

战“疫”科普 每日二问

防控常态化，市民如何筑牢“内外”防护墙？

问 如何自我防护才能安心正常生活？

上海市疾控中心传染病防治所所长、主任医师吴寰宇：戴口罩、勤洗手、多通风、保持社交距离，使用公勺公筷“顺口溜”别忘记；心情可放飞，防护不放松，与新冠病毒作战，要做好打持久战的准备

■本报记者 李晨琰

一手抓疫情防控，一手抓复工复产，大众如何自我防护才能抵挡病毒入侵，安心过正常生活？吴寰宇给出的建议依旧是市民熟悉的：戴口罩、勤洗手、多通风、保持社交距离，使用公勺公筷……

以洗手为例，除了用“七步洗手法”外，市民如果用肥皂，肥皂应保持清洁和干燥。最好使用一次性包装

的洗手液，如使用替换装，每次分装前要将容器清洁消毒；当皂液变浑浊或变色时，应更换。洗后的手不要在衣服上“蹭”干，提前准备好干手纸、干手毛巾或烘干机。如果使用含酒精成分的免洗洗手液，请留意产品说明中“开瓶后使用”的有效期，一般开瓶后的使用期限不超过30天。戴口罩与保持社交距离作为一对措施，市民朋友可在特定环境下灵活运用。

吴寰宇认为，只要上述防护落实到位，被新冠病毒感染的风险微乎其微。疫情防控常态化，最怕大众疏忽，放飞心情、放松防护。

为持续提升上海市民健康素养，将防控新冠疫情成果转化为市民健康理念和生活方式，推进常态化疫情防控，日前，《上海市健康公约》正式发布，市民朋友不妨遵守公约，将“健康上海人人共建，健康行动从我做起”的口号落到实处。

问 如何合理膳食才能筑牢免疫基石？

复旦大学附属华东医院营养科主任孙建琴：加强饮食营养，坚持适当锻炼，保持充分睡眠；提升自身免疫力，贵在日积月累坚持

■本报记者 李晨琰

抵抗新冠病毒，个人免疫系统功能的强弱，在很大程度上决定了抵抗病魔的成败。如何才能提升免疫力，强化自身在“盾牌”、筑牢免疫基石？合理膳食是关键。

结合膳食宝塔，孙建琴给出五点建议：市民每日可进食250克水果、500克菜，深色蔬菜的B族维生素、维生素C含量更丰富，抗氧化能力也

更出众，如菠菜、芹菜、西兰花、胡萝卜、番茄、紫甘蓝、南瓜等都是不错的选择；提倡每天喝牛奶300毫升；将部分精制谷物替换为全谷物和杂豆类，每天二两左右；适当减少红肉的摄入，每顿少吃一口肉。

此外，市民一日三餐应荤素搭配、粗细搭配，建议将烟熏、煎炸的烹饪方式改为蒸、炖、煮，以清淡饮食为宜，多饮用白开水。每一条膳食营养的建议都蕴藏着

科学道理，不同人群之间也有很多差异。孙建琴建议，市民朋友可根据自己的BMI指数（身体质量指数），调整营养含量，做到适量规律运动、保持健康作息。如果出现食物摄入受限或进食不足等情况，可以在营养师的指导下适量补充维生素等营养补充剂。

孙建琴提醒，一个人的免疫力提升并非两三日便能速成，改造自身“工作细胞”，还需持之以恒。

战“疫”催生人才培养新格局，上海健康医学院开设公共卫生应急管理相关专业 为超大城市公卫体系建人才“蓄水池”

■本报首席记者 唐闻佳

新冠疫情对超大城市公共卫生体系提出更高要求，医学教育系统闻声而动。本报记者独家获悉，上海健康医学院新开设的公共卫生应急管理相关专业正式获批，今年将迎首批新生，学校也将同步组建健康与公共卫生学院。

为适应这座超大城市公共卫生新体系，在这座上海本土的医学院，战“疫”催生的人才培养新模式已悄然推开。

一座上海的医学院与她的战“疫”

“小笼包遇上热干面，一条江系上两座城。”上海市第八批援鄂医疗队“美小护”、上海市第一人民医院邹芳草在武汉雷神山医院的一幅幅画作，不仅让人们看见了医护在武汉英勇抗疫的一幕幕，也让人记住了这名95后“灵魂画手”。

“芳草正是我们的毕业生。”上海健康医学院护理与健康管理学院院长朱爱勇骄傲地告诉记者，在上海援鄂的1041名护士中，上海健康医学院的校友占比高达21.8%，“他们以最普通的行动，给人们带去光明和安康。”

上海健康医学院在武汉前线“护理战疫”的贡献之大，并非巧合。朱爱勇告诉记者，从“中美护理班”到与中山医院开展“订单式护理人才培养”，还特意请家委会代表参与复学准备，还没到校，我们连教室里孩子的位置安排都知道了。

依次通过测温通道，洗净双手后进入校园的学生们，脸上难掩兴奋。浦师附小特意在四、五年级设置了不同的行走路线，并重新安排教室，由教师担任志愿者为学生领路。教室门口，贴着详细的座位图。为了让学生分散就餐，每个班还配备一个就餐备用教室。

战“疫”新专业包裹的公共卫生新思考

始于感动，成于思考。这场疫情也掀开这座医学院的人才培养新一页。5月13日，当44名学生结束在市疾控中心志愿服务的同时，上海健康医学院与市疾控中心达成人才培养合作新共识；市疾控中心将作为该校学生的重要实践基地。

“把学生真正投入到实战中，我们才能更清楚知道需求的需求，这对我们思考、实践如何培养公共卫生人才的新要求是十分重要的。”在上海健康医学院党委书记郑沈芳看来，学校成立的五年，正是全国医疗卫生体制改革、教育体制改革深入推进的五年。此前上海已有五大医学院校，均大名鼎鼎，互为补充，而上海健康医学院自诞生之初就深悉自己的一大办校使命：人才培养必须始终顺应时代之需。

生于上海、长于上海的这所医学院，首要任务就是为实现“健康上海”的目标，为上海的城市功能定位服务。继护理学、康复治疗技术、生物医学工程等首批本科专业后，该校相继开设的11个本科专业，开创了国内健康教育领域的多个“第一”，并拥有两大共同特点：第一，都是全国人才最紧缺的专业，学生“毕业即就业”，十分抢手；第二，都是“贴着”上海的发展而设立专业，“应用型”标签十分明显。

尤其是，就在上海提出“打造全球公共卫生最安全城市之一”的目标后不久，上海健康医学院收获教育部传来的好消息，该校的公共卫生应急管理专业获批了。

“考虑我国整个经济社会的种种自然灾害，太需要应急人才，如果有专业技能

冲上去，不仅会救人，并且教好人，减少致伤、致残，这是一门很深的学问，但在国内专业规范化培训几乎是空白。”郑沈芳告诉记者，上海健康医学院2018年就酝酿设立这个专业，2019年申报，今年审批通过，该专业将为新型公共卫生体系下的城市应急体系构建人才“蓄水池”，培养“搜一救一医”多栖人才，以满足中国应急管理事业需要、填补上海市属高校应急管理专业人才培养空白。

人才培养的新模式将渗透到各类别教育实践

这次疫情，也给上海健康医学院推进这个专业按下快进键。新冠疫情以来，学校以双加应急医学救援技术研究院为基础，成立疫情应急专项攻关小组，发挥“应急管理科研”优势，动员专家教授启动应急科研，1月20日至今已取得一批“应急科研”成果。有4篇针对新冠疫情开展的我国应急管理研究，被国家发改委以“专家建议”的形式全文发表。

今年2月，中国工程院紧急立项“我国突发公共卫生事件防控体系研究”重大咨询项目，委托上海健康医学院作为其中第三项课题“我国突发公共卫生事件应急救援体系研究”课题委托单位，并由上海健康医学院特聘教授郑静晨院士、校长黄钢担任课题负责人，组织全校相关专业40余人组成核心研究团队。

疫情带来的人才培养新模式、新实践浓缩于上海健康医学院新开设的公共事业管理（应急管理）专业，但不限于这个专业，未来也将渗透到这所医学院的各类别教育实践中。

今天正值第十个“世界家庭医生日” 坚守基层服务网底，家庭医生成社区健康守门人

■本报记者 李晨琰

身为健康守门人的家庭医生已成为越来越多上海市民的守护者。今天正值第十个“世界家庭医生日”，今年国家卫生健康委确定的主题是“携手家庭医生，同心抗疫”，在昨天举行的新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，市卫生健康委巡视员吴乾渝介绍，全市6600余个家庭医生团队始终坚守基层服务网底，自2015年起实施家庭医生“1+1+1”签约服务，目前已累计签约超过770万人，其中60岁以上老年人超过400万，经长护险需求评估的失能老人签约率达到近九成。全市十大服务行业满意度第三方测评显示，本市社区卫生服务满意度连续四年名列第一。

支撑社区联防联控，度过无数不眠之夜

社区是疫情防控的重要阵地，以家庭医生为代表的社区卫生服务中心医务人员，参与承担重点人员排查、隔离健康观察、道口体温检测信息核查、发热筛查零报告等工作，在全市疫情防控工作中发挥了重要作用。

发布会上，吴乾渝分享了一组数据，全市117家发热门诊中，有34家设置在社区卫生服务中心，其中27家全天对外开放。3月以来，全市共建成200家社区发热门诊点诊室，切实加强发热患者筛查、登记和跟踪，充分发挥“哨兵”作用。

在充分疫情防控“社区健康守门人”的同时，家庭医生同样有力支撑了社区联防联控。在入沪道口，累计有近3万人次社区医务人员24小时值守，对1100万余来沪人员进行健康检测、甄别与转运；在居民小区与集中隔离点，社区医务人员会同居村委干部、社区民警，对超过40万重点地区和境外来沪人员实施了隔离健康观察，社区医务人员每天面对面隔离人员进行体温检测与健康巡查。

为境外来沪人员实施隔离健康观察，家庭医生们常常24小时待命。徐汇区通过临时留宿落实居家隔离将近1200人，徐汇区斜土社区卫生服务中心家庭医生朱兰说：“我们家庭医生也度过了无数个不眠之夜，大家都在为再次点亮上海共同努力。”

守护居民日常健康，防控期间服务不断

在疫情防控中，家庭医生除了直接参与疫情防控各项工作外，在守护居民健康方面同样付出不少努力。

吴乾渝介绍，在春节期间，上海将近一半社区卫生服务中心保持开诊。1月31日起，全市246家社区卫生服务中心全面开诊，做到服务连续、不间断。同时，家庭医生团队在做好防护基础上，继续做好养老机构、社区养老机构、家庭病床等上门巡诊。疫情防控期间，社区门诊量达到全市门诊量七成以上。

通过几个月的努力，家庭医生们欣喜地发现，疫情不仅没有让他们与签约居民变得陌生，反而进一步提升了签约居民对家庭医生的信任度和粘合力，“1+1+1”签约率也较疫情前有所提高。

“家庭医生手中的牌正变得越来越多。”吴乾渝说，目前全市提供儿童常见病诊疗服务的社区卫生服务中心从2013年的23家增至目前的125家，患儿在家门口便能享受儿童初级保健与基本诊疗；此外，社区卫生服务中心全面实施双休日门诊，推进家庭医生在线签约、健康咨询与互联网诊疗，提升社区居民服务体验。

沪全科医生培养质量达国际先进水平

本报讯（记者李晨琰）上海是全国最早开始全科医生培养模式探索的城市之一。在昨天举行的新冠肺炎疫情防控系列新闻发布会上，复旦大学附属中山医院教授祝培珠介绍，目前在远郊区，80%以上的常见病、慢性病都能在社区诊治，在城区超过50%的签约居民选择了首诊在社区。

“全科医生是经过全科医学专业培训、临床技能全面的高素质医学专业人员。家庭医生签约服务是以全科医生为核心，以家庭医生团队为支撑，为签约家庭和个人提供安全、方便、有效、连续的基本医疗和公共卫生服务。”祝培珠表示，家庭医生通常由全科医生担任，承担着居民全方位、全生命周期健康管理的工作。

自2000年以来，复旦大学附属中山医院在全国率先开展全科毕业后医学教育，通过医教协同和“大学—医院—社区”联动，创新上海基层全科医生培养模式。

2003年，中山医院成立全科医学硕士点。2013年，复旦大学上海医学院成为全国首个全科医学博士点。目前，在普陀、奉贤、杨浦、闵行等8个区13家社区卫生服务中心都有复旦大学上海医学院全科医学临床教学与培训基地。

中山医院12名副高以上全科医生担任社区兼职教学主任，每周至社区开展教学示范门诊。通过“传一带一带”，增进全科培训学员的职业归属感，也切实提高了基层全科医生的临床教学技能。

2014年，中山医院的全科医生培训成为全球首个通过世界家庭医生组织（WONCA）认证的项目，标志着上海的全科医生培养质量已达到国内领先、国际先进水平。近年来，上海全科领域积极参与国际交流，先后有英国、加拿大、美国等地全科专家来上海讲学、示范门诊。

唤醒身体 调节情绪

■本报记者 王星 储舒婷

“阳光正好，欢迎归来！”昨天清晨7点，上海市浦明师范学校附属小学校长金春雷站在校园门口，用亲切笑容迎接每位返校学生。尽管入校时间安排在7时30分，但7时刚过，学校门口已有五六年级返校学生排队等候。

7时40分，长宁实验小学迎来了460名四、五年级学生，静溢许久的校园重现欢欣。昨天，共有约60万名上海市小学四、五年级，预备年级、初一年级和高一年级学生返校复学。他们是继4月27日高三、初二学生和5月6日高二、初二学生返校复学后，又一批重返校园的中小學生。

家校携手，贴心护卫返校安全

早上7时15分，浦师附小门前，早早把女儿送入五六年级入校队列的家长李梅转身穿上了蓝背心，当起了家长志愿者。言语中，李梅的心情格外放松：“今天一早把孩子送来，我们非常放心。因为学校每周都通过微信公众号发布防疫知识和复学心理准备。还特意请家委会代表参与复学准备，还没到校，我们连教室里孩子的位置安排都知道了。”

依次通过测温通道，洗净双手后进入校园的学生们，脸上难掩兴奋。浦师附小特意在四、五年级设置了不同的行走路线，并重新安排教室，由教师担任志愿者为学生领路。教室门口，贴着详细的座位图。为了让学生分散就餐，每个班还配备一个就餐备用教室。

沪上中小学昨再迎约60万学生返校 悉心呵护助孩子健康快乐复学



长宁实验小学复学第一课“体安课”。

本报记者 袁婧媛

长宁小学校长潘宗娟告诉记者，学校重新规划，设立了相邻的“一班两教室”，目前四五年级12个班级启用了24间教室。课间学生可以在教室、备用教室或走廊等区域活动；午间用餐时，一半学生分流到备用教室用餐。记者在长宁实验小学看到，学生进入教室，班主任老师还会提醒他们用干纸巾擦拭桌面后入座。

在浦师附小，老师贴心地为每位学生准备了一个口罩收纳袋。金春雷告诉记者，这个收纳袋原本是放交通卡的，被老师无

意间发现，改造成了眼前的口罩收纳袋。“男生是蓝色的，女生是粉色的，每个上面都写有学生名字。有了这个口罩收纳袋，当学生上体育课、吃饭要摘下口罩时，就可以避免拿错了。”

放松身心，助学生安度过渡期

在长宁实验小学复学第一节“体安课”上，孩子们在老师的指导下用弹力绳做了一套舒展拉伸活动，激活肌肉力量、唤醒

身体。“今天复学第一天，所有班级都不收作业，老师只和孩子聊防疫、聊用怎样的心态回归美丽校园。”在长宁实验小学德育导师林玮告诉记者，复学后这两周过渡期，家长要以孩子身心健康为先，老师也将在这两周控制作业量。

林玮告诉记者，家长不能认为孩子回校后，就能恢复以往上学的节奏。她建议家长，首先要先放平心态，降低对孩子学业的要求和期待，宽容对待孩子。其次，孩子放学回家后，家长不要只问功课怎么样，而是可以聊聊学校的生活、同学间的趣事等轻松的话题。

金山区漕泾小学复学第一课，为四、五年级的学生专门准备了有关复学心理的视频直播课，由专职心理教师通过小游戏的形式帮大家调节情绪，放松心情。漕泾小学校长施慧丽告诉记者，在四、五年级开学前一周，老师就通过问卷调查学生居家学习期间的心理状况，并根据调查结果，在复学前开了云上家长心理讲座，并有针对性地设计了这堂开学第一课。

长宁实验小学校长潘宗娟告诉记者，复学前，老师已经通过问卷、视频家访对学生进行了心理评估，并通过云家访，对孩子进行心理疏导。评估结果显示，大部分孩子的心理健康状况很不错。对于确实存在较大心理波动的孩子，将由学校专业心理老师介入并建立档案，一对一地追踪。复学两周后，学校还会对孩子进行线上问卷评估，并把结果反馈给家长，为学生心理健康积极保驾护航。