种,本市将通过设立老年人绿色通道、临时接种点、流动接种车等措施,优化各项便民措施,最大限度为老年朋友提供接种便利。为更好保护自己生命安全和身体健康,也为家人着想,建议60岁以上老年朋友特别是80岁以上高龄老人,抓住当前窗口期,尽快接种疫苗,为自己穿好疫苗这件“无形防护服”。

● **关于加强重点人群健康情况摸底及分类管理** 本市已要求各区摸清辖区内患有心脑血管疾病、慢阻肺、糖尿病、慢性肾病、肿瘤、免疫功能缺陷等疾病的老年人,对辖区内婴幼儿、孕产妇、长期透析患者、急危重症患者等特殊人群也要进行摸排,建立工作台账,完善应急情况下健康管理、闭环转运、医疗保障等方案预案,对在基层医疗卫生机构建档的老年人,特别是失能老人、80岁以上的高龄老人等行动不便老年人开展入户调查,了解健康情况并做好信息登记。

● **关于保障社会正常运转和基本医疗服务** 除高风险区外,其他区域不得限制人员流动,不得停工、停产、停业。医务人员、公安、交通物流、商超、保供、水电气等保障基本医疗服务和社会正常运转人员,纳入“白名单”管理。将全力保障基本医疗服务,优化门急诊流程,特别是对发热门诊进一步扩充区域、增加诊室、充实力量,尽力满足人民群众就医需求。同时,市、区相关部门积极加强生活物资和重要民生商品储备保障,全力保障市民群众正常生产生活。

● **关于强化涉疫安全保障** 严禁以硬质隔离等各种方式封堵消防通道、单元和小区大门,确保群众看病就医、消防通道、安全出口等紧急避险渠道畅通。社区与医疗机构要建立健全对接机制,为独居老人、未成年人、孕产妇、残疾人、慢性病患者等提供就医便利。

● **关于进一步优化学校疫情防控工作** 保障师生健康、维护正常教学秩序,是当前学校疫情防控工作的重要任务。本市已对学校疫情防控工作专题部署,明确有疫情的学校要精准划定风险区域,风险区域外要保证正常的教学、生活等秩序。各区与属地校园要完善校地协同机制,在医疗队伍及物资、阳性感染者转运等方面,加强校园疫情应急处置响应,提升学校疫情应急处置能力,确保师生健康和校园安全。 本报记者 左妍

个人防护,要记牢“五句话”

市健康促进委员会办公室、市健康促进中心特别提醒广大市民:增强自我防护意识,加强个人防护措施,当好自己健康的第一责任人,共同筑牢群防群控基础。

● **正确戴口罩,防护才有效!**

正确使用口罩,确保防护效果。佩戴时区分内外,紧贴面部,遮住口鼻。口罩出现脏污、变形、损坏、异味时,应及时更换。

● **日常勤洗手,清洁很重要!**

养成勤洗手的习惯,清洁操作前、触摸公共设施后、污染操作后,记得做

好手卫生,标配是“流动水+肥皂或洗手液”。避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。不方便洗手时,可使用免洗手消毒剂进行手部清洁。

● **社交留距离,咳嗽讲礼仪!**

付款、交谈、候车、排队等情形,注意与他人保持一定距离,避免聚集扎堆。咳嗽、打喷嚏时,要用纸巾或肘部遮掩口鼻,自觉回避周围人员。

● **开窗多通风,空气常流通!**

注意经常开窗通风,保证新鲜空气能进入室内,每天至少两次,每次至少30分钟。使用空调时,也要注意通

风换气。

● **疫苗快接种,监测不可少!**

凡是符合接种条件的人群,应积极预约接种、全程接种。60岁以上特别是80以上的老年人、有基础性疾病的患者和没有接种疫苗的人群,都是新冠肺炎重症高风险人群,尽快接种、尽早受益。如出现发热、咽痛、咳嗽等轻微症状,做好居家健康监测,注意休息,保证充足睡眠,均衡营养多喝水,同时可使用一些对症治疗的药物,包括中成药;症状严重时,及时就医。

本报记者 邵阳

居家隔离,如何防止交叉感染

市疫情防控工作领导小组专家组成员袁政安说,根据规定,二类人员可以居家治疗:一是未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者。二是基础疾病处于稳定期,无严重心肝肺肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

● **居家治疗建议满足以下要求:**

● 居家治疗人员最好单独居住;如果条件不允许,选择一套房屋里通风较好的房间,保持相对独立。

● 在相对独立的区域放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。

● 房间使用空调系统通风时,应选择分体空调,如使用集中空调,保证空调运行正常,加大新风量,全空气系

统关闭回风。

● 尽量使用单独卫生间,避免与家庭成员共用卫生间,使用后要立即消毒。

● 房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。

居家期间,阳性感染者及同住人均要严格遵守各项要求,居家治疗人员和同住人非必要不外出、不接受探访。对因就医等确需外出人员,要全程做好个人防护,点对点到达医疗机构,就医后再点对点返回家中,到医疗机构就诊时,应主动告知情况并配合到相应的诊室就诊,尽可能不乘坐公共交通工具。

● **对于与阳性感染者的同住人,建议:**

● 做到与阳性感染者分开居住,

最好使用独立卫浴,阳性感染者使用后应立即进行消毒。

● 尽量减少与阳性感染者的接触,特别是近距离的接触,同住人与阳性感染者接触时需做好个人防护。

● 做好居住环境、物品表面的消毒,定期开窗通风。

● 加强健康监测,同住人可定期进行抗原检测,如出现阳性且无症状或症状较轻,可以与阳性感染者一起适当延长居家时间。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值≥35(两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。本报记者 左妍

感染后,什么情况下要去医院

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说,绝大多数新冠病毒患者是不需就医的,但可能出现的症状有:咽干、咽痛、咳嗽、乏力、发热等,不需要惊慌,基本上7-10天转阴。

● **关于成人**

如果持续出现3天以上的发热,有气喘、呼吸困难、氧饱和度下降,同时基础病变在原来的基础上加重的,这个时候建议及时就医,并且联系社区医生。按照分级诊疗的方式及时转诊。就诊时注意首先尽量自我保护,不与外人接

触,可通过交通工具,严重者救护车,最好自驾到医疗机构。

● **关于儿童**

当儿童出现发热、咳嗽、流涕等呼吸道感染症状时,家长不用过于担心紧张,也没必要第一时间全家出动来医院就诊,有可能还会引起交叉感染反而得不偿失,掌握以下知识就可以科学、从容地应对。

一般孩子发热大约3天会逐渐减退。对于一些精神、胃口不受影响的轻度感染的儿童,居家治疗观察就够了。当

然这时候建议大家让孩子多喝水;当孩子出现高热、有明显不适时,不要捂得太严实,必要时给一点退烧药就够了。

但是也有几种情况建议大家注意就医。当婴幼儿有高热、体温升高持续3天以上并且整体状态不佳,例如出现了呼吸急促、呼吸困难、嗜睡、拒食、喂养困难、持续腹泻、呕吐等,应该及时送医。尤其3个月以下的小婴儿出现发热,无论孩子状态如何都应该来医院就诊。体温过高时建议口服退烧药后再前往医院。 本报记者 左妍

门诊划分核酸阴性、阳性诊疗区域

市卫健委主任闻大翔说,已要求医疗机构切实落实预检分诊,做实预约诊疗,门诊就医时查看患者48小时核酸检测结果,门诊划分核酸阴性、阳性诊疗区域,分别接诊相应的患者。要求发热门诊、急诊应开尽开,不得以收治新冠阳性感染者为由随意关闭发热门诊和急诊。另外,通过扩充接诊诊室,配足医疗力量,进一步提升发热门诊、急诊的接诊能力。

加强社区卫生服务中心的基本医疗功能,承担居民常见病、慢性病常用药物的配药服务,充分发挥家庭医生作用。同时,要求各级医疗机构做好充足

的防护物资、药品等储备,二、三级医院加强重症病床设置,配齐医疗设备和配足医务人员,提升重症、危重症患者的救治能力。

借助“上海市级医院互联网总平台”、各医院互联网医院平台以及“上海市发热咨询平台(33672885、33682885)”、各医疗机构咨询电话,安排足够工作人员通过互联网、电话等渠道,为市民提供健康管理咨询和就医指导。借助互联网医院、健康云App“我要配药”等平台,加强互联网医院复诊配药服务。

针对老年人,本市已通过家庭医生为签约老年人建立“一人一档”健康档

案,提供家门口的健康服务。目前,全市家庭医生已签约65岁以上老年人超过355万,占全市65岁以上老年人近九成,为社区居民提供常见病、多发病初级诊疗、长处方配药、优先转诊、家庭病床、康复护理、健康管理等健康服务。

针对孕产妇、新生儿、肿瘤放化疗、血液透析等重点人群,摸清底数,建立台账,落实属地网络化管理,安排辖区医院、社区卫生服务中心等医护人员做好重点人群日常健康监测,指定区内医疗机构满足重点人群常见病就医需求,根据患者病情提供有效的医疗服务。 本报记者 左妍