

文汇报

个体的“复原力”铸就社会的“免疫力”

谢斌

历史上的“2020年第一季度”即将翻篇,惊心动魄的新冠肺炎疫情在几乎让社会“停摆”的同时,也让大众在心理上承受了一次过山车般的剧烈震荡。

疫情第一阶段(心理恐慌期)一项涉及近5.3万人的心理压力线上自评结果显示,35%的参评者存在较严重的情绪反应。其中,焦虑情绪最为突出。针对疫情第二阶段(心理胶着期)心理热线求助内容的分析发现,睡眠问题、烦躁情绪上升到了突出位置。以各地支援湖北医疗队有序撤离为标志,中国国内的抗疫形势大体上已进入第三阶段(心理恢复或重建期)。对线上求助内容的初步分析显示,此期情绪问题总体在进

一步减少,除抑郁占比上升外,多样化、个性化、现实困难所致心理问题正日益增多。而这,却是热线平时所遇问题的“常态”。如果说耻感、隐私顾虑(哪怕线上的)使心理援助情况尚不具代表性的话,将咨询个案数量的逐渐减少,其他与复工复产、权益保障等有关平台咨询量的上升,以及网络上关注主题的变化等综合起来看,依然可以佐证“社会心态正在走入常态”这一判断。疫情尚未结束、口罩尚未摘除、对境外疫情的关注才刚开始,线上心理咨询似乎已“春江水暖鸭先知”。

社会心态在重大疫情防控中的重要性,怎么强调都不为过。公众的信心

不仅有助于大家减少恐慌、严格自律、众志成城,而且有助于其中的脆弱个体减轻无助、无力感,提升自我效能感。它是保护社会抵御疫情重创的“免疫力”所在。在这次疫情对中国社会“免疫力”的考验中,我们应该是交出了一份高分答卷的。为这份答卷加分的,正是疫情阴霾下的每一个个体。社会心理能先于疫情走向大体上的平复,个体心理的“复原力”功不可没。

心理研究发现,“复原力”主要由三个重要能力组成:接受并战胜现实困难的能力;在危机时刻寻找生活价值、认清生活目标的能力;随机应变找到解决问题办法的能力。对大多数常人来说,

没经过严格培训和锻炼,其中任何一种能力恐怕都较难在短期内养成。因此,与抗击新冠肺炎的一线作战几乎同步,在党和政府高度重视和精心指挥下,公众心理疏导、心理危机干预等工作有效发挥了“助攻”作用。从心理专家加入医疗救治队伍、线上开辟心理援助,到分阶段有重点地针对人群开展心理科普教育,一系列科学有序的行动为个体心理“复原力”的提升拉起了一道绵密的网。

当前,随着境外疫情发展以及输入病例不断被检出,国人面临着另一次心理考验:对可能“漏网”的病毒携带者的恐惧以及在境外的亲人健康

的担忧、居家或集中隔离观察人员可能出现的心理问题、对经济生活和返校复课等全面恢复时机无法把控的焦虑、居家过久的老人和儿童可能出现的情绪行为问题、特定群体如一线医护人员和基层工作人员连续作战后的心理耗竭(以及其中部分人员撤离一线后的心理创伤修复)等等,这些问题从根本上有赖于大众对各种现实难题的一一解决,也需要广大心理健康工作者、相关专业队伍毫不松懈地持续发力。下一步工作的重心,仍应以帮助个体提升“复原力”为方向,锁定心理问题突出的特定人群,依靠各部门和各专业配合协同,精细疏导,

精准干预。我们每个人都应在此役中树立起“自身心理健康第一责任人”的理念,主动关心自身和身边人的心理健康,学习心理调适技术,必要时寻求专业帮助。

沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春。这场起于新冠肺炎疫情这一生理疾病的“危”,正孕育着整体提升社会心理健康素养的“机”。这种提升,有可能使公众今后在应对类似重大公共卫生事件时,心理正常“弹性”的范围变得更大些,整个社会也将因此变得更加从容和“抗压”。

(作者为上海市精神卫生中心党委书记、主任医师)

上海117家发热门诊接诊量趋于平稳,新一轮督导工作与标准化建设启动 发热门诊扩围,警惕意识植入每个窗口

■本报首席记者 唐闻佳
记者 李晨璇

各大医院发热门诊,是上海防疫的前线。上海目前设有117家发热门诊,比1月22日疫情暴发之初的110家已有所扩围。未来,发热门诊在全市范围内的布点有望继续增加。

眼下,上海市卫生健康委已部署、启动新一轮医疗机构发热门诊督导工作,继续做实、做强发热门诊。记者这两天走访多家医院时注意到一个现象:发热门诊的相关硬件与理念正在同步升级,各大医院对“发热病人”的警惕意识,正逐步植入医院的每个窗口。

从市区到近郊,跑出发热门诊扩围“上海速度”

位于临港新片区的上海市第六人民医院东院发热门诊,是上海大型医院全新升级改造的发热门诊之一。2月27日,改建后的六院东院发热门诊留观病房竣工交付。这个按上海防疫工作最新要求布局的发热门诊与留观病房,从选址到交付仅用20天。

1月22日,上海公布全市范围发热门诊医疗机构名单,共110家。几乎与此同时,各大医院启动对发热门诊的加速升级、改造。

从除夕开始,瑞金医院用三天时间完成发热门诊改建,此后又用了七天完成“发热门诊观察室”扩建,真正实现挂号、检验、检查、取药、治疗、留观“六不出”。

同仁医院是上海第一家接诊新冠患者的医院,1月18日就改造了发热门诊,仅用三天就充实完善了相关设施。

浦东新区人民医院是距离浦东国际机场最近的综合医院,承担着为浦东东部80万百姓提供健康服务的功能,也肩负着守好上海“东大门”的防疫重任。通过全院协调,基建科紧急改造了发热门诊区域,目前已开设出三个发热门诊观察区,共33张床位。

在上海市第一人民医院松江院区,5G标准发热门诊于3月3日正式开始接收患者。目前,搭载5G技术的各类医护机器人已悄然上岗,助力医生实现远程查房与会诊,并承担起病房内的送药、送餐、消毒等工作。

从市区到近郊,从市级医院到基层医院,上海跑出发热门诊扩围“上海速度”,还不断将发热门诊做实、做强,通过加强发热门诊医疗技术力量配置、增加药品器械、抢救设施设备和防护用品供给等,确保及时筛查。

本市发热门诊均已按“五不出”(即挂号收费、检验、检查、取药、治疗不出门)要求建设,同时,对院感控制、医疗废弃物处理等也提出严格要求。另外,全市还有24家社区卫生服务中心发热门诊也实现了24小时开启。

做实做强发热门诊



▲新华医院医务人员进入半污染区前,须穿好包括护目镜、口罩、手套、鞋套在内的整套防护服才能开展工作。
▲在新华医院发热门诊,医务人员将就诊情况和日常工作记录在册。本版照片均本报记者 袁婧摄

发热门诊检台出现多语种流调表,严守防线落在每个细节

复旦大学附属华东医院的发热门诊,设在医院大门外的东侧。记者到医院采访正好看到这一幕:上午9点,在一位护送专员的引导下,一对母女来到这儿,按响了发热门诊外的门铃。很快,门被打开,身穿防护服的大白“将女孩迎了进去”。

“她的体温接近38℃,流调显示她曾去过某一确诊病例涉及场所,为保险起见,就到这里做更详细的检查。”待女孩开始检查后,护送专员才离开。记者跟着这位护送专员,一路来到华东医院急诊。这里患者不算多,戴着口罩三三两两排着队,他们一边等待体温检测,一边填写流行病学调查问卷。按照如今的就诊流程,病患要过了急诊发热门诊检台,方可进入急诊诊疗区域。

记者看到,医院的发热门诊台上,放着英文版、日本版的流调简章。“疫情刚开始时,我们就推出了针对外国患者的版本。”华东医院急诊科护士长殷晓菁解释,护士们发现,接诊过程中偶尔会碰到外籍患者,提供多个语种版本的流调简章,沟通更方便,更为了不遗漏防护的细节。

就在上周,华东医院急诊来了一对70多岁的老夫妇,预检测出老先生体温达37.8℃。老夫妻不太会说中文,也没有手机。护士当即拿出日文版问卷,一查发现,夫妻

俩曾前往日本、美国等国探亲,2月底回到上海,不久老先生便发烧了。护送专员当即将其送往发热门诊。“幸好是虚惊一场,老先生只是尿路感染引起发烧。”殷晓菁说,这一贴心小举措既方便患者,也有助于守护更多人的安全。

不仅如此,“一人一卡一口罩”如今在各大医院被严格落实,身份信息“一查到底”成了大家的共识。出示健康码,填流行病学调查承诺书,多次测体温……如今看病似乎要穿好几道防线,层层把关,只为不放过任何可疑病例。

复旦大学附属儿科医院感染传染科主任曾政告诉记者,儿科医院目前已组织感染传染科、重症医学科、呼吸科等12名专家组成“问诊团”,一旦发现迹象,将由专员引至发热门诊,为其完善相关检测。

硬件与理念同步升级,守好医院防疫的每道防线

记者这两天在实地走访上多家医院发热门诊时发现,发热门诊的接诊量相较一个多月前明显下降,但院方对“发热”的警惕,则开始扩展到发热门诊以外。

“Show me your passport, thanks.”(请出示护照,谢谢。)别怀疑自己的耳朵,这是近日记者在复旦大学附属中山医院目睹的一幕:一排“海关式”流行病学调查窗口,蔚为壮观。所有人问诊前,得先过流调这一关,偶尔遇外籍人士,流调人员就开启英语对话。

“阿姨,刷一下身份证,过去14天离开过上海吗?”“爷爷,刷一下医保卡,最近有没有咳嗽、气急、不舒服?”……早上10点多,尽管所有进入中山医院门诊的人员都经过了门口红外体温检测,出示“随申码”等步骤,但到了流调窗口这里,在医保卡、身份证现场刷出身份信息的基础上,流调人员依旧会对每一个人询问是否去过重点地区等。

在近期日均门诊量超过8000人次的中山医院,每个流调人员一天要重复如此“灵魂拷问”800多次,一旦认为可疑,就“移送”医院的流调负责人张新萍这里“复审”。“复审”认为可疑,交由专员护送到发热门诊。“如今,每天大约送20个病人去发热门诊,之前高峰时一天要送45个。”张新萍告诉记者,疑似患者来医院未必跑发热门诊,但流调窗口是到医院的必经“打卡点”,“守好这道防线,就是守好了大家的安全。”

这也是很多发热门诊负责人的共识。1月22日,上海公布110家发热门诊医疗机构名单,当天,全市发热门诊就诊人次逼近一万大关。随着联防联控的成果逐步显现,上海发热门诊的接诊量趋于平稳,这个特殊“门诊”也开始走向更深层次的内涵建设。

“启动发热门诊硬件标准化建设不难,与此相比更重要的是,整个医院对发热病人要警惕,这涉及医院所有人员的培训,要形成发热警惕意识与相关上报机制。”瑞金医院急诊部主任、发热门诊负责人高卫益直言,这不仅仅是对医护人员自身的保护,更是对大众的一种守护。

新雅粤菜馆总监蔡芸介绍,这一创新设计的公筷公勺兼具叉和勺的功能,并刻有店标和宣传用语,今后还将根据使用效果不断优化改良,譬如将公勺手柄加长,调整选材使勺子更轻便。

近日,上海市健康促进委员会、上海市精神文明建设委员会办公室、上海市卫生健康委员会、上海市健康促进中心联合向全体市民发布使用公筷公勺倡议:聚餐时,请一定不要忘记为每一道菜加公筷或公勺;无论是在饭店还是和家人用餐,都请使用公筷公勺;用餐人较多的饭店,更应主动提供公筷公勺,倡导文明健康用餐。

倡议发出后,全市16个区健促委积极响应。黄浦区还同时推开了“有宣传、有标识、有提醒、有消毒、有创新、有推广”的“六有”做法,要求餐饮服务人员主动提醒消费者使用公筷公勺,并对公筷公勺落实统一消毒要求,做到“一用一消”,严防交叉感染,为上海市推广公筷公勺“接力赛”跑出黄浦“第一棒”。同时,黄浦区还将通过公众号、小程序等“互联网+”形式,结合抽奖、现金抵扣、发放优惠券、赠小礼物等,倡导消费者在家中也可以使用公筷公勺,将健康“新食尚”理念传递到每一个家庭。

我国首次针对儿童口罩发布标准 初步设置大中小号,并对材质进行详细规定

本报讯(记者姜澎)疫情之下,口罩将在一段时间内成为民众出门时的“标配”。《民用卫生口罩》团体标准日前出台,值得注意的是,该标准特地单列了儿童日常防护用口罩的标准。据悉,这也是我国首次针对儿童日常防护口罩发布的标准。据参与标准制定工作的东华大学纺织学院教授靳向煜介绍,目前儿童口罩的标准,已初步设置了大、中、小号,新标准还对儿童日常防护口罩的材质等进行了详细规定。

家长在给孩子戴口罩时可能会发现一个现象:不少小朋友戴口罩时,都是张着嘴的。针对这一现象,靳向煜说,日常防护用口罩由于需要长时间佩戴,必须要有高通气量。此次标准中,对日常防护口罩的通气量就作出明确规定:成人口罩的通气阻力必须小于等于49帕,儿童用口罩通气阻力必须小于等于30帕,而N95口罩和医用防护口罩的通气阻力都超过了300帕。

但家长可以放心的是,根据新标准,无论是成人用日常防护口罩,还是儿童口罩,虽然通气阻力要远小于医用口罩,但对细菌过滤效率不低于95%。“所有的细菌和病毒都不可能单独存在,必须附着在空气中的飞沫和颗粒物上。所以,日常防护用的口罩最主要功能就是防颗粒物、飞沫、雾气和花粉。”靳向煜介绍,此次出台的团体标准对于防止颗粒物有严格的粒径标准。

而且,“儿童日常防护口罩最需要解决密闭性问题,否则就无法起到足够的防护作用。”靳向煜表示,儿童的脸型、胖瘦、耳朵离嘴巴的距离都不一样,尤其是不同年龄段的儿童在上课静坐、朗读课文、交谈聊天等动作条件下,这些指标数据差异非常大。所以,靳向煜还联合了东华大学服装学院团队,通过对中国儿童脸型抽样调查的大数据,结合计算机模拟,并利用人体工学原理,制定了儿童口罩的标准。他说,未来还将根据儿童的年龄段,在现有设定大、中、小号的基础上,进一步细化标准。

按照新标准,儿童口罩还不能有可拆卸小部件等,口罩带也不应有自由端,口罩原材料不得使用再生材料,口罩与皮肤直接接触的材料不得染色。同时,考虑到儿童多动而调皮,儿童口罩还必须采用阻燃材料。

上海加快推进优化营商环境立法 市人大常委会举行主任会议 蒋卓庆主持

本报讯(记者王嘉旖 通讯员宗原)市人大常委会昨天举行第四十次主任会议,决定将《上海市优化营商环境条例(草案)》提请市十五届人大常委会第十八次会议审议。市人大常委会主任蒋卓庆主持会议。

据介绍,此次提请常委会会议审议的《上海市优化营商环境条例(草案)》旨在通过制定综合性的优化营商环境地方性法规,全面贯彻执行国家法律、行政法规的规定,努力实现习近平总书记提出的“上海要瞄准最高标准、最高水平,打造国际一流营商环境”的目标。同时,由于抗击新冠肺炎疫情等特殊情况,需要变压力为动力、化危为机,有序恢复生产生活秩序,强化“六稳”举措,努力实现今年经济社会发展目标任务,也有必要尽快给本市优化营商环境提供必要的法治保障。

会议还听取了市人大常委会关于市人大常委会开展本市一季度经济运行分析专项工作的方案汇报。

市人大常委会副主任徐泽洲、沙海林、蔡威、高小玫、肖贵玉、莫负春出席会议。

中组部宣布中共中央决定 杨振斌任上海交通大学党委书记

本报讯(记者姜澎)中组部昨天宣布中共中央的任免决定:杨振斌任上海交通大学党委书记(副部长级);因年龄原因,姜斯宪不再担任上海交通大学党委书记职务。

教育部党组成员、副部长田学军,上海市委常委、组织部长于绍良,中共中央组织部干部三局局长王维平出席宣布大会并讲话。

杨振斌,男,1963年10月出生,中共党员,1986年8月参加工作,清华大学系统工程专业在职硕士研究生毕业,研究员。曾任清华大学党委副书记、教育部思想政治工作司司长,2012年4月至2014年10月任厦门大学党委书记(副部长级),2014年10月任吉林大学党委书记(副部长级)。

以更大力度推进产业经济发展

本报讯(记者张懿)上海今年将以更大力度推进产业经济发展,聚焦集成电路、人工智能、生物医药等重点产业,加快培育非接触经济等新经济新动能。昨天,市经济信息化工作党委、市经济信息化委召开视频会议,部署今年重点工作。

当前新冠肺炎疫情在全球蔓延,不确定因素和风险显著增多,世界经济增长受到重大影响,经济和产业面临复杂严峻的形势。为此,今年上海在做好疫情防控和物资生产保障、推进复工复产的同时,要把稳增长放在更加突出位置,加强招商引资,扩大有效投资,提升空间载体保障。将发挥自贸区新片区、科创板、长三角高质量一体化战略优势、进口博览会等平台功能,更大力度推进产业经济发展,将聚焦集成电路、人工智能、生物医药、高端装备、新材料、新能源汽车等重点产业,同时主动应变,培育非接触经济等新经济新动能,推动龙头企业和中小企业创新发展。将统筹推进智慧城市建设和加大应用场景开放力度,推动市场消费提质扩容。

市委常委、副市长吴清出席并讲话。

餐饮“老字号”引领“新食尚”

黄浦区百家餐企全面使用公筷公勺



■本报首席记者 唐闻佳

杏花楼、新雅、功德林、沈大成、小绍兴……这些“老字号”正在引领一波“新食尚”。日前,在上海市健康促进委员会、市卫生健康委员会指导下,黄浦区在全市率先开展“使用公筷公勺,健康你我他”——推广公筷公勺宣传主题活动,黄浦区首批100家餐饮企业开始全面使用公筷公勺。

午间,不少食客在新雅粤菜馆用餐,每桌上的“新标配”——公筷公勺吸引不少食客的注意。“疫情之后,首次与同事出来用餐,这种设计蛮好的,既能一起享用美食,也避免了不分餐的尴尬。”王小姐是附近“上班族”,她希望这种公筷公勺可以在更多餐饮店推广。

“如果采取分餐制,可能打破了中国菜的美感与意境,采取公筷公勺,就是考虑既保证菜品完整与美感的同时,兼顾食品安全与健康。”