上海开放个人核酸检测首日：申请增加流程优化

在沪企业、个人均可申请，50个检测点形成闭环防线

■本报首席记者 **唐闻佳**
记者 **李晨琰**

“阴性，太好了！”昨天，从事家政工作多年的张阿姨拿到核酸检测报告，开心地赶紧把报告平平整整摆好拍照，“拍给东家看，我可以去上班啦”。取到报告，“复工路”就此开启。

4月22日晚，上海市卫生健康委发布消息：为支持企事业单位和学校复工复产复学，本市单位或个人都可以按照自愿自费原则预约新冠病毒核酸检测。全市公布50个机构受理核酸检测，包括33家遍布全市16区的定点机构和17家第三方受理机构。昨天，记者走访多家机构发现，个人申请明显增加，检测流程不断优化，基本做到“线上预约，线下采样，24小时内出报告”。

▌记者走访多家机构发现，核酸检测个人申请明显增加，检测流程不断优化，基本做到“线上预约，线下采样，24小时内出报告”

▌一旦出现检测阳性的病例，定点机构将立即与疾控联动，纳入发热门诊筛查流程，进一步予以确诊，隔离采样复核，50个检测点形成“闭环”防线

左图：公利医院个人核酸检测现场。 本报记者 **袁婧**摄

企业、个人通道同时开启，流程不断优化

22日晚，上海公布个人核酸检测机构名单，23日一早，就有人按图索骥找来。戴着两层医用口罩、护目镜，韩女士步入位于同仁医院的采样点。“前两天从外地出差回来，高铁上脱过一次口罩，吃了一个汉堡，这两天有点担心，看到个人可以申请核酸检测了，赶紧做一个让自己安心。”做完鼻咽拭子采样，韩女士忍不住一个劲地夸医院，“我得发帖点赞，推荐姐妹们有担心的可以来做，这里在线预约，当天采样，第二天取报告，流程好，环境好，服务好。”

“别怕，长棉签在喉咙里捣一下，很快就结束了。”同仁医院医务人员安慰即将做鼻咽拭子采样的小王。小王是即将毕业的大学生，这个核酸检测是将入职的企业为她申请的入职体检项目之一。“挺好的，自己放心，企业也放心。”背着书包的小王化着淡妆，对即将开始的职场生活“很期待”。

有人“求安心”，有人为新工作，有人近期出差需要核酸检测阴性证明……同仁医院医务科科长顾志俭告诉记者，自从接受核酸检测预约后，个人咨询始终不断。如今，企业、个人通道同时开启，医院为此进一步优化了检测流程，包括将采集点调整到院内，开辟独立空间，分时段预约，基本做到“随到随检”。

作为长宁区指定医院，同仁医院在上海率先启动企业事业单位申请的核酸检测的样本采集，截至4月23日，已为650多名企业员工进行了鼻咽拭子采集，目前无一阳性。

个人申请普增，最快8小时出报告，可在线查阅

作为杨浦区唯一指定医院，杨浦区中心医院自4月13日起开展核酸检测工作，至今每天预约咨询电话150个左右，其中不少是个人咨询。23日下午就有41人预约了个人核酸检测。杨浦区中心医院门诊办公室副主任王俊鹏告诉记者，核酸检测报告一般24小时内就可出具，可选择现场领取或邮件形式，以便让复工人员尽快收到报告。

“个人检测的意愿高涨。”作为浦东新区的指定医院，上海市浦东新区人民医院防保科科长周龙珠说，仅4月23日上午8点到11点30分，就接到150多个电话咨询个人核酸检测。浦东新区人民医院的核酸采样点设在发热门诊旁的空旷区域，周龙珠告诉记者，医院在前期开展企业核酸检测的基础上，对流程进一步优化，根据每日预约人数错峰弹性安排，最快8小时内可出结果。

作为金山区核酸检测的指定医院，复旦大学附属金山医院同样咨询电话不断。金山医院的核酸采样点设在发热门诊外。经体温测量、流行病学调查、门诊挂号后才可进入采样室。采集的样本封存后由有关部门送往第三方检测机构检测。截至目前，已有25名市民完成个人核酸检测。

新增社区医院方便就近检测

此次公布的核酸检测定点采样机构，新增了社区医院。比如，长宁区除了同仁医院，新增了四家社区卫生服务中心，分别是虹桥社区卫生服务中心、程桥社区卫生服务中心、北新泾社区卫生服务中心、新泾社区卫生服务中心。同仁医院院长马骏告诉记者，这样布点是为了方便大众就近检测，同时也可避免人员集聚。

浦东新区核酸检测的定点机构也由四家扩充到七家，分别为周浦医院、浦东新区人民医院、公利医院、浦东医院、东方医院、浦南医院、第七人民医院。

公利医院医务部主任丁志宏告诉记者，4月13日以来，共采样1000多人次，日均100多人次，已服务200多家企业。4月22日，公利医院在医院公众号推送了个人在线申请流程，23日就迎来了个人申请者，最小申请人是一名三岁男孩，跟父母、姐姐同来。“我和孩子爸爸在上海工作，近期要送孩子回湖北上学，当地需要检测阴性报告。”男孩母亲告诉记者。

记者在公利医院、周浦医院、浦东新区人民医院注意到，采样场所均设在通风的独立区域，避免与医院其他人群交叉，并严格做好采样人员个人防护，做好场所消毒、医疗废弃物处置等。

在严守防线的同时，还有服务“升级”，目前，对企事业单位集中预约超过30人的，浦东定点采样医院均可安排上门采样。

此外，上海公布的17家第三方受理机构也已全面开启个人、企业申请双通道，部分机构还在京东、支付宝等在线平台上线“在线预约、付费”项目，提供“线上预约、线下采样，24小时内拿到检测报告”服务。

上海市卫健委表示，将全面做好对定点机构的业务督导。记者了解到，一旦出现检测阳性的病例，定点机构将立即与疾控联动，纳入发热门诊筛查流程，进一步予以确诊，隔离采样复核，50个检测点形成“闭环”防线。

沪上高校校园防疫严密又暖心

■本报记者 **储舒婷**

宿管阿姨提前帮晒被子、人手一份防疫“礼包”、食堂菜单两周“花色”不重样……4月27日起，沪上高校首批学生即将错时、分批、有序返校。大学校园生活与常态化防疫如何有机相融？复学后的生活有哪些变化？记者昨天在华东师范大学和华东理工大学实地探访了校园如何做好疫情防控的工作。

四所高校发布学生返校通知

本报讯（记者**储舒婷**）近日，复旦大学、上海交通大学、东华大学、上海理工大学分别发布了2020年春季学期学生返校的通知。复旦大学、上海交通大学、上海理工大学定于4月27日起启动学生分期、分批、有序返校。东华大学定于5月5日起安排学生分批、错时、有序返校。

各高校均表示，具体返校时间须由学院或相关培养单位通知到每一位学生，并提醒学生返校途中做好自我防护。东华大学还特别提示，学生在未接到正式通知前，请勿提前返校。

上海理工大学第一批次毕业生安排为，4月27日，2020届毕业研究生返校；4月28日，2020届毕业本科生返校。5月6日起，其他年级学生陆续返校，具体安排另行通知。目前在境外的学生暂不返校。

返校前 消毒、晒被子、发“礼包”

各高校制定复学方案从“一校一策”正力求做到“一生一策”。各高校都明确，学生可根据实际情况，自愿选择是否返校。学生返校前，宿舍、公共盥洗室、食堂、实验室、图书馆等公共区域和设施必须集中消毒、通风。

华东师范大学和华东理工大学的宿管阿姨，还会根据学生“下单”情况提供各类暖心服务，包括帮忙晒被子、清理易腐物品或垃圾、代取物品、邮寄快递等，争取让学生返校后就能安心入住。

华东师范大学还为每位学生都准备了贴心防疫“礼包”，包括一本防疫手册、一根水银温度计、约两周用量的口罩（1只/天）、消毒酒精棉等防疫物资。目前，已放到每个学生的宿舍书桌上。

返校时 须持本人绿码和校园卡

记者在采访中获悉，本硕博毕业年级学生、部分有重要科研任务的高年级学生等将首批返校，华东师范大学预计首批返校1.5万人，华东理工大学预计首批返校6800人。

华东理工大学保卫处负责人陈坚表示，返校日当天，学校将派专人在校门口迎接学生，自驾的学生家长或亲友，在校门口送到即走。校外人员不允许入校，非当日返校批次的学生也不得入校。

记者在华东师范大学校门口看到，排队区1米间隔标志、红外测温仪和临时留观点等均已准备就绪。返校学生须佩戴口罩，出示本人“随申码”绿码，并刷校园卡验证通过指定通道。学生两两间距一米，排队依次进入体温检测区进行检测，体温正常的学生直接入校。

学生如体温过高将立即被引导至校门口的留观点，由校医院医生进行二次测温，显示正常后方可再入校。发烧的学生则根据发热人员应急处理流程，由校医院跟踪处理，执勤人员穿戴防护装备对体温检测区域进行全面消毒。

返校后 校园封闭管理，在线学习为主

记者在昨天的采访中了解到，各高校学生返校后仍以在线学习为主。学校将加大校园日常巡控力度，多时段进行校园巡查，及时发现并制止校园内聚集性活动。

华东师范大学副校长戴立益介绍，学生返校后校园将继续实行封闭管理，对学生、教职工都保持现有防控管理模式。华东理工大学副校长李涛也表示：“返校后，学生申请经批准后才能外出，如非必要不得离校。”

至于毕业年级学生的毕业论文，目前，各高校都调整了学位论文送审、答辩和学位授予工作的时间、方式与流程。华东师范大学已实现全程“无接触”学位申请，分批次授予学位，论文送审时间也实行弹性制。此外，硕士研究生复试工作也将在线上进行。

返校后，校园内所有线下讲座、论坛、学术会议、招聘会、社团活动、体育比赛等人员聚集活动仍然停办。确需举办的活动、会议尽量采取线上或视频方式开展。

防护关 禁止点外卖，鼓励食堂打包

为了确保学生在校安全，学校在“衣食住行”各个重点环节的防疫准备工作又严又密。

在华东理工大学，记者看到，宿舍楼入口处均设体温检测处，并放置免洗消毒洗手液，学生必须用校园卡刷卡出入，出入口单向通行。“守门”的宿管阿姨必须登记每个学生的出入情况。

至于用餐，高校都表示鼓励学生打包外带就餐，确需在食堂用餐，则分批、分时、错峰就餐。就餐人数不多时，一人一桌，同向就坐；就餐人数增加后，则在餐桌上设置“十字”“一字”隔离板。

在华东理工大学徐汇校区第一食堂，记者看到，食堂内外均有醒目标志引导师生到指定楼层取餐，师生排队检测体温合格后方可进入。每层单进单出，由工作人员在取餐通道前分批放行，控制食堂内人数。

后勤保障处处长岳海洋表示，返校两周内，学校多个食堂将提供打包好的套餐，有A、B、C三种选择，菜单两周“花色”不重样。每个宿舍可派一名同学到就近的食堂取餐。

在华东师范大学中北校区食堂，进口醒目位置提供免洗手消毒液和一米线间隔标识，以快餐方式提供A、B、C套餐。

返校后，两校目前均禁止点外卖，快递则采取无接触式收发。由校园快递驿站统一收发，快递进校后将进行消毒杀菌暂存快递柜，再通知同学们分别领取。

应急预案 校医院预检分诊

对于返校后学生出现发热或身体不适，各高校也已经准备好了应急预案。

在华东理工大学校医院，独立的临时留观区已准备就绪。学生在校期间，若有发热或其他身体不适，先在校医院预检分诊区复测体温，若复测体温≥37.3℃，则进行发热人员信息登记、初步流调和医生问诊，并引导学生至临时等候送医区。学院安排专人陪同就医，校医院向学生及陪同人员发放医用外科口罩、告知注意事项，并联系防疫专用车辆送学生至定点医院。

华东师范大学也采取类似的应急处置流程，发热或身体不适的学生无论是疑似、确诊病例，还是其他疾病，校医院都将进行随访跟踪。

上海市健促中心发布“复课健康指南”

请收好“一份清单、三个锦囊、八句口诀”

本报讯（首席记者**唐闻佳**）初三、高三即将开学，非毕业年级也分批返校在即。昨天，上海市健康促进中心发布复课健康指南——“一份清单、三个锦囊、八句口诀”，提示学生、家长备好防疫物资，掌握防护技能，保持疫情以来形成的良好健康行为。

市健康促进中心特别开出一份“复课防疫必备物品清单”，建议家长及早为孩子准备。物品清单包括：一次性使用医用口罩，须选择合适的尺寸，确保口罩紧贴面部皮肤；75%的酒精棉片或消毒湿巾、免洗手消毒液等，让孩子在不方便洗手时也能保持手卫生；几个清洁、透气的纸袋，以便临时存放摘下的口罩，随身携带纸巾，做好个人卫生。

健促中心同时提醒家长，应了解学校相关要求和流程，积极配合落实学校防控措施；如需接送孩子，做到“快接快送”，避免聚集。

“装备”齐全，还需技能“加持”。学生如何强化个人防护能力？市健康促进中心给出三个锦囊：科学戴口罩，双手勤清洁，同学留距离。

健促中心提示，随身携带口罩是“头等大事”，进入教室等人多场所或与他人近距离接触（≤1米）时必须戴口罩，只有在户外、无人员聚集、通风良好的场所才可不戴口罩，正确摘戴口罩，才能发挥口罩的防护效果；外出回来、饭前便后、接触公共物品、喷嚏咳嗽后，要勤洗手，更要会洗手，按照“七步洗手法”仔细清洁；同学重逢自然兴奋，但见面应避免拥抱、握手，仍需保持适当距离，减少呼吸道传染病感染风险，更不要组织和参加同学聚会等聚集性活动。

此外，健促中心提醒，尽量步行或骑行上学，如需乘坐公共交通工具，应全程规范佩戴口罩、少触碰公共物品、与人保持距离。在学校里密切关注自身健康状况，出现发烧或身体不适，应及时告知老师，及早就医。

除了疫情防控技能，市健康促进中心还送上“八句口诀”，希望学生与家长共同将防疫经验固化为健康行为：脏手不摸眼口鼻，餐具毛巾不共用，喷嚏咳嗽掩口鼻，用过纸巾不乱丢；学习生活有规律，保证睡眠不熬夜，荤素搭配多种类，少喝饮料勤喝水。

笔砚相亲，晨昏相伴，春日校园格外灿烂，健促中心提醒广大学生与家长，面对开学，切莫焦虑，也别大意，做好科学防护，养成良好习惯，享受健康生活。

战“疫”科普 每日二问

复课在即，勤洗手戴口罩如何更规范

问 免洗手消毒剂可代替流动水洗手吗

上海市疾控中心传染病防治所消毒感控科医师**季晓帆**：日常洗手应以流动水为主，不建议将使用速干免洗手消毒剂作为常规代替洗手方式；面对市场上琳琅满目的洗手清洁用品，家长选购时可通过查看产品名称和标签来区分

■本报记者 **李晨琰**

防控新冠病毒，勤洗手是预防多种疾病的好习惯。饭前便后、外出归来、使用公用物品或与其他小朋友接触玩耍后，均要洗手。

马上就要开学了，不少学校也要求学生带好免洗手消毒剂。有了方便可携带的洗手液后，是不是可以不用流动水洗手了？对此，季晓帆认为，日常洗手仍应以流动水为主，不建议将使用速干免洗手消毒剂作为常规代替洗手方式。

尽管免洗手消毒剂可消灭许多手上的病菌，但消毒剂颗粒会残留在手上，原先杀死的细菌也会变成无菌污渍。当手很脏或油腻时，消毒剂的效用也会大打折扣。

季晓帆提到，在有洗手设施的条件下，学生应当使用洗手液或肥皂，在流动水下彻底洗净双手，洗手时间至少保持20秒；在上学、放学途中或者没有洗手设施的地方时，学生可选择速干免洗手消毒剂和消毒湿巾对手部进行揉搓清洁，持续时间也不少于20秒。总体而言，“干洗”比不上“水洗”，但比不洗强。

目前，市场上的洗手清洁用品琳琅满目，季晓帆提议，家长可以通过查看产品名称和标签来区分洗手液。

普通洗手液名称一般无特别标识，抗（抑）菌洗手液在品名上会标明“抗菌”或“抑菌”；手消毒液在品名上会标明“消毒”。普通洗手液或抗（抑）菌洗手液已能满足日常手部清洁需要。洗手的肥皂主要是香皂、药皂。香皂的清洁成分与其他家用肥皂类似，但添加了滋润护肤成分，更适于清洁皮肤。

卫生湿巾一般会适量添加消毒液或抗（抑）菌剂，家长在选用时应首先查看卫生湿巾的使用范围，确定是否可用于人体皮肤。季晓帆提醒，学生应选择温和无刺激的卫生湿巾，同时建议选择独立包装的卫生湿巾，方便外出携带。

问 不同年龄段的孩子口罩怎么选

上海市疾控中心传染病防治所消毒管理科主任**朱仁义**：一般初中低年级以下的学生选择使用儿童口罩，发育后的学生可选择成人使用口罩；家长不要盲目挑选KN95、N95等专业口罩，虽然防护性能高，却不利于透气，对学生日常防护而言，并非最佳选择

■本报记者 **李晨琰**

口罩是学生的“必备装备”，也是家长们的“开学清单”首选。根据相关规定，学生在教室上课时必须配戴口罩。

考虑到小学、中学和大学学生不同年龄段学生脸型差异性很大，朱仁义建议，一般初中低年级以下的学生选择使用儿童口罩，发育后的学生可选择成人使用的口罩。

不同年龄的学生有不同规格儿童口罩，家长选购时应注意口罩适用的年龄范围。当然由于学生生长发育有个体化差异，高矮胖瘦等对脸型都有很大影响，购买的最佳方案应当是给孩子试戴后选择符合脸型大小的口罩。

朱仁义重点提醒，家长选择口罩时不要盲目挑选KN95、N95等口罩，这类口罩的通气阻力都在300帕左右，虽然防护性能高，却不利于透气，对学生日常防护而言，并非最佳选择。

学生上学时可佩戴一枚口罩，携带一枚备用口罩，万一口罩被污染，可及时进行更换。为便于学生在校期间脱卸口罩后临时存放，出门前可准备一个密封袋或保鲜袋。

一般而言，当学生处在封闭、人员聚集的场所，如教室、宿舍、食堂、电梯等，需要佩戴口罩。而在室外通风良好和人员密度低的场所，如操场、室外球场、跑道等场所，且在保持人与人之间距离超过1米以上时，可不佩戴口罩。