



## 《求是》发表习近平总书记重要文章 《全面提高依法防控依法治理能力,健全国家公共卫生应急管理体系》

新华社北京2月29日电 3月1日出版的第5期《求是》杂志将发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《全面提高依法防控依法治理能力,健全国家公共卫生应急管理体系》。

文章强调,确保人民群众生命安全和身体健康,是我们党治国理政的一项重大任务。要始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位,从立法、执法、

司法、守法各环节发力,切实推进依法防控、科学精准防控、联防联控。既要立足当前,科学精准打赢疫情防控阻击战,更要放眼长远,总结经验,吸取教训,针对这次疫情暴露出来的短板和不足,抓紧补短板、堵漏洞、强弱项,完善重大疫情防控体制机制,健全国家公共卫生应急管理体系。

文章指出,当前,疫情防控正处于关键时期,依法科学有序防控至重

要。疫情防控越是到最吃劲的时候,越要坚持依法防控,在法治轨道上统筹推进各项防控工作,全面提高依法防控、依法治理能力,保障疫情防控工作顺利开展,维护社会大局稳定。各级党委和政府要全面依法履行职责,坚持运用法治思维和法治方式开展疫情防控工作,在处置重大突发事件中推进法治政府建设,提高依法执政、依法行政水平。

▼下转第三版

国内统一连续出版物号 CN31-0002 国内邮发代号 3-3 国外发行代号 D123 文汇报网:www.whb.cn 微信公众号:文汇报 (ID:wenhuidaily) 微博:@文汇报 客户端:文汇

### 坚决打赢 疫情防控的人民战争总体战阻击战

#### 上海市精神卫生中心专家开出“心理药方”,提醒市民整理情绪度过防控关键阶段

## “放飞自我”前,先来三个“灵魂拷问”

■本报记者 沈淑莎

“屏牢了I see you (我们相遇),屏牢ICU (重症监护室)。”“控制灵魂对自由的渴望,切不可输在麻痹大意。”“所有美好不急于一时。”在昨天的上海市疫情防控工作新闻发布会上,上海市精神卫生中心主任医师谢斌妙语连珠,提醒宅家已久的市民,调整好自己的心理,度过疫情防控的关键阶段。

新冠肺炎疫情是一场身体健康的“大考”,也是一场心理健康的“大考”。上海市精神卫生中心的心理援助热线开通新冠肺炎疫情相关心理咨询服务后,每天的咨询电话一度攀升到100多个,透出市民与疫情相关的焦虑。随着疫情形势好转,目前的日咨询电话也回落到每天30个左右。“上海市民心理素质真的好!”谢斌竖起大拇指说,“不过,还是要重复那句已经说了多遍的话——屏牢,静待花开。”

#### 三个“灵魂拷问”:凭什么?为什么?做什么?

近日春暖花开,社会生活也在逐步恢复正常,许多人已经按捺不住一颗“放飞自我”的心,逛街、聚餐等活动已排上日程。谢斌说,每当此时,给自己三个灵魂拷问,并找出这些问题的答案,有助于我们重新整理好情绪,作出更加适应的行为举止。

这三个“灵魂拷问”是:凭什么?为什么?做什么?——想想上海疫情的良好态势如何走到今天?如果现在每个人都和我一样想要提前“放飞自我”,对于整个上海来说将会是怎样一种景象?如果现在不能“为所欲为”,有没有其他办法可以让我每天过得稍微开心一点?

谢斌说,跑过长跑的都知道,意外很少发生在中途,而是常常发生在接近终点时,这是因为长跑者看到终点在眼前,心态很容易变化,产生松懈情绪。现在的疫情防控就如同一场长跑,不到最后关头,任何松懈麻痹都可能导致前功尽弃。

“我一个人坚持不住没关系,还有那么多人严防死守”,这或许是现在不少人抱有的侥幸心理。谢斌说:“一只蝴蝶翅膀的扇动就可能引发一场风暴。千万不要挑战人性的弱点,你以为只有你一个人例外,结果就可能是一场雪崩式的失守。”

#### 焦虑不安,人际冲突增加?为自己和家人创造点安全感

热线电话中,不少人倾诉亲子冲突、夫妻矛盾或者其他人际冲突增加。“这是正常现象,遭遇疫情难免出现焦虑情绪,因为未知事物降低了我们的‘自我效能感’。”谢斌说,“可以通过心理调适,提升自我安全感。”

对于亲子矛盾增加,他也观察到,许多家长本身心理素质不过关,或者生活技能欠缺,因此疫情来袭,家长自己就很容易在危机中情绪失控,“恐慌情绪很快传染给孩子,双方互相影响,矛盾就此升级。”

▼下转第三版

## 疫情防控市民心理疏导18问

刊第三版

## 精准有效防控风险 标准不降力度不减

李强主持市疫情防控工作领导小组会议,要求精准有序推进复工复产复市

刊第二版

### 凌寒送暖,“20条”扶持文化企业系列报道之二

## 上海芭蕾舞团网上直播公开课 “云课堂”打造艺术行业“爆款”新模式



“通过网络‘云课堂’,上芭将‘绝招’‘绝活’亮给网友,让更多人发现并爱上芭蕾的美,也希望通过新的呈现方式吸引培养更多芭蕾舞爱好者,为疫情结束后演出市场的发展蓄力。”上芭团长辛丽丽说

■扶持文化企业“20条”激励经典艺术以网络公开课、抖音小视频多终端呈现走近大众,“戴口罩跳芭蕾”上了热搜,芭蕾艺术第一次完整地以单纯的线上传播成为“爆款”

►详细报道刊第四版

摄影:本报记者 陈龙 视觉设计:冯晓瑜

#### 突如其来的疫情几乎一夜之间把直播推到了“风口”,扩大了市场想象空间

## 直播时代加速,上海互联网企业冲锋

■本报记者 徐晶卉

突如其来的新冠肺炎疫情,几乎一夜之间把直播推到了“风口”:卖货要靠电商直播,上学要靠在线课堂,上班还要靠视频会议……

直播时代按下“快进键”,增长需求全面爆发。这一次,上海互联网企业抓住了“风口”,包括哔哩哔哩(B站)、优酷得在内的一批企业,靠着多年的行业积累和快速应变能力,在视频会议、在线教育等领域展现出勃勃生机。

#### “云会议”需求井喷,多年积累技术爆发生产力

2月10日起,企业进入有序复工阶段。在“一手抓防疫,一手抓经济”的特殊情况下,“能用视频会议解决的,就不进公司打卡”成了很多企业的新日常。远程办公过程中的会议直播需求,让在线办公成了热门的风口。

站在“风口”上,准备充分的企业才有厚积薄发的可能。2月25日,钉钉快速迭

代,推出了钉钉5.0版本,新增在线办公室功能。“针对在线办公需求集中井喷的情况,我们第一时间免费开放了302人同时在线的视频会议,全面覆盖大中小型企业的远程会议需求,保证了平台上1000万家企业组织、2亿上班族能够维持正常的在线协同。”钉钉CEO陈航说,这背后是钉钉多年来在智能移动办公领域的深耕细作。

钉钉一位工程师告诉记者,目前企业软硬一体化的视频会议已支持4K高清,现场画面和投屏内容同时显示,也支持手机、

电脑、平板电脑多端切换。记者注意到,新版本的视频会议与钉钉原有的数字化会议室全面打通,直播会议前可组织通讯录、共享文件;视频会议后,支持会议内容沉淀成文档、任务以落地跟进,这些沟通协同的无缝流转,是细节,更是实力。

疫情之下,“中国云计算第一股”优酷得紧急推出了“中小企业防疫复工免费扶持计划”,为全国中小企业快速复工提供免费云计算资源支持,其中“云会议”是重要的一部分。

▼下转第三版

### 文匯时评

一份关于使用公筷公勺的倡议书,由上海多个部门联合发出之后得到了餐饮业的积极回应。首批100家“上海市文明餐厅”响应号召,承诺根据用餐人数、菜品数量配备相应的公筷公勺,全面提供一菜一公筷(勺),在有条件的餐厅为客人提供分餐分食制;通过在餐厅醒目位置张贴宣传海报、在餐牌和菜单上予以温馨提醒等多种方式,主动引导用餐宾客使用公筷公勺;倡导家庭聚餐“一菜一筷,一汤一勺”,用“小餐桌”带动“大文明”。

近年来,倡议和承诺引发了热烈的社会反响,但市民当中也出现了一些不理解的声音:不过是一双筷子、一把勺子,是不是有点小题大作了?

在笔者看来,这不仅仅是小题大做,小到每户人家、大到各餐饮企业,还应该开动脑筋把它做好。

俗话说:病从口入。这不仅仅是指吃了不洁的食物会生病,也包含了筷子勺子在菜碟间你来我往导致的飞沫传播。早在一百多年前,公共卫生学家伍连德在防控东北鼠疫的过程中,就针对共食菜肴的习惯,主持推行使用旋转餐桌和公筷作为切断传播途径的重要手段之一。而上世纪80年代爆发的甲肝和2003年在全国蔓延的“非典”,无不一次次提醒大众公筷公勺的重要性。

所以,要讨论的不是应该不该推行公筷公勺,而是如何把这件事真正做好。比如,是不是只要加一双筷子和一把勺子就行?能不能通过长短、大小和颜色来对公筷公勺加以区别,以免一不留神错用而导致的形同虚设?

进一步论,还有一些用餐行为同样应该引起我们的警醒和反思,比如一边吃东西一边高谈阔论。古语有云:食不言,寝不语。我们往往把这理解成一种文明礼仪,却没有意识到这更是一种理应当得到倡导的健康用餐行为。疾控专家已经不止一次指出,新冠病毒主要还是经由飞沫通过呼吸道进入人体导致感染,因此,我们应该充分认识到,面对新冠病毒,良好的用餐习惯就是切断传播链的一道有效防护墙。

实际上,新冠肺炎疫情爆发以来,人们已经开始自觉不自觉修正以往的卫生观念,并在日常行为上加以落实,比如勤洗手、不随地吐痰、咳嗽和打喷嚏时要有有效遮挡等。看起来都是微不足道的日常生活小细节,但世界卫生组织的研究分析表明,影响健康的因素中,有六成与生活方式和行为有关。哈佛大学免疫学和传染病学博士内森·沃尔夫在被问到个人如何减少感染疾病的风险时就给出这样的回答:乘坐地铁和飞机后尽量洗手或者使用简易的含酒精洗手液;在与别人握过很多次手后尽量很快洗手;不到万不得已尽量不要用手碰鼻子和嘴。

医学史告诉我们,人类每次与流行病搏斗之后,都会带来生活方式的一场变革。就以1854年伦敦爆发的霍乱为例,流行病学专家约翰·斯诺通过调查证明了霍乱的流行来源于受污染的水泵。正是在他的呼吁之下,一方面伦敦政府及时关闭了不洁水源,另一方面伦敦市民开始养成了清洗脏衣服、勤洗手、将水烧开之后再饮用等习惯。今天,我们仍然需要不断修正自己的生活习惯与方式——这不仅能够在当下有效抵御新冠病毒的进攻,也会在将来更好地保护我们自己。

## 倡议公筷公勺绝不是小题大做

从百家「上海市文明餐厅」承诺「一菜一公筷(勺)」说起

邵岭

## 封闭式保护26天,养老院里重迎平静欢喜

过去26天中,闵行区继王敬老院处于“封院保护”状态,273位老人与护理员们不得不改变生活模式。这段难熬的时间,最终在互相磨合中度过,平静和欢喜回到了日常生活

►刊第四版

## 《公共安全教育第一课》电视公开课今天开讲

本季电视公开课将于今天18时在上海教育电视台首播,来自防疫一线的专家将向同学们讲授应对疫情、居家防疫、居家安全等方面的实用知识

►刊第二版