

防疫好经验“嵌入”全市800多万户常住居民家庭

小习惯蕴含大健康 上海让公筷公勺进入千家万户

■本报记者 唐闻佳
通讯员 宋琼芳

防疫事关你我，也需要你贡献力量。新年伊始，上海以一份充满温情的新年“健康礼包”，引领新“食”尚。近日，上海市民“健康礼包”发放活动正式启动。今年的礼包是一本《上海市民健康行为知识读本》和一把精心设计、用于分餐的“公叉勺”，由市政府送给全市800多万户常住居民家庭。小习惯蕴含大健康，一个个防疫好经验“嵌入”生活，筑起的是抵御疫情的“铜墙铁壁”。

健康生活方式应“与时俱进”

“市民朋友们：讲人情味、喜欢团聚是我们的传统。……合餐制易带来疾病传播，筷来箸往为病菌扩散打开方便

之门，不少人幽门螺旋杆菌阳性就是最好的实证，飞沫传播和接触传播更是新冠肺炎传播的主要渠道……”2020年2月23日，新冠肺炎疫情防控取得阶段性成效之际，一面向市民的倡议，获多方点赞。

根据世界卫生组织报告，在影响健康的因素中，有2/3与生活方式有关，改变不健康的生活方式能有效降低患病风险，尤其在新冠疫情常态化防控和健康上海行动推进过程中，认真落实个人防护尤为重要。“围桌合餐”是我国传统饮食文化，但合餐时带来健康隐患不容忽视。如何既沿袭习俗，又养成文明卫生习惯，降低患病风险？

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市民发布使用公筷公勺倡议

书，在倡导健康生活方式上开全国之先，受到国家爱卫办的充分肯定，各地积极推进。与此同时，120多名政协委员联名提案，从加强健康教育、营造社会氛围、创建支持环境等方面积极推进公筷公勺使用，并建议加快地方立法进程，让法制成为公序良俗和健康生活方式的“推进器”。

“地方标准”护航“舌尖上的健康”

“我今天的科普比较特殊！它不是针对某一种疾病，某一个人群的科普，而是面向上海全体市民，并且需要广大市民共同来完成的科普。”2020年3月30日市政府召开的新冠疫情防控新闻发布会上，市健康促进委员会办公室副主任、市卫生健康委健康促进处处长王彤发布《上海市市民卫生健康公约》征求意见稿，“让防疫经验成为健康生活启示录，我们借鉴爱国卫生运动广泛发动群众参与的优良传统，针对一些卫生健康陋习，延续疫情防控效应，着眼全体市民健康素养水平的持续提升，制定了这份征求意见稿”。

作为市民健康公约的亮点之一，公筷公勺获全市16个区积极响应。抽样调查显示，92%的市民赞成使用公筷公勺。黄浦区首批100家老字号餐饮企业率先推广使用公筷公勺。在市文化旅游局和市旅游行业协会的支持下，本市酒店行业加快落实倡议。

在此期间，市卫生健康委第一时间启动制定地方标准《餐饮服务单位公筷公勺服务规范》。2020年8月17日，上海市地方标准《餐饮服务单位公筷公勺服务规范》由市场监督管理局发布，9月1日正式实施。这一“健康新食尚”获得复旦大学附属华山医院感染科主任张

文宏点赞：“上海作为健康文明的都市，既要杜绝‘舌尖上的浪费’，又要引领‘舌尖上的健康’，通过标准引领，有助于引导市民形成新的健康生活好习惯。”

一个保障与“健康工具”覆盖千家万户

在上海，公筷公勺不仅有“地方标准”，还有法治保障。2020年11月1日，《上海市公共卫生应急管理条例》正式实施，其中明确要求餐饮服务单位应当提供公筷公勺服务，公筷公勺等文明健康生活习惯被纳入公共卫生治理体系。如何让好习惯更深入人心？公筷公勺倡议提出之初，就有市民表示：“公筷公勺用起来比较麻烦”。

对此，市健康促进中心主任吴立明建议，可创新思维，借鉴西式色拉勺，设计一种“公叉勺”，兼具叉和勺功能。如

今随读本发放的“公叉勺”应运而生，成为今年“健康礼包”的一大亮点。

“这把小小‘公叉勺’简单实用，兼顾对高品质生活的追求与健康行为改变双重需求。”中国—WHO新冠疫情联合专家考察组成员、复旦大学上海医学院副院长吴凡认为，今年的健康知识读本和实用健康工具，将成为市民防疫和健康生活的“标配”，为每个人穿上一件“无形防护服”。

市健康促进委员会副主任、市卫生健康委主任邬惊雷表示，回顾2020年，上海举全市之力发挥疾病预防、医疗救治、健康科普“三驾马车”作用，为2400余万市民构筑起疫情防控“铜墙铁壁”，如何将防疫经验转化为市民健康生活方式和行为习惯，公筷公勺倡议的推广与落地实施给出了绝佳示范，“一个小习惯，蕴含大健康，改变的是陈旧陋习，刷新的是生活理念。”

上海各行各业积极行动应对新一轮寒潮

交通行业全力保障 道路交通畅通有序

本报讯（记者张晓明）记者昨天获悉，面对低温冰冻天气，本市道路交通行业严阵以待，积极做好防寒防冻的应对准备，全力保障道路交通畅通有序。

记者从巴士五公司了解到，46路、65路等线路针对公交新能源车在极端低温下的电池消耗量加快的现象，除夜间进场采用“热”充电以确保充电效率外，还采取轮换进场充电的方式，既保证线路车辆供应正常，同时保障低电量车辆能及时更换。

市道路运输局发布通知，要求各有关单位突出防御重点，根据气象变化做好预警研判和应急预案，强化指挥调度、力量增援和应急处置，切实完善新一轮寒潮侵袭应对措施。

全市道路养护行业动员应急响应人员9000余名，铲雪车撒盐车清扫车等应急车辆1600余辆待命，备足了草包、黄沙、融雪剂等应急抢险物资，做好随时启动的准备。

市交警部门根据气象变化，提早预警研判，启动应急预案，加强指挥调度，开展诱导管理，确保本市道路交通安全、畅通、有序。



① 昨日，在宝山区高境镇社区长者照护之家，工作人员为老人倒上一杯热茶，并提醒保重身体。本报记者 袁婧摄
② 昨日，在漕渡一村，徐房屋屋维修中心全国劳模王海滨（左）和抢险队员给居民楼自来水管进行保暖维护。本报记者 赵立荣摄
③ 昨日，在金山区廊下镇的上海浩丰果蔬专业合作社塑料大棚内，菜农为生菜盖上“御寒被”。通讯员 庄毅摄

“速冻模式”开启，沪上学校做足准备暖意浓

■本报记者 王星
储舒婷 吴金妍

随着新一轮寒潮来袭，上海再次开启“速冻”模式。上海中心气象台昨天17时发布大风蓝色预警、低温黄色预警信号：受北方强冷空气影响，预计昨天上半夜到今天，全市出现5级阵风6-7级，江河湖面和沿江沿海地区阵风8-9级的偏北大风。24小时内本市最低温度下降至-5℃左右，局部地区达-7℃到-6℃。

对此，沪上各大中小幼幼儿园推出各项防寒保障、暖心举措，让莘莘学子在冬日里安心学习。师生之间、同窗之间互助友爱的温情洋溢，更温暖着每一个人的心。

防寒加防疫 为师生守好安全关

昨天凌晨3点左右，在漆黑一片中，上海大学食堂门前已亮起了灯。第一批到岗员工出动检查外围所有区域，及时清扫湿滑路段。在做好防寒防冻的各项工作的同时，各食堂不忘抓牢防疫工作，均实行“单进单出”制度，餐厅入口放置免洗消毒液，门口专人提醒师生佩戴

好口罩。

早上6点刚过，天还未亮，金山区廊下中学八（3）班的沈远辉同学已早早到校。他每天乘坐的公交车间隔较长，所以经常要早到学校。令他惊讶的是，家住市区的校长张斯恒也已站在了校门口。为了不让早到的学生在寒风中等待，学校提前一个小时就开了门，在做好防疫措施的同时，让早到的学生提前进入教室，由执勤校领导看护。寒潮当前，学校采取弹性管理制度，学生不仅可以早到，也可以晚点到。

上午8点，中国福利会托儿所迎来陆续入园的小朋友。从昨天开始，很多陪同护送的家长就注意到，原先的户外洗手环节变成了由老师用免洗洗手液帮助幼儿清洁，等幼儿进入教室后再用热水洗手。

为防止11000株百子莲毕业花在极寒天气中受冻，华东师范大学的工作人员已提前为它铺上草垫和塑料薄膜。学校校车队自去年11月以来，就在3辆校车上配备了15条御寒毯，让往返两个校区的师生在途中休息时不着凉。

又一股寒潮来临前，华东师大等高校都向学生公布了24小时抢修电话和保卫处的求助电话，确保师生遭遇雪天没带伞、天黑摔倒、停电停水等情况时，后勤工作人员能第一时间赶到。

暖胃更暖心 提供免费热饮，餐厅延迟打烊

昨天上午7点45分，上海市第一师范学校附属小学门前，很多进校学生惊喜地发现，进班前新增了一个环节——喝姜茶。硕大的保温桶前，校长鲁慧娟给孩子们递去一杯杯姜茶，让他们暖暖身子。在寒冬为学生带去暖意，宝山区宝林路第三小学的食堂，从昨天开始多了“三温暖”的举措：暖屋——食堂提前1小时开好空调，让孩子能在温暖的环境下用餐；暖心——学校党政总务处为食堂工作人员送上贴身暖宝宝；暖身——食堂工作人员将饭菜保温设备的温度，提高至恒温76.4℃，确保每个孩子都能吃到热饭热菜。

沪上多所大学也纷纷行动，保障舌尖上的温暖。各食堂门口不仅铺上厚厚的防滑草垫，门帘也已更换成冬季保暖门帘。走进食堂，多所高校提供了不限量免费姜茶为师生驱寒。上海大学、上海对外经贸大学、上海应用技术大学等食堂还特意推出冬季暖心汤系列餐品。上海大学后勤保障队中心主管余登告诉记者，校内“云餐厅”的外卖也缩短了配送时长。最近伴随降温，食堂的外卖订单直线上升，

70%的配送小哥是兼职大学生，他们穿着统一的护膝、手套等防寒装备为同学们送餐。

校园爱心“中转站” 冬令礼包、爱心小屋送温暖

近日，上海应用技术大学的不少学子收到了一份特殊的冬令礼包。灰白色的礼包中，不仅有厚厚的棉被、毛茸茸的毛毯，还有羽绒服等衣物。收到这份沉甸甸的冬日礼物，有学生感慨：“虽然气温骤降，但是我觉得很温暖”。

“寒潮来了，家庭经济困难的学生能否温暖过冬是我们一直关心的事情。”上海应用技术大学学生工作部部长袁翔介绍，每年冬季他都能看到一些学生衣着单薄。因此学校特意发放了“冬令送温暖”物资，共计慰问440名家庭经济困难学生。不仅如此，这几天，不少学生还发现卡里多了一笔钱。“有些学生经济有困难，但是不好意思说出口，学校专门设立了绿色通道，通过寒假路费补贴、节假日伙食补贴、临时特殊困难补助来缓解学生的经济困难。”袁翔说。

这两天，上海大学的免费超市新设了爱心小屋，里面放置了全新的棉被、御寒衣物等，供有需要的学生免费领取。这个冬天刚开始，由学生主导的义卖就已热火朝天。

本市公布新冠疫苗紧急接种情况

上海对部分重点人群开展新冠疫苗紧急接种，累计已接种逾32万人

本报讯（记者唐闻佳）在总结前阶段紧急疫苗接种基础上，在冬春季到来之际，根据昨天公布的新冠疫苗紧急接种情况以及热点问题介绍，本市已对部分重点人群开展新冠疫苗紧急接种工作。

本次紧急接种主要涉及感染新冠肺炎风险较高等重点人员，包括涉进口冷链物品的口岸一线海关检验检疫人员，口岸装卸、搬运、运输等相关人员，国际和国内交通运输从业人员，因公、因私出国工作、学习人员，面临较高境外疫情风险的边境口岸工作人员，医疗卫生人员，政府机关、公安、武警、消防、社区工作者，水、电、气等相关人员，交通、物流、养老、环卫、殡葬、通讯等相关工作人员。

接种工作分为三个阶段推进。

第一阶段，至2020年12月31日。完成对接人群的排摸，准备并启动接种工作。同时，确保完成优先接种的高风险人员第一剂疫苗接种；同步推进其他人员的第一剂疫苗接种。

第二阶段，至2021年1月15日。扎实推进，完成所有相关人员第一剂疫苗接种。

第三阶段，至2021年2月5日。完成所有相关人员的第二剂疫苗接种。前期，本市已在卫生系统内成立新冠疫苗专项工作组，制定详细的接种实施方案与接种计划；完成系统内动员、培训、督导与组织工作，挖潜提升接种单位服务能力，积极协调疫苗供应，做好储运过程的冷链管理，依托信息系统严格落实“一人一苗一码”的疫苗全程可追溯；依法依规开展疫苗接种后异常反应监测和处置，全力做好新冠疫苗接种医疗保障，做好应对异常反应各项准备，组织二级以上医院对口接种服务点提供医疗救治。每个接种点安排有二级以上医院急救人员携带必要的急救设备、药品现场驻点。

截至2021年1月4日，本市机场口岸工作人员、食品冷链相关从业人员、口岸一线海关和边检人员、国际和国内交通运输从业人员、医疗卫生人员、公安、消防、社区工作人员等已累计接种32.6万人。

本市今启动因私出国工作、学习人员预约接种新冠疫苗

本报讯（记者唐闻佳）为保障出国人员的身体健康，按照“知情同意、自愿免费”原则，本市部分社区预防接种门诊将为本市因私出国工作、学习人员提供新冠疫苗预约紧急接种服务。自今天零时起，市民可通过“健康云”App在线24小时登记和预约。

现阶段，本市仅针对2021年春节前因私出国的本市户籍或常住居民，提供线上预约接种。目前，在本市的外籍人士暂不安排接种。接种采取“预约制”，自2021年1月7日零时起，市民通过“健康云”App在线24小时登记、预约，预约成功后在约定时间携带本人护照、有效签证，2021年春节前出国的机票或电子签证打印件，身份证、户口本或居住证（本市户籍居民提供身份证或户口本，本市常住居民提供居住证）等材料原件及复印件前往选定的预防接种门诊，经现场核对确认后接种。

市商务委发布防控提醒—— 提倡非接触付款和预约就餐

本报讯（首席记者徐晶卉）为了做好商贸领域常态化疫情防控和春节期间疫情防控工作，顾客进入商场、超市、菜市场、餐厅、展会等场所，除了佩戴口罩之外，还应注意哪些细节？根据商务部和本市关于商贸领域疫情防控的相关要求，市商务委昨天向广大市民发布提醒信息。

根据提醒，顾客及其他人员进入商场、超市、农贸市场（批发市场、菜市场），应佩戴口罩，主动配合体温检测、出示健康码，保持安全距离。市商务委提倡顾客自助购物、非接触扫码付款；提倡顾客在商场、超市挑选冷链食品和在农贸市场挑选商品时佩戴口罩。

顾客及其他人员进入餐饮场所，应科学佩戴口罩，主动配合体温检测、出示健康码。在餐饮场所内外候餐区、取餐区、结账区等人员易聚集区域，保持安全距离。市商务委提倡顾客预约就餐，就餐时使用公筷公勺，就餐时间不超过2小时；提倡顾客非接触式点餐、结账。

参与展览活动的观展人员，事前应持个人有效证件进行线上实名制注册和预登记。进入场馆时，应佩戴口罩，主动配合体温检测、出示健康码，有序观展，保持安全距离。

上海非紧急政务热线将归并到12345

本报讯（记者何易|周晨）记者昨天从市信访办获悉，本市今年将全面实现“一号响应”，非紧急类政务服务热线全部归并到12345市民热线。市民只要拨打12345，就能直接反映问题，链接市政府各职能部门。

“从2012年10月8日试运行至今，12345市民热线共接听电话2800多万个，成为市民群众除自己手机号码外，可能是最熟悉的一个电话号码了。”市信访办主任王剑华表示，从一开始日均呼入2500个，到现在每天1.8万个，增长

了7倍多，其中去年疫情期间日均更是高达2万多个。

在12345市民热线三楼话务中心，350个坐席、700名话务员“7×24小时”全方位为民服务。对于水电煤气等群众基本生活保障的诉求，保证24小时之内反馈。对于投诉建议类，一个工作日之内承办单位要来人取得联系，沟通相关情况，一般事项5个工作日推进解决，较复杂事项15个工作日推进解决。

“去年，12345的事项解决率达到80%，群众的满意度达到85%。”王剑华

说。如今，12345市民热线一头连着“一网通办”，一头连着“一网统管”，坚持以人民为中心，进一步创新服务方式，成为党委政府的好助手。

去年12月25日，12345市民热线在“随申办”App“互动”专栏推出“随申拍”功能，市民遇到问题，手机拍一下，上传，就能直达热线平台，实现简单诉求“提速办理”。

“感谢您为城市建设作出贡献，您提出的问题我们已经通知相关部门处理完结，感谢反馈。”昨天下午，市民张先生手机上收

到这样一条处置短信，此时离张先生通过“随申拍”上报投诉违规占道道路仅过去不到30分钟。

“上海是一座海纳百川的城市，也是一座以‘绣花精神’进行精细化管理的城市，城市治理越来越智慧化、数字化，12345热线为生活在这里的人们提供服务，应该是细致的、有温度的。”王剑华告诉记者，城市运行得顺不顺，我们服务得好不好，市民最有发言权。12345让市民反映问题越来越便捷，正成为感知这座城市的一条“特别”通道。