

战“疫”科普

每日二问



短暂外出和长途出行需做哪些防护？

问 短暂出门回家后如何做好防护？

复旦大学公共卫生学院原院长、中华预防医学会新冠肺炎防控专家组成员
姜庆五：市民短暂外出穿着的衣物、带的随身物品，以及佩戴的口罩，应当根据所去的场所不同区别对待

■本报记者 储舒婷

因为买菜、购物或就医等不得不短暂外出，有市民担心，会不会把病毒带回家？外出穿着的衣服是否一定要消毒、佩戴的口罩要怎么摘和扔才安全？姜庆五表示，根据所去的场所不同，应当区别对待。

如果短暂出门只去了空气流通好、比较空旷的户外，在没有与其他人近距离接触的情况下，回家后，外出穿

着的衣服等物品沾染新冠病毒的可能性并不大，不必非要严格的消毒处理。建议把换下的衣物在阳台通风处挂晒。外出戴的口罩，建议回家后摘下并放置于通风处。然后在流水下使用洗手液或肥皂等洗手，保持手部卫生。

如果去了人群密集场所，回家后，脱下的衣物应与其他物品分开放。口罩应尽早摘下，如果戴的是一次性口罩，则立即密封后丢弃。摘口罩时，要注意避免用手触摸口罩内外侧，通过

摘取两端绳线脱去口罩，放置于通风处。摘完后，立即在流水下使用洗手液或肥皂等洗手，保持手部卫生。

如果去医院等较高危险等级的场所，回家后，建议及时更换外套，并使用60摄氏度以上热水清洗。鞋子、帽子等衣物可用75%酒精喷洒消毒。随身物品如手机、钥匙等，可用75%酒精棉片擦拭消毒。摘下的废弃口罩，先放入垃圾袋，再喷洒75%酒精消毒，然后将其密封起来放在门外。

问 长途出行前应该做好哪些准备？

复旦大学公共卫生学院流行病学教研室教授**张铁军：**长途出行前应检查体温；准备好旅行途中所需消毒用品；自备一些方便食品，尽量避免在旅途中就餐；备足手套、口罩等防护用品

■本报记者 储舒婷

最近随着复工复产，不少人出差工作时需要乘坐飞机、火车、汽车等交通工具，要提前做好个人防护。事实上，长途出行时，由于长时间身处空间相对狭小的密闭空间，存在一定的疾病传播风险。

张铁军给出了几点“行前建议”，并详细列出了所需物品和使用指南：

一、出行前应检查体温。如出现发热、咳嗽、胸闷、呼吸困难等可疑症状应立即就医，确认健康后再出发。这既是在保护自己，也是在保护他人。

二、准备好旅行途中所需消毒用品。除飞沫传播外，新冠病毒还可以通过接触传播，因此我们还要准备一些便携消毒用品，比如免洗洗手液用来随时清洁双手；酒精消毒湿巾可用来擦拭物品表面。

三、自备一些方便食品，尽量避免在旅行途中就餐。如果是自驾，则启程前备足干粮和水，途中不要下车就餐。如果乘坐公共交通工具，不建议在途中尤其是在餐车里吃饭。建议大家备好瓶装饮用水，尽量一次喝完，不要分多次饮用。

四、备足手套、口罩等个人防护用品。在长途旅行的过程中，需全程佩戴口罩。由于手套和口罩可能需要更换，建议出行前准备充足。

名家访谈

谈输入病例，谈国际疫情，谈复阳之惑，谈“五一”出游——

张文宏：疫情防控的本质就一条

■本报首席记者 唐闻佳

上海作为国际口岸，如何应对输入性病例挑战？对出院患者复阳问题怎么看？“五一”即将到来，大众如何配合防疫工作？上海新冠肺炎医疗救治专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏特地就这些问题进行了解答。

输入病例

上海作为国际口岸，挑战不小，如何守住防线？

张文宏：方法很多，本质就一条，三大“饱和式”做法守住防线

在中国，2月9日后，本土病例就非常少了，输入性病例增多，对应采取的策略是：进来一个，检测一个。如果这是打伏，这一波打起来相对比较方便，即对落地者全面开展隔离观察、病毒核酸检测，对阳性病例全覆盖追踪密切接触者。

中国抗疫的非凡之举得到全球关注。我们中华民族总是在最困难的时候迎来曙光，很幸运，即疫情之初我们正好遇到春节，那时中国的策略核心就是一个字——“闷”，学术上称为“保持社交距离”。

此外，还有一个非常重要的学术防控要点就是：饱和式诊断。

1月20日后，全国开展饱和式诊断，到2月初，发现疑似病例就立刻进行诊断、追踪密切接触者、隔离、应收尽收……各地具体做法不同，但总结中国防疫经验就是：早期控制疫情、应收尽收、饱和式的床位（提供充足床位）、饱和式的诊断、饱和式的清查和隔离（疾控牵头），如此早控制、早诊断、早隔离，从而达到终止社区传播的目的。

现在，输入性病例增多，防控方法也很多，本质就一条——饱和式检测，饱和式隔离，饱和式住院治疗，即开展全面、无遗漏的检测、隔离、住院治疗。这是我们第一次战“疫”取得胜利的经验，在第二次也会继续胜利。

但是，要提醒大家，疫情没有结束，输入性疫情的风险仍然存在，希望大家继续保持比较好的生活习惯，把疫情彻底控制住。

国际疫情

防疫情输入压力不断加大，国际疫情走势如何？

张文宏：比较糟，但也不是那么糟

新冠肺炎疫情刚在我国开始蔓延时，我们预测疫情将在2-4个月内得到控制，



上海海关、边检、公安、卫生、机场和地区政府通力配合、高度协同，筑起严防疫情输入的第一道防线。图为浦东机场工作人员对航站楼重点区域进行消毒。

在党和政府的果断决策和正确指挥下，经过全国人民共同努力，目前中国国内的新冠肺炎疫情防控工作已经取得成效，国内疫情在4个月内得到了控制。

但当今国际疫情持续蔓延，我国防范疫情输入的压力不断加大，所以，预测疫情的发展十分困难。截至4月11日，全球累计新冠肺炎确诊病例超166万例。有人感觉在全球战“疫”中似乎发达国家的表现也不尽如人意，事实上，发达国家虽然抗疫反应较慢，但经过近期充分的动员和采取越来越积极的防疫措施，欧洲每天新发病例的转折点在一周前已经到来，全球疫情初现曙光。

形象地说，这列欧洲列车已行至隧道中途，随着5月1日到来，我们看到了隧道之外的一丝曙光。所以说，国际疫情形势比较糟，但也不是那么糟。

现在比较糟糕的是，我与不同国家的公共卫生专家交流中也已提到，目前，医疗资源缺乏的非发达国家疫情上涨迅速，因此很

难预测全球疫情何时可以得到真正的控制。

复阳之惑

出院患者复检核酸呈阳性，会否成疫情进展新威胁？

张文宏：尚无一例复阳再传染的，临床意义不大，留待科学家研究

近期，国际上对复阳病例的关注度已下降，因为大多数研究发现复阳危害小。

从上海看，出院患者复阳率很低，这与我们对患者出院前开展充分评估有关。

复阳是低概率，大家关心的是，复阳会不会传染。目前看来，没有一个复阳病人再将病毒传给家人或其他人，也没看到一例复阳病例复发。所以从流行病学角度看，复阳问题的临床意义不大，无非是病毒在体内清除时间长短的问题，它可能成为一个科学问题，但目前不会成为一个临床问题。

什么情况会成为临床问题？主要基于两

点：第一，病人的临床症状加重；第二，发生了传播。这两点目前都没有看到。所以，这个科学问题今后慢慢解决，也来得及。

另外，以防万一，我们要求对出院患者还要居家隔离两周，也是为了继续观察，以免发生社区传播。但是，目前也未看到传播。所以，即使有复阳，目前在中国的临床损害是很小的。这个问题有待科学家进一步研究，网上过多讨论的意义不大。

“五一”出游

还能不能好好地出去玩，出门要注意啥？

张文宏：旅游场所“吃饭的地方”最危险，提倡自带干粮

“五一”出游可以，各大旅游场所最怕什么？吃饭的地方。所以在这个非常时期，提倡“健康出行”，比如自带干粮，避免人群扎堆就餐。

宁小店等新业态正引领着互联网时代的城市商业发展新模式。这些兼具互联网创新和生活服务标签的企业，在疫情防控中调整发展节奏，也为自身带来了重大发展机遇。

保持线上新型消费热度不减，苏宁菜场上个月尝试了多场“神奇美食在哪里”的电商直播活动。苏宁易购上海大区总经理徐海潮告诉记者，通过直播新玩法，苏宁菜场释放出更多潜能，强力拉动了菜场销售。

盒马鲜生去年在上海试水了6家mini门店，这种模式创新已在防疫期间被验证可行。盒马鲜生总裁侯毅表示，未来盒马mini将覆盖上海主城区，布局每座地铁站附近。这种信心来自新技术、新模式对市场消费潜力的激活——目前，上海市场“补偿性消费”正持续升温，盒马鲜生的鲜花销量翻了4倍多，波士顿龙虾、三文鱼等生鲜商品销量也攀升明显。

市商务委副主任周岚表示，上海市场展现出很强的恢复能力，目前零售类超市不仅线上订单增幅明显，线下消费也开始回暖。从某种程度上说，“在线新经济”扮演了重要角色。

■本报首席记者 唐闻佳 记者 李晨璇

尽管昨天是周日，但杨浦区中心医院“核酸检测采样组”负责人黄颖严阵以待：按预约，一家企业的两名员工要来进行新冠病毒核酸检测。5分钟即可完成咽拭子采样，如果中午12点前完成采样工作，基本当晚就可知结果——时间是8小时左右。“尽快拿到结果，不论企业，还是个人，都会更放心些。”黄颖说。

上海市鼓励和支持企事业单位，根据复工复产需要，对来自部分地区新到岗（返岗）员工进行新冠病毒核酸检测。记者昨天从多个区采访获悉，为企业提供的核酸检测工作已有序、高效开展起来。

预约高效 采样快速

杨浦区中心医院总院公共卫生楼二楼，从早上8点起就陆续有企事业单位员工来进行新冠病毒核酸检测。为此，医院特别辟出三个大房间、总计约60平方米的空间作为采样点，每个人有序进入房间，只需5分钟即可完成采样离开。

在杨浦区，目前有需要的企事业单位可按照自愿自费的原则，通过预约，由杨浦区卫健委指定医疗机构进行采样，并委托具有资质的检测机构进行核酸检测，杨浦区中心医院是杨浦区的指定医疗机构。

“4月9日接到通知，4月10日就开始了核酸检测点试运行，紧接着的3天里共完成15家单位、24人的采样工作。除4月12日2人的结果还没出，其余22人检测结果均为阴性，检测报告均已发给各单位。”杨浦区中心医院门诊办公室主任王俊鹏告诉记者，实际的咨询量远大于实际采样检测量。

作为核酸检测点联系人，王俊鹏的手机这几天被打爆了。第一天就收到1200多个咨询电话，除了企事业单位，还有许多人来电，询问可否做核酸检测、流程和费用等。

王俊鹏介绍，根据全区统一部署，目前检测点原则上只受理企事业单位预约，有需要的单位可拨打杨浦区政策咨询电话：25010026。

目前，杨浦区的预约采样流程主要分为预约、采样、出结果三步。企事业单位先拨打预约电话进行咨询和申请，区卫健委和疾控中心给企业发放预约登记表，企业填写好需要检测人员的姓名、身份证号、回沪日期等信息，相关部门再按排好的日期通知单位人员去指定医疗机构采样。目前，当天预约，第二天就能去采样。

杨浦区中心医院安排了7名医护承担采样工作。所有采样后的标本放在冰箱里，指定的第三方检测公司当日到医院取走标本，常规8个小时可出结果，再由区疾控中心统一把检测报告发到各单位。一旦发现检测结果为阳性，相关部门将按工作规范迅速处置。

有序开展，周末也连轴转

4月11日，松江区中心医院正式启动新冠病毒核酸检测工作。临时采样点设置在医院感染科大楼前的一个集装箱诊室中。检测房间除了设置通向通道，进出人口标志都十分有讲究。据医院医务部副主任龚玉介绍，出入口可通过风向实时调整，风口的方向和人流方向保持一致，以减少院内交叉感染。

昨天，松江区中心医院一共为70多名企业员工进行了采样。“采样平均每人耗时5分钟，约一个工作日后即可拿到报告。”龚玉表示，医院还为企事业单位开通了线上预约功能，目前仅接受松江辖区内企事业单位预约，受检人员为14天内从部分地区来沪人员。核酸采样遵循自愿、自费原则，检测费用每人100元。常态化运行后，一天的采样量预估为150至200人。

截至昨天12点，长宁区共接到政策咨询电话851个，已有16家单位179人申请预约，正式签约采样公司7家，采样48人，其中阴性46人，检测中2人，来电方有企业也有个人，咨询主要聚焦于预约方法、检测地点和收费标准。

浦东新区内开放浦东新区周浦医院、浦东新区人民医院、浦东新区公利医院、上海市浦东医院等4家定点采样机构，近两日，已有多家公司安排员工前往进行核酸检测。周浦医院这两天已完成核酸检测18人，他们来自同一家公司，均为阴性结果。另外，前来预约、咨询的企业还有10多家，预计这一周实际核酸检测量将上升较快。

虹口区支持复工复产核酸检测指定医疗机构为第四人民医院、江湾医院。截至昨晚记者发稿时，根据虹口区卫健委相关统计，两家医院共采样109人，员工来自31家企业，81例检测结果均为阴性，当日检测的28例结果尚在“检测中”。一般5分钟内即可完成采样，10小时内出结果。

保障复工复产核酸检测：快速采样出报告，企业个人都能放心

上海各区为企业提供的核酸检测工作正有序高效开展

多层次生鲜电商激发市民“菜篮子”新增量

（上接第一版）春节期间，叮咚买菜的水产活鲜价格平稳，鲫鱼还是8.99元一条，鲈鱼26.8元一条，为消费者“菜篮子”加分。

以周边3至5公里为半径建立前置仓，多点布局密织成一张覆盖整座城市的配送网络，这种生鲜电商新模式是2015年前后才横空出世的，它完成了生鲜配送从“隔日”到“30分钟”的升级，让消费者可实现“下班前买菜，到家后烧菜”，进一步刺激了市民消费。

在上海，无论是以水果起家的每日优鲜还是主打蔬菜的叮咚买菜，在这场战“疫”中都发挥出巨大的保供作用。叮咚买菜创始人梁昌霖表示，企业在1月23日召开紧急会议，确定“保民生、保供应、稳菜价”目标，推出“无接触配送”“与餐饮企业共享员工”等各种创新，为市民持续提供健康便捷的买菜服务。当下，疫情防控取得阶段性重要成效，企业在促进消费上为用户提供了更多“确定性”服务。“近期，我们推出‘解春馋上叮咚’活动，主打红香

椿、荠菜、春笋、清水小龙虾等时令鲜食，每日主推单品的销量可增长10倍”。

多层次服务

是老人“刚需”也是新增长点

建立多层次生鲜电商零售格局，老年群体的“刚需”也没有落下。经过几年谋划布局，作为上海市政府实事项目之一的“智慧微菜场”总数已超2000家，而且还孕育出食行生鲜、到家好菜等一批本地生鲜电商零售企业，都成了此次抗疫中的重要成员。

食行生鲜在创业之初，就把居住在中心城区的老年人作为重要服务对象，每建立一个社区点位，都会派人悉心辅导老年人用App下单买菜、无接触货柜取菜等，并为他们配备可感应刷卡的“取菜卡”。疫情发生后，食行生鲜通过社区小管家和社区微信群，快速建立起覆盖老年人买菜的网路，源源不断地为“银发一族”供给新鲜平价蔬菜。食行生

鲜负责人高海峰告诉记者，3月初，他们在App开辟“平价帮农菜”专区，销售草头、马兰头、小菠菜、芥兰等20多种市民喜爱的时令地产蔬菜，至今累计销量达185吨。

一些巨头也紧急冲入生鲜零售领域，为保供应增添一份力量。光明乳业“随心订”App于2005年上线，主业是“牛奶配送上门”。防疫期间，光明乳业利用随心订的冷链配送能力，向1700名上海支援湖北医疗队的家属赠送菜品、肉品、奶品等慰问礼包，为战“疫”前线的白衣战士解除后顾之忧。随心订营销中心总经理李秀坤透露，此后，企业紧急开发出线上销售蔬菜和猪肉的业务。上线一个月内，蔬菜、猪肉销售分别达到9.4万斤、1.6万斤。

新零售+新技术

加速市场回暖

上海是一座“新零售之城”，盒马鲜生、苏