



坚持防护不松劲,疾控专家总结大众“防疫十要”

■本报记者 李晨琰

眼下的上海暑气未消,潮湿闷热的天气让不少市民直呼“戴口罩闷得慌、呼吸费力”,但新冠疫情仍在全球肆虐,加之多地新增本土病例,做好个人防护仍很重要,不可有丝毫麻痹、松懈、侥幸心理。“人人都是自己健康的守护者,每个人都是疫情防控不可或缺的力量。”上海市疾控中心传染病防治所负责人潘浩昨天再度向市民呼吁:以我为主,做好防护,“防疫十要”应牢记。

1 要正确佩戴口罩

戴口罩牢记“防护第一,舒适第二”的原则。外出后尤其在室内环境里、乘坐交通工具、就医、出现呼吸道症状时应规范佩戴口罩。即使炎热也要忍耐,坚持戴口罩。对于一次性医用口罩和医用外科口罩来说,均为一次性使用,使用时间以不超过4小时为宜。夏

2 要保持手部卫生

勤洗手是预防新冠、流感等呼吸道传染病的重要措施。

外出回家后、饭前便后、咳嗽或打喷嚏后或接触污染环境后要勤用流动水洗手,没有条件的,可用免洗手消毒液做好手部消毒。

接触冷冻食品及包装表面时建议佩戴口罩、使用一次性手套。避免用不干净的手接触口鼻。

3 要做到一米线、多通风、少聚集

在商场、影剧院、公交车、地铁、机场候机室等公共场所自觉遵守防疫措施,保持1米以上社交距离,与多人同处同一密闭空间时尤其要注意做好个人防护,勤开窗通风,远离有呼吸道症状人员。

保持家庭和工作、生活场所环境清洁和良好通风状态。经常打扫居室,每天保证一定时间开窗通风。

尽量少去人群密集、阴冷潮湿、空

4 要注意咳嗽礼仪

咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手帕或衣袖内侧捂住口鼻,咳嗽或打喷嚏后及时做好手卫生,避免触摸眼睛或口鼻。

5 要注意饮食卫生

倡导分餐饮食,使用公筷。避免生食或半生食海产品,不要在水龙头下直接冲洗生鲜食品,生熟分开,对餐具常消毒。

6 要做好自我健康监测

一旦出现发热、咳嗽等呼吸道传染病有关症状,应在做好防护的前提下,

7 要积极接种疫苗

新冠疫苗接种是有效防控新冠肺炎的措施之一,在符合接种条件的前提下应积极完成全程接种。

8 要主动报告

市民除做好个人防护外,还应按要求做好外来(返)沪后相关报告并配合落实防控措施。本人或接触的亲友中,若近期有国内中高风险地区出行史,应及时报告工作单位及社区,配合相关部门工作人员安排,做好信息填报、清洁消毒等工作。

9 要避免出境游,非必要不出行

近期避免出境游,不前往国内中高风险地区,关注病例活动轨迹涉及范围,尽量避免前往热点地区,少聚集,不扎堆。仍要出行的,需提前向当地相关部门明确防控措施要求。老年人、孕产妇、慢性病患者等特殊人群,不建议出行,尤其不建议前往人群密集场所。

10 要增强体质和免疫力

在生活中要保持健康行为,如睡眠充足、营养充分、锻炼身体等,这是增强身体素质、提高免疫力的重要保证。

上海昨新增3例本土确诊病例,均为此前浦东机场2例病例的密接者 绷紧防疫弦,应急处置跑在病毒传播扩散前

本报讯 (记者李晨琰)昨天上海新增3例本土确诊病例,均为8月20日公布的2例确诊病例的密切接触者。这5例涉及浦东机场的确诊病例,均已上海市公共卫生临床中心隔离治疗。另外,此前8月2日确诊的一例本土病例已治愈出院。

昨天举行的上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上,市卫健委主任邬惊雷介绍,经市防控办研究决定,将浦东新区祝桥镇千汇路280弄千汇苑一村小区和浦东新区祝桥镇千汇路1000弄祝和苑北区列为中风险地区,上海市其他区域风险等级不变。

“近期发生的本土疫情再次表明,疫情防控这根弦必须始终绷紧,不能有丝毫懈怠和侥幸松劲。”邬惊雷说,未来,将发扬“事不过夜”的精神,全力做好流调溯源、隔离管控、核酸检测、医疗救治等工作,进一步发挥发热门诊和发热门诊诊室等“监测哨”作用,严格落实“四早”要求,使应急处置跑在病毒传播扩散前面。

邬惊雷介绍,截至昨天10时,此次浦东本地疫情,已累计排查到在上海的密切接触者120人,均已落实集中隔离,其中3人核酸检测阳性(即通报的新增3例本土病例),其余117人核酸检测结果为阴性;累计排查到在上海的密接的密接29人,均已落实集中隔离,核酸检测结果均为阴性;累计排查到在本市的筛查对象74879人,其中74639人核酸检测结果为阴性,其余正在检测中。

此外,目前已完成相关场所的物品、环境样本检测939份,其中14份样本核酸检测结果为阳性(8份为机场集中隔离点房间内的环境样本,这8份样本中7份在一名确诊者房间、1份在一名密接者房间;其余6份阳性样本为一名确诊者家中的环境样本),除上述阳性样本外,其余检测结果均为阴性。

目前,浦东机场坚持客机和货机保障严格分离、境外航班和国内航班保障严格分离原则,实施严格的“人、物、环境同防”疫情防控闭环管理。市交通委副主任王晓

杰表示,浦东机场客运航班运行正常。对市民的航空出行,总体不会有大的影响,“货运航班保障受到一定影响,浦东机场正积极组织力量,尽全力为货运航班提供最大限度服务保障”。

疫情波动,本市进一步加大公共场所疫情防控力度。在新闻发布会上,市交通委副主任王晓杰介绍,针对市民关心的服务于浦东国际机场的轨道交通,市交通委已督促申通地铁集团,落实落细各项疫情防控措施。

首先,严格落实“两个必须”的防控要求,即“进站必须测温,必须全程佩戴口罩”。王晓杰说,目前上海地铁已全部配置红外测温设备,严格进站乘客的体温筛查;加强车站现场巡视力度,对发现不规范佩戴口罩的人员,主动劝导,引导乘客提高防护意识;体温异常或不配合测温的,将被拒绝进站或上车。

相关链接 确诊病例情况

病例3,浦东机场境外货机作业人员,男,45岁,居住于浦东新区盐朝公路798号锦江之星(东海镇店),是8月20日确诊病例2的同事。该病例已全程接种新冠疫苗。

病例4,浦东机场境外货机作业人员,男,45岁,家庭住址为浦东新区祝桥镇千汇路280弄千汇苑一村小区;居住于浦东新区盐朝公路798号锦江之星(东海镇店),是8月20日确诊病例2的同事。该病例已全程接种新冠疫苗。

病例5,浦东机场境外货机作业人员,男,45岁,居住地址为浦东新区祝桥镇千汇路1000弄祝和苑北区,是确诊病例4的密切接触者。该病例已全程接种新冠疫苗。

做对做足疫情防控每个细节 每道程序

沿街商铺,监管部门设立“路段长”,逐一上门指导并督促防疫工作;部分社区食堂,主动对堂食按下“暂停键”,转为为老人送餐上门;在公交、地铁等城市“动脉”,工作人员加大消毒频次,保持车厢通风,乘客进站上车“测温、戴口罩、健康码”一个都不能少;国际口岸,边检民警认真检查每一位入境旅客,发现不符合入境条件的第一时间退出境……

记者在基层一线采访中获悉:各区、各条线正把疫情防控作为做好各项工作的首要前提,“外防输入、内防反弹”,扛起责任、事不过夜,坚持短板、补短板,抓督查、防反复,把疫情防控的关键点节点守得更严密更牢靠,尽最大努力守护城市安全市民健康。

沿街商铺 “看到你们这么认真,我们感到非常安心”

连日来,各区各街道纷纷加强防疫手势,升级对沿街商铺、批发市场等公共场所的疫情防控举措。

“看到你们这么认真,我们感到非常安心。”在徐汇区徐家汇街道南丹东路上的一家店铺,消费者对上门检查的工作人员纷纷点赞。

沿街商户商铺密集的徐家汇街道,徐汇区相关监管部门将辖区932户沿街商铺划分至20个路段,20名监管干部作为“路段长”,对所有沿街商铺逐一上门指导并督促从严从实做好各项防疫工作。对于一般商铺,要求应做到有告知顾客防疫三件套,有员工测温记录和场所消毒记录,进口冷链经营单位还需做到“三专”(专用进货通道,专区存放,专区加工售卖)方能经营。

社区食堂 牢牢守住“舌尖上的安全”

80多岁的王阿婆最近有了新习惯:每当临近饭点,她会从家中搬出一张小板凳放门口,并放上前一天洗刷干净的饭盒——因为,社区食堂停了堂食,改为送餐上门。

▲下转第三版

加强对高风险岗位工作人员培训与保障

宁光院士呼吁大众主动自我防护、主动接种疫苗、主动就医问诊

本报讯 (记者李晨琰)受德尔塔变异株的影响,近期全球疫情持续蔓延。昨天举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上,中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光提及上海近期新增本土病例及高风险岗位工作人员的防护要点时称,对高风险岗位工作人员要加强培训,不懈怠不麻痹,也要对其加大支持保障力度。

宁光判断,目前全球疫情总体仍将在较高位波动,呈现长期性、复杂性和不确定性的特点,加之部分国家疫情反弹,我国面临的输入性风险将持续加大。

“随着国内疫情常态化防控和社会经济发展的同步推进,跨境跨区域人流和物

流日益增多,疫情输入风险加大。”宁光说,上海作为特大型城市,又是国内重要的口岸城市,随着境内外人员、货物往来密集,防疫压力尤为明显。在此背景下,上海始终坚持以“外防输入、内防反弹”总体防控策略,紧盯“入口、落脚点、流动中、就业岗、学校门、监测哨”等关键点、关节点,做好新冠肺炎常态化、科学化、精准化防控,是非常不容易的。

宁光说,一年多来,防疫一线的广大工作人员在完成日常工作的同时,还承担着防疫任务,工作辛苦,并取得巨大成绩。“他们保证了上海的城市安全和人民群众的正常生活,我们应该感谢他们。”他同时提醒,

高风险岗位的工作人员感染新冠病毒的风险更高,因此更需要严格做好自我防护。诸如医疗机构发热门诊等重点科室、机场外航、进口冷链、集中隔离观察场所等可能直接与可疑病例、境外人员、冷链物品、受污染环境等接触的工作人员,感染新冠病毒的风险远较其他岗位要高。

为进一步保护高风险岗位人员,减少病毒感染风险,各相关部门均采取相关防控措施。“针对上述人员,要按照‘应种尽种’原则完成全程疫苗接种,做好每日健康监测和规定的例行核酸检测。”宁光说,加强人员培训也十分重要,要严格落实个人防护措施,规范工作流程,按照岗位要求严格落实不同岗位管理措

施和工作规范,避免因个人防护疏忽而导致的感染。同时,加强口岸“人、物、环境同防”,落实医疗机构疫情防控等措施和要求。

此外,对高风险人员要加大支持保障力度,创造良好的工作和生活条件,合理安排作息时间,保障睡眠和休息。高风险岗位的人员要做好个人防护,也要自觉、自律。

宁光也提醒广大市民,每一个人都是自己健康的第一责任人,也是城市防控体系的重要参与者,在日常生活和工作要自觉落实“佩戴口罩、社交距离、个人卫生”等防控要求,主动自我防护、主动接种疫苗、主动就医问诊,精准、科学、高效地做好疫情预防和控制。

施和工作规范,避免因个人防护疏忽而导致的感染。同时,加强口岸“人、物、环境同防”,落实医疗机构疫情防控等措施和要求。

此外,对高风险人员要加大支持保障力度,创造良好的工作和生活条件,合理安排作息时间,保障睡眠和休息。高风险岗位的人员要做好个人防护,也要自觉、自律。

宁光也提醒广大市民,每一个人都是自己健康的第一责任人,也是城市防控体系的重要参与者,在日常生活和工作要自觉落实“佩戴口罩、社交距离、个人卫生”等防控要求,主动自我防护、主动接种疫苗、主动就医问诊,精准、科学、高效地做好疫情预防和控制。

四天直播全球浏览量达170万,第三届上海艾萨克·斯特恩国际小提琴比赛成为美育课堂

一场高水平线上国际音乐赛事给上海带来了什么?

本报讯 (记者姜方)第三届上海艾萨克·斯特恩国际小提琴比赛正进行激烈的线上角逐,仅四分之一决赛的四天直播就获得了国内外170万的浏览量。“一场举世瞩目的比赛,不仅要选拔、培养明日之星,还要把艺术的种子播撒向更多人。”大提琴演奏家友友说。

事实上,这场高水平的全球音乐赛事不仅具有强烈的竞技性和观赏性,也成为难得的高水平美育课堂。在比赛之余,赛事组委会设计策划了众多公共文化服务项目,包括“有准备的听赛”赛前导赏讲座、“驻赛小记者团”的青少年职业体验培训、“一起看比赛”线上评论等。

大赛组委会执行主任、上海交响乐团团长周平告诉记者,高水平的国际比赛是一座城市的窗口,能起到文化引领的作用。“我们花了很大力气告诉观众,这个比赛应该怎么听,好的标准是什么,各个选手的特点和各个作品的要求是什么样的。”这些公共文化服务措施,让

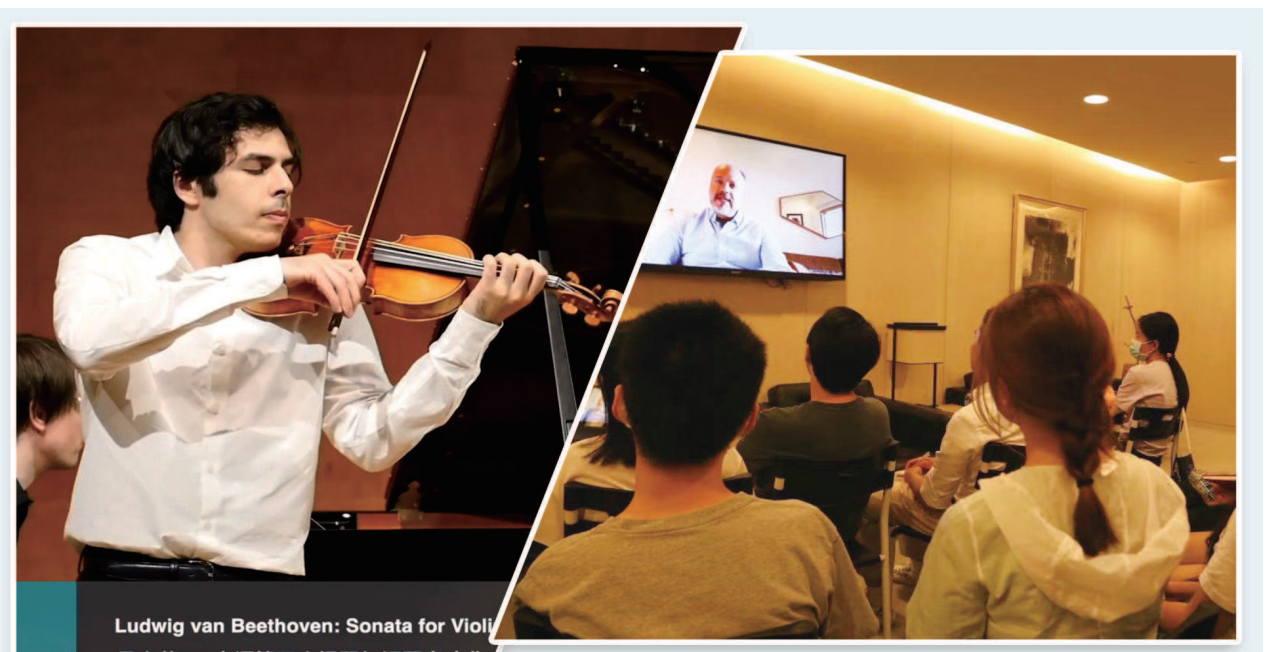
这场国际赛事辐射至更广泛的群体,为打响上海文化品牌、为提升城市软实力做出有益探索。

比赛开始前两周,“有准备的听赛”导赏讲座率先举行,乐评人李晋欢在捷豹上海交响音乐厅演艺厅为200多位观众全方位介绍了第三届上海艾萨克·斯特恩国际小提琴比赛。比赛开始前一天,这场讲座也在线上直播,为赛事预热。比赛还邀请了海外驻赛记者劳丽·奈尔斯在Violinist.com连载比赛乐评,让海外观众更好地感受选手风采、领略这个“上海籍”艺术赛事的魅力。

今年,上海艾萨克·斯特恩国际小提琴比赛第一次招募“驻赛小记者团”。最终有12名16岁以上的青少年入选,他们经过知名乐评人、国内外记者和海外公关公司负责人的专业培训后,对比赛台前幕后的艺术家、管理者、往届获奖选手等进行了采访。在远程采访比赛评委会联合主席大卫·斯特恩时,他为青少年成长提供了诸多建议。“我会对身处这个快节奏世界中的所有年轻

人说:不要整天盯着电脑和手机,想想那些让你与世界相连的事物——音乐、艺术、文学。这些东西是永恒的,而你永远是其中的一部分。人生绝对会有困难和挑战,但是请珍惜每一天,珍惜所有美好的事物。”

上海艾萨克·斯特恩国际小提琴比赛不仅追求专业影响力,也看重社会美誉度。从今年8月13日起,四分之一决赛开始通过众多渠道面向全球直播。直播渠道包含比赛官方微信视频号“斯特恩国际小提琴比赛”、上海交响乐团官网直播页面、“爱满地”古典音乐频道amadeus.tv等。比赛还开设了官方YouTube频道、Facebook频道等。四分之一决赛和半决赛直播时长逾50个小时。为了实现更好的直播效果,在选手拍摄的视频基础上,幕后工作人员不仅要检验视频的真实性,还要按照统一标准剪辑制作;部分直播在演奏画面中插入了正在演奏的乐谱,每个小节的演奏是否和乐谱相符,一目了然。“这背后是选手和工作人员的加倍付出。”比赛评委会联合主席徐惟聆说。



左图:比赛直播截图。上图:驻赛记者正在视频连线采访。制图:李洁
Ludwig van Beethoven: Sonata for Violin
贝多芬: F大调第五小提琴与钢琴奏鸣曲