

上海基层“花式妙招”回应八大关切点

宅家生活遇烦恼 办法总比困难多



杨浦区控江路街道沧州路某居民区在小区门口设置临时快递堆放点。(采访对象供图)



洋泾社区食堂提前复工，每天为周边社区的200多名老人送餐。(采访对象供图)



居民在家跳操，请老伴帮忙拍摄上传社区微信群，每天“签到打卡”。



徐汇区田林街道小安桥居委设计走访排摸情况表，做好返沪人员情况登记。(采访对象供图)

“宅”这个字，在战“疫”关键期，有着不一般的内涵：社区居民尽量减少外出既是保护自己，也能为阻击疫情作出贡献。但“闭关”20多天，原本柴米油盐的日子多少发生着变化，原本习以为常的工作也难免被打乱节奏。好在办法总比困难多，来自基层、来自群众的“花式妙招”层出不穷。我们梳理了八个大家格外关切的问题，为“宅”家日子支招，为“宅”家战“疫”鼓劲。

——编者

出门取快递，如何避免扎堆翻找？

【支招】

1.楼组“二次分拣”

位于长宁区中山公园附近的凯欣豪园小区近来摸索出“二次分拣”楼组法。该小区每栋楼本身都有“楼管”。在疫情防控期间，这些“楼管”成了“二次投递员”，负责将小区居民的快递二次投递至各楼组大堂；可能的情况下，楼管也会将快递送达居民家门口，并微信或电话通知居民，减少了人们翻找快递的时间，尽可能降低人群聚集所带来的感染风险。

2.临时雨棚

嘉定区真新街道清峪社区居委会与物业经过深入探讨，决定将金沙丽

【问题】

受新冠肺炎疫情影响，不少物流配送公司纷纷开始试行“无接触配送”，快递被要求放置在小小区门口或指定地点。然而，许多小区的快递交接点目前快递件堆积如山，不少居民不得不集聚在一起翻找自家快递，带来了不少交叉感染风险。

晶苑小区的门岗改造成便民投放点(快递临时放置处)。同时，搭建雨棚，并由专人按门牌号将快递和外卖食品进行区分，使居民寻找起来一目了然。

3.临时快递架

杨浦区控江路街道180弄居委会工作人员发现因收快递造成人员聚集后，立即开动脑筋。自2月12日起，居委会找来临时快递架，按照小区楼组门牌号对快递分类，引导快递员摆放到位，也方便居民查找。工作人员每天上午、下午两次对快递货架消毒，由社区志愿者轮班帮助居民寻找快递。

许多居民区采取封闭管理措施，只留1到2个出入口便于管理。虹口区玉一、玉二、玉三居委会的快速集中玉二居民区玉田新村门口，玉二居委会派志愿者协助快递员按片来放置。居民到了快递点后，工作人员会帮忙指导在何处拿快递。(本报记者 王嘉旻)

居家隔离14天，如何落实和保障？

【支招】

1.宣讲刚性政策

根据上海市人大常委会的决定，个人隐瞒病史、重点地区旅行史、与患者或疑似患者接触史、逃避隔离医学观察，构成严重失信行为的，将其失信信息向本市公共信用信息平台归集，并依法采取惩戒措施。上海警方已发布通告，对未按规定居家隔离、集中隔离观察的有疫情重点地区接触史的人员，构成治安管理违法行为或者犯罪的，公安机关将依法追究相关人员的法律责任。相关小区应该第一时间做好政策宣讲。

2.“送温暖”探视

目前，对于大多数居家隔离观

【问题】

根据本市疫情防控工作要求，来自或途经重点地区的来沪、返沪人员，须自抵沪之日起严格落实居家隔离或集中隔离观察14天。小区里如果有需要隔离的邻居，真能做到居家医学观察14天期间不出门吗？

察户，每天有社区卫生服务中心人员上门量体温，小区物业、居委会干部、社工、志愿者等不定时上门提供送快递、收垃圾等服务。在此期间，他们都会与居家观察户“隔门”聊天。有些小区还组织起了

“守望志愿者”团队，发动邻里密切关注隔离人员动向。

3.高科技预警

在普陀区石泉路街道、金山区吕巷镇等，现已推广“门体传感器”。只要居家隔离户打开房门，就会触发感应，在居委会工作人员、网格员等负责对接的人员手机上推送“警报”信息。长宁区江苏路街道则率先启用“一网统管防疫专页”，不但汇总所有信息，而且能在接到居民举报后及时派人到现场处置。

4.“出入证”制度

上海不少小区已推行“出入证”制度，根据门岗登记的信息，这些“出入证”并不向未解除隔离的住户发放。(本报记者 单颖文)

纾解焦虑，想要健身锻炼怎么办？

【支招】

1.微信小程序约私教

昨天，静安区体育局在其“互联网+公共体育服务”平台——“静安区体育公益配送”微信小程序上试推出“居家健身”服务模块，与线上健身互动教学平台“角马私教”App实现互联互通。静安市民可直接通过“静安区体育公益配送”微信小程序领取20-60元的公益配送券，折价预约“角马私教”提供的线上实时健身互动教学服务。该配送服务采取一对一真人实时视频授课模式，教练与学员通过手机端始终保持双向互动。目前，“居家健身”配送已推出了减脂、拉伸、肌肉力量、形

【问题】

长期“宅家”，四体不勤、体重上升、视力下降，心情焦虑烦闷，不少人求助该如何通过运动缓解。更有一些无奈进不了健身房的健身达人，频频咨询专业人士该如何进行居家体育锻炼。

2.跟视频做操跳舞

前段时间网上有不少“抗疫健身操”的视频，可以对照视频边学边做。当然，对于运动达人来说，这套健身操可能还“不过瘾”，也可以通

过丰富的网络资源下载众多室内运动项目，选择合适的强度，进行适当锻炼。对于普通人，特别是上了年纪的人来说，推荐太极拳、瑜伽、广场舞等身心类且舒展的运动，量力而行。

3.巧做家务

对于一些原本就有腰椎、颈椎等方面问题的人，确实不宜久坐，需要活动一下筋骨。有专家建议可以适当增加一些居家体力活动，比如做家务，拖地板，跪式擦地效果更好，一方面可以达到拉伸效果，也可以让琐碎的家务变得不再烦闷。此外，建议巧妙利用家中小器械做一些适当的拉伸按摩，舒筋通络，也提升体能，提高免疫力。(本报首席记者 顾一琼)

足不出户，如何安全地“云”买菜？

【支招】

1.App上“云”买菜

盒马鲜生、叮咚买菜、每日优鲜……市民丁阿姨的手机里有一个买菜App矩阵，哪一个蔬菜更丰富，哪一个买肉更方便，哪一个配送速度更快，她已了然于心。每天算准新货上架时间，用这些App轮流上“云”买菜，“有些热门品种确实需要拼一拼网速，但总体而言还是比较方便的”。

2.基地直送

浦东新区农业农村委为“宅”在家的居民准备了一张供应“全名单”，全区共有27家蔬菜生产基地可直送小区，各家的配送范围、起送份数略有不同，

【问题】

全家少出门，对于“马大嫂”来说意味着一日三餐都要自己烧。买菜任务繁重，偏偏还要少出门，怎么办？如果还处于居家隔离期，怎么完成足不出户安全买菜的任务？

其中全市配送的共有8家。同一个小区可以采取接龙拼团的方式，下午5点前把清单发给基地，基地次日上午准时将新鲜的地产蔬菜直送社区。松江区最近也专门协调了家绿、新敏绿两家龙头专业合作社试运行网络买菜。六种新鲜蔬菜，

共约8斤，算上配送费后，只需25元。这种蔬菜礼盒在叶榭镇家绿农业专业合作社开发的网络平台一推出，就很受欢迎。光明随心订也推出了新鲜蔬菜每日配送服务。

3.街道自建送菜平台

居家隔离户安全买菜也有好办法。普陀区宜川路街道昨天联合商超和快递公司，组建了一个便民的送菜平台，为所有居家隔离人员提供送菜上门的服务。每个居委会可以就近匹配对口的菜场和超市，联系有资质的快递公司，确保每个居委会安排一位专属快递员。目前，该项服务在宜川一村试点，接着将在大洋、华光、华阴等小区扩大试点范围，并尽快实现全覆盖。(本报记者 唐玮婕)

有常见病慢性病，怎样看病配药？

【支招】

1.线上问诊

利用“互联网+”技术，复旦大学附属华山医院等36家市级医院都开通了网上咨询平台，各级医疗机构也提供电话、网上查询和预约服务。市卫生健康委、申康医院发展中心启动了“上海市发热咨询平台”，开通热线电话并同步成立网上门诊“新冠工作室”，来自15家市级医院的60余位呼吸科、感染科、重症医学科医师轮流排班，为发热、有呼吸道症状的患者提供24小时在线咨询。服务。

2.门诊“全预约”

上海不少医院推出了门诊“全预约”制度，引导线下有序分诊。其中，上

【问题】

人吃五谷杂粮，难免头疼脑热。疫情还在继续，医院到底还能不能去？怎样才能避免交叉感染？如果是常见病、慢性病，配药能不能在网上搞掂？如果恰好家有孕妇，怎么办？

海市第一妇婴保健院推出两项门诊管理新措施：第一，门诊全预约，取消现场号源；第二，门诊患者谢绝家属陪同看诊。复旦大学附属儿科医院也实行了专科门诊全预约，家长可通过微信公众号、支付宝生活号、现场预约、电话预约等多种途径预约。

3.慢病在线续方

疫情防控期间，为减少病人就医配药次数，沪上医院可以对病情稳定、诊断明确的慢性病患者，适当放宽处方用药量。同时，上海继续实施“长处方”政策，即对诊断明确、病情稳定、需要长期服用治疗性药物的慢性病签约居民，社区卫生服务中心可满足用药需求；继续实施“延伸处方”政策，即对经社区卫生服务机构家庭医生转诊，在上级医疗机构就诊后回社区的签约居民，家庭医生可延续上级医疗机构长期用药医嘱中相同药品。1药网、阿里健康、京东大药房等先后推出了慢病在线续方服务，通过线上问诊、药品配送到家的互联网就医方式，让慢性病患者足不出户即可买到所需药品。(本报记者 唐玮婕)

3.老字号严把“消毒关”

1月31日，黄浦区中华路上的小绍兴配餐服务有限公司开始恢复1100位老人的老年餐配送工作。为确保安全，原来的回收饭盒改用一次性饭盒；上岗员工每天晨检、测量体温；每两小时对配送车辆里外喷洒消毒剂；对分装间开启紫外线消毒灯消毒，一天2次，每次4小时。

4.爱心饭店免费送餐

疫情当前，静安区临汾路街道的独居老人却收获了格外暖心的餐食。每天上午10点半开始，新旺美食酒楼老板俞迎春就开始亲自跑腿，将热气腾腾的免费敬老餐送往独居老人家中。(本报记者 王嘉旻)

监护人隔离期间，谁来照顾孩子？

【支招】

1.落实临时监护人

民政部2月7日发布相关通知，规定对空巢(独居)、生活不能自理且子女亲属已接受隔离治疗，或者子女亲属参加疫情防控一线工作无暇照顾的老年人等刚需群体，经与家属协商一致，在安全防护前提下，动员村(居)民委员会、物业服务、养老服务机构等做好上门帮扶或接收入住养老机构。上海民政部门表示，因监护人被确定为新冠肺炎患者或疑似对象被隔离，对监护缺失的儿童已要求相关街镇、村居和民政部门第一时间知情，介入，帮助其落实合适的临时监护人。无法找到的由属地部门和

【问题】

家里的青壮年正接受隔离治疗，或者奔赴疫情防控一线作战，生活无法自理的老人或者孩子独自在家，该怎么办？谁来照顾？

2.执行日报制度

落实临时监护人的同时，必须严格执行日报制度，对特殊儿童实行一人一档、一日一问、一日一报管理。目前，上海已有外地来沪旅游的家庭成年游客被确诊为新冠肺炎患者并被隔离治疗，在“隔离健康观察”期间，他们的孩子已得到本市文化旅游部门和卫

生健康部门较好照料，民政部门、街镇儿童督导员和居村儿童主任也已提早做好预案，确保对此类儿童的照料和关爱。

3.社区干部主动承担责任

在全市各社区，还涌现出不少社区干部照顾孩子的感人故事。奉贤区金汇镇某户家庭，一家六口已有五人确诊为新冠肺炎，家中仅有的3岁孩子无人照料。齐贤居民区党总支书记、主任郭佳敏承担起监护人职责，在孩子由儿科医院临时接收期间，他们及时关心孩子情况并安慰患者一家。家住闵行区江川路街道红六小区的三口之家从外地返沪，夫妻俩有发热现象，在医院隔离期间，居委会书记丁春红主动承担起临时监护人照料7岁孩子的责任，解决了家庭的后顾之忧。(本报记者 周渊)

暂停堂食，独居老人吃饭怎么办？

【支招】

1.社区食堂送餐上门

2月3日起，位于浦东新区巨野路191号的洋泾社区食堂提前复工，比此前规定的复工日整整提前了一周。疫情当前，这里依旧坚持每天为周边社区的200多名“刚需老人”送餐，两荤两素13元的套餐，正是不少老人能接受的价格。

2.医院成“编外食堂”

每天中午，浦东新区北蔡御康医院食堂师傅总会为河东社区的独居老人李伯伯送来一份热气腾腾的午餐。御康医院食堂师傅们放弃春节假期，

【问题】

在鼓励减少外出堂食、不再集中用餐的当下，不少社区“大食堂”暂停提供堂食服务。但有这样一群老人，他们或是高龄，或是独居，对这热乎的一餐饭有着“刚需”。他们的“一餐饭”怎么办？

提前到岗、加班加点，在人手紧张的情况下，既做大厨又当外送小哥。每天，他们都为北蔡鹏海一居、鹏海二居、鹏海三居、卫行村、河东居委会等居民区独居老人提供三餐服务。

居家办公，工作效率不高怎么办？

【支招】

1.分工合作

理想状态下的“居家办公”，在空间上需要“一人一间办公室/教室”；否则，这边厢你在电话会议，那边厢我在视频通话，还有个娃在网上网课，有老人的家庭还得给他们空间跟老友聊个天、拉个筋；时间上，工作时间与家务时间重合，比如日常的吃饭，如果不想天天吃外卖，就必然涉及“抢”菜或出门买菜、洗菜、切配、炒菜、吃饭或喂饭、洗碗等一系列环节。这时，最好的办法就是分工合作。

简单说，分工合作可以分成两大

【问题】

“居家办公”是疫情防控期间不少白领新的工作模式，但由此带来的新问题也不少，特别是对上有老、下有小的家庭来说。从效率上来讲，互相干扰几乎不可避免。如何解决这个问题？

类：一是根据时间划分——谁的任务重，就把最好的条件让给谁。比如说，在电话会议不同时的情况下，相对工作没那么着急、重要的那位，先去忙下力所能及的家务。二是根据“工种”划

分，也就是“出钱”和“出力”相结合——这个饭点大家都忙，那就点个外卖，出钱“购买服务”；下个饭点能匀出时间，那就做顿饭。分工合作的基础，是良好的家庭关系，家人之间要善于沟通、互相体谅。

2.自我总结

每天睡前，仔细盘算下这一天到底有没有被浪费的时间，比如工作期间忍不住去刷微博、回微信、玩游戏，甚至是发呆？给自己做个总结，看看自己的“时间都去哪儿了”；再腹痛一份“检讨书”，思考下明天能不能把零散的时间“集纳”起来，更“见缝插针”地把工作和生活“串”起来，形成“双赢”局面。(本报记者 单颖文)