

上海再启一轮核酸筛查,逐级开展后续工作

市卫健委呼吁市民不信谣不传谣,恶意造谣不仅会对社会造成恐慌,也要负法律责任

■本报记者 唐闻佳

当前,上海面临着常态化防控以来疫情形势最为严峻复杂的挑战。经上一轮重点区域和非重点区域的核酸筛查后,相当部分街镇和小区已符合要求解除封控。昨天的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称,根据检测结果分析研判,本市将继续按照切块式、网格化原则,划定部分街镇再开展一次核酸筛查,具体时间为3月23日零时至24日24时,按照“街镇—小区—楼栋”逐级开展后续的核酸筛查及管控工作。

邬惊雷表示,本市将进一步从严从紧、从细从实抓好疫情防控工作,聚焦疫情防控持续推进中发现的短板弱项,强化重点场所疫情防控,强化疫情监测预警,不断巩固完善防控措施,织密扎牢防控网络,尽快遏制疫情扩散蔓延势头。

同时,他也呼吁市民“不信谣、不传谣”,恶意造谣不仅会对社会造成恐慌,也要负法律责任。嘉定区副区长李峰,市疫情防控领导小组专家组成员、复旦大学上海医学院副院长吴凡同期出席发布会,一并回应市民关切。

聚焦1 小区经48小时核酸筛查后迟迟不“解封”,什么原因?

所在小区核酸都筛完了,怎么不给“解封”?对于这一市民关切,吴凡给出回应。首先,因为这次是大面积筛查,用的是“混检”,即一旦发现阳性管,要对同管的10或20人单人单管做复核,检完后确定其中的阳性病例,围绕病例相关信息再做流调,信息收集齐后再上报审核。这个后续的研判过程导致了“延时感”。

也有的小区首次通知是48小时做两次核酸,之后又通知再来一轮48小时两次核酸,市民疑惑:能否干脆一开始就通知“封控”5天?吴凡明确给予否定回答。她解释,这些举措与上海正以分类分层网格化方式进行的“减少流动+核酸筛查”防控策略有关。

这次重点区域筛查以街镇为单位划定。如果整个街镇的筛查结果都是阴性,就解封;但较多的情况是筛查过程中发现阳性感染

吴凡解析当前防疫要领,呼吁市民——

减少流动不聚集,“拆掉”病毒传播的桥

■本报记者 唐闻佳

近期,上海的核酸筛查力度比较大,通过主动排查发现阳性感染者,一些小区通过几轮排查,迎来“解封”。接下来,市民应该怎么做?上海市疫情防控领导小组专家组成员、复旦上海医学院副院长吴凡昨天再敲黑板,呼吁市民“减少流动、不聚集”,因为这样有望“拆掉”病毒传播的桥,阻断病毒传播。

吴凡称,现阶段,给市民的提示可概括为“三句话”,希望大家齐心协力、步调一致地做好。其中,第一句话是“减少流动、不聚集”,第二句话是“配合筛查、主动亮码”,第三句话是“自我监测、做好防护”。

“减少流动、不聚集”,摆在第一位,显然最重要。吴凡解释,控制传染病,流动是非常重要的一个因素。“病毒传播需要有一定的接触,人和人的接触一多,相当于给病毒架了一座桥。如果减少流动、不聚集,相当于把桥给拆了,病毒传播的这条路就给断了。”吴凡称,如果说,之前快速流调是在“追赶病毒”,与病毒赛跑,如今的奥密克戎变异株跑得快,光追不够,还要把它前面的桥、路给断了。“减少流动、不聚集”就是不给病毒搭桥铺路,把病毒传播

阻断,这点特别重要。

就第二句话“配合筛查,主动亮码”,吴凡提示,当前,不少小区还在进行核酸筛查,基层组织对此已有不少经验,市民配合度也很高。在此基础上,建议大家出门前也要有习惯把“随申码”的个人验证先通过,方便在外点开、随时亮码。

吴凡同时提醒市民,要“自我监测,做好防护”。希望个人更关注自己细微的健康变化,尤其是平时较粗心的朋友,这段时间要细致点,关心一下自己是不是有低烧、嗓子疼,一旦有,及时就近前往发热门诊。

者,这时,网格化开始起作用——哪个网格有阳性,对这个网格再行筛查。筛查过程中,人员相对静止,再筛一遍后发现,某栋楼里有阳性,网格单元就细化到楼栋,有阳性的楼栋继续筛,没阳性的楼栋解封。

吴凡称,这就是上海所说的按照“街镇—小区—楼栋”,逐级开展后续核酸筛查及管控工作,也解释了为何部分居民感觉自己遭遇着“循环筛查”。她还打了一个生动的比方:此前的筛查相当于拍CT,医生看片子后认为某个地方有问题,还有点严重,接着就要开始治疗,而当下采取的是靶向治疗,即精准靶向有问题的那一块,不伤及其余。上海正在做的网格化举措就是这种“靶向性管控”。

就邬惊雷谈到的上海再启一轮核酸筛查工作,吴凡称,这就是根据之前的筛查结果研判,得出了新一轮重点筛查方案,“区域大大缩小”。

聚焦2 近期阳性感染者多,如何安排?

这两天,上海新增阳性感染者较多,除定点医院,有没有其他安排?对此社会关切,邬

惊雷称,按国家有关要求,对轻型病例和无症状感染者可实行集中隔离管理,隔离场所不限于传统的医疗机构,经改建的场所如体育馆、会展中心,也可临时作为这类阳性感染者的集中隔离管理场所。

本市对这类场所预案和储备。目前,已对闵行和嘉定体育馆按规范进行改建,作为对轻症、无症状感染者进行集中隔离管理的场所。

邬惊雷同时谈到,根据疫情防控要求,本市将根据国家相关要求继续做好密接、密接的密接的管理工作。目前,本市对密接实施14天集中隔离观察和7天自我健康管理,其间进行7次核酸检测。对密接的密接,实施7天隔离观察和7天自我健康管理。对符合在本市有固定居住地、“一人一户或一家一户”等居家条件的,进行居家隔离,不符合该条件的,进行集中隔离观察,其间进行5次核酸检测。

聚焦3 筛查“延续”,封闭小区“买菜难”怎么解?

为做好对封控区居民的生活物资保障,嘉定区正加强货源组织,重点从供、需、连接三大

防疫当前,“足不出校”的青年学子遇到心理困扰该怎么办?

做更好的自己,心理“十问十答”助你“云开雾散”

■本报记者 储舒婷

当前,上海高校均处于准封闭或封闭管理期间,特别是开展线上教学以来,不少学子长时间囿于寝室的一方小天地,产生了较大的心理波动。加之当前正值春光烂漫之时,很多年轻的心“蠢蠢欲动”,渴望外出游览,但由于防控需要,必须“足不出校”。一些平日累积的小烦恼也随着“封闭”而被放大,比如与室友摩擦变多,部分性格内向的同学更感到无人倾诉、对未来有些担心……

上海建桥学院心理中心团队梳理了一些近期较为普遍的高校学生心理问题,并予以解答。

问1 这波疫情已持续了一段时间,内心感到很烦躁怎么办?

答:同学们“闷”在学校里,确实会有各种情绪。即便出现恐慌情绪,其实也是正常的,这叫情绪的正常化。新冠疫情暴发两年多来,时有反复,现在,人们最多的情绪可能是烦躁和郁闷。如果感到烦躁,不妨和身边的同学交流一下,看看他们是不是有这样的反应?如果是,这证明你和正常人差不多。

情绪是一个人在遭遇应激之后的正常现象,所以情绪不是坏东西。当我们觉察到“有情绪”的时候,内心的承受力可能出现了一些问题。此时,要注意对自我的关照,主动接纳情绪,不要排斥它。

问2 被封控在学校,特别想家却不能回,该怎么自我调节?

答:首先,建议以一个成年人的身份维持和家庭的联系。在通讯条件发达的今天,想要随时联络家人表达思念很容易。合理表达情绪,传递对家人的担心和记挂,这是一个重要的提醒。请记住,要让思念以一种有节制的方式进行,而它也会不停地给我们一种自我暗示:在这样一种“封闭”的压力下,我们也能行。

第二,做有目标的安排。这不仅能让我们拥有对生活的掌控感,而且通过尝试自己擅长或感兴趣的事,合理推进,可以体会到成就感和胜任力,不仅有助于填补生活的“空虚”,且会再一次证明我们的能力。

第三,在家庭的支持下学会独立。在家庭的支持下,我们将学会并最终形成与自己、与他

人相处的模式,这被称为“分离与个体化”。在当前的形势下,在“隔离”生活中证明自己,我们将最终潜移默化地形成一个更成熟、更独立的自我。

问3 最近压力特别大,睡不好,怎么办?

答:睡眠问题需要具体分析,可以从几个方面入手:入睡困难?中间不断地醒?早晨又早醒?一周中这样的情况出现几次?持续到现在有多久?

首先,别轻易给自己扣上一个“我有睡眠障碍”“我的睡眠太糟糕”的帽子。当一个人处于比较焦虑的状态,常常出现睡眠困难,比如在床上辗转难眠,数十分钟都睡不着,一周这样的情况起码四次甚至更多;有的人醒得很早、且难以进入深度的睡眠状态,比如早晨四五点甚至三四点,醒了以后难以再入睡,且伴有情绪低落。前者一般和焦虑情绪相关,而后者常常跟抑郁相关。

可能有人说:“我两者都有,是不是又焦虑又抑郁呢?”其实,在一个人身上,焦虑和抑郁常常关联在一起,所以不用恐慌。如果还没有达到障碍的程度,想要调整的话,就记住两句话:

如果你活在将来,是一定会焦虑的。老在想未来会怎么样,那么很难摆脱焦虑情绪。

如果你一直活在过去,想到自己过去遭遇的种种不幸、还有很多积累的问题难以自拔,那么一定是抑郁的。

所以,我们需要做的、也可以努力的,就是过好每一天,活在当下。

问4 我很内向,但现在也想找人聊聊,不过我会担心,人家是不是乐意听、会不会烦我?

答:其实,想和他人建立情感联结、进行情感交流,这是人的基本需求,能让我们体会到归属感、安全感,免受孤独的折磨。有这样的渴望,和一个人性格内向还是外向没有必然关联。

内向和外向只是对不同性格特点的描述。如果内向,可以探索内向的力量,找到内向者的优势,并把它们发挥出来,一样可以活得精彩。

当倾诉欲望出现时,请环顾四周,你会找谁?当你发现很难找到这样的人,说明你已经觉察自己的人际关系了——这就是变化的开

始。接下来,试着发展几个好朋友成为密友。当你对他/她说:“我想跟你聊聊,你有时间吗?”友谊就有了新的可能性。同时,也可以向家长、长辈请教,他们是怎么与人打交道的。再看看那些人缘好的人,他们怎么和别人交往,见到人时是怎样的面部表情?怎么打招呼?怎么把话题继续?还可以请教他们:“你这么做、这么说,是基于什么样的考虑?”

当慢慢接受自己的内向,尝试着与他人建立联结,就能够在与人际交往时更加松弛,与人倾诉就不再是难事。

问5 一个寝室有四个人,在宿舍的小天地里,和室友的摩擦在所难免,该怎么处理?

答:随着在寝室生活的时间逐渐延长,一些平时不太起眼的小矛盾,可能由此放大。你需要适当改变对身边人际关系和寝室矛盾的处理态度。

首先是妥协。寝室不是一个人的私密空间,而是集体生活空间。集体生活必然涉及彼此的交集,能相互帮助固然好,但有时,可能就会出现一些彼此冒犯。所以,需要更多地把其他人的想法和需求纳入自己的考量,而不是单向地以自我为中心。

第二,真诚沟通。沟通是减少误会、增加共同话题的有效方式。把矛盾摆在台面上,如果能加以妥协,站在对方的立场上考虑问题,就能缓解矛盾。

第三,改变对于他人的定位和预期。常言道,你如何看待人和事,对方就会如何看待或者对待你。如果把室友当朋友,朋友不会拒绝你的友谊;如果把室友当敌人,那敌人也一定不会给你好脸色看。

生活中,不确定性和变数才是常态。因此,我们应该更重视眼前的人和当下的事,主动拥抱友谊。

问6 学习“移师”网络平台后,我始终难以安下心来,该怎么办?

答:线上学习对每个同学来说,都是一个“刺激”。随之带来的情绪感受各有不同,原因是每个人的认知不同。情绪与认知有关,积极、正面的认知会产生积极的情绪体验,消极、负面的认知会产生消极的情绪体验。

如果感觉在线上学习很难安心,要注意自己对线上学习的态度是不是有些抵触?如果是,那么为什么抵触?

如果担心线上学习的效果不如在教室学习效果好,你也需要改变自己的认知。线上学习是未来学习的重要方式,你现在需要适应这种成本低又便捷的方式。只有找到让自己难以安心的原因,才能有针对性地采取措施,提高学习效果。此外,还可预约心理咨询,真正找到不安心的原因。

问7 面对各种不确定,对未来感到担忧,该怎么办?

答:疫情的再次反复,大大增加了未来的不确定性。

首先,接受不确定性的必然性。我们与其花费更多时间和精力去抑制不确定性,不如接受和适应它。

其次,增加不确定性中的确定性。可以从三个方面着手:

用计划代替期待。将更多注意力投向真正可能做到的事情,把期待转化为一个个具体可行的计划时,未来就是接地气的待办清单了。

为可能性做好准备。不确定的“威胁”在于,未知让一切可能发生的事情变得不可控,但人类思想的前瞻性让我们可以提前做准备,不妨有个备选计划,至少可以给自己心理安慰。

关注你能够控制的部分。我们常常会忽略自己可控的部分,盲目夸大不可控部分的威胁。比如,在面试中,我们决定准备什么简历、穿什么衣服,以什么开场白介绍自己,唯一不可控的也许只是面试官可能会提一些“奇葩”问题,让人当场手足无措。不过,我们可以选择保持微笑和冷静,尽人事听天命。

问8 想要放松些该如何做?

答:简单介绍几种舒缓情绪、放松心情的办法。

第一种是“着陆技术”。当你感到被焦虑紧张包围,试着触摸身边的物品。它摸起来是什么手感?什么材质?软硬程度如何?观察它是什么颜色,有什么图案?或者,翻开身边的一本书,读出上面的文字。此外,还可以观察你所在的环境,数一数房间里有哪些颜色?桌上有哪些物品?分辨一下现在听到几种声音?这

科学消毒应牢记“三要、三不、三注意”

本报讯(记者唐闻佳)科学有效消毒,是防控新冠肺炎疫情的重要措施。昨天,上海市爱国卫生运动委员会办公室、上海市疾病预防控制中心、上海市健康促进中心发布提醒:开展消毒时,做到“三要、三不、三注意”。

“三要”的具体内容是:

一要开窗通风。对于室内场所,有条件的,要持续开窗通风;没条件的,每日至少开窗通风2次,上下午各一次,每次30分钟以上。

二要勤洗手。每次接触自身口、鼻、眼睛,接触幼儿前以及清洁操作前,接触公共部位和污染物品后,务必及时按“七步洗手法”规范洗手或进行手消毒。

三要对经常接触的物品表面适度消毒。比如,门把手、扶梯、电梯按钮、转运推车、交通工具等,根据人员接触情况,定时适当开展有效消毒。

根据国务院新冠肺炎疫情联防联控机制有关要求,“三不”的具体内容是:

一是不直接使用消毒剂对人员进行消毒。

二是不在有人条件下对空气使用化学消毒剂消毒。

三是不对室外环境开展大规模消毒。

最后,还要牢记“三注意”:一是注意使用合法的消毒剂和器械。二是注意与消毒对象相匹配。三是注意消毒的有效性。

上海四地列为中风险 浦东一地调至低风险

本报讯(记者唐闻佳)昨天的上海市疫情防控工作新闻发布会上,市卫生健康委主任邬惊雷通报,3月22日,本市新增4例新冠肺炎本土确诊病例和977例本土无症状感染者,已闭环转运至本市新冠肺炎定点医院进行隔离治疗或隔离医学观察,目前情况稳定。4例确诊病例中,3例在闭环隔离管控中发现,1例在相关风险人群核酸筛查中发现。977例无症状感染者中,886例在闭环隔离管控中发现,其余在相关风险人群核酸筛查中发现。4例确诊病例均被诊断为新冠肺炎确诊病例(轻型)。

即日起将浦东新区北蔡镇鹏飞路411弄6号、嘉定区江桥镇增建村柴中村民组、闵行区梅陇镇许泾村八组、崇明区长兴镇新港村15队列为中风险地区,相关地区已落实管控措施。即时起将浦东新区沪东新村街道长岛路281号由中风险地区调整为低风险地区,上海市其他区域风险等级不变。

样做,能让你的注意力从情绪中转移到外面的世界。

第二种是“蝴蝶拍”。当你感到不安和害怕,可以双手交叠在胸前,轻轻抱住肩膀,想着最近一段美好的回忆。在美好的感觉中,左右手慢慢地轮流轻拍手臂,四到六次为一组,停下来深吸一口气。如果好的感受不断增加,可以继续下一组。

最后,邀请担心和紧张的情绪“聊聊天”。了解一下它们出现在你身边,是想提醒你什么?你该如何照顾好自己呢?不妨趁着春天,用心去感受生活。

问9 既要线上上课,又要忙着测核酸、健康打卡、接收通知,事情太繁忙,身体吃不消怎么办?

答:你处于应激状态中,感到紧张、焦虑是正常的。值得注意的是,应激状态的时间是短暂的,多则五六天,少则二三天,就会回复到正常的心境状态。对自己的身体要有信心,我们的身体有弹性和调节能力,也有适应环境的能力,这是人类长期进化的结果。

其次,如果因为焦虑失眠,导致体力不济、身体疲惫,那么需要觉察焦虑的原因。找到原因就可以相应处理、缓解焦虑。比如,你是担心疫情的传染?还是担心线上学习的效果不好?抑或是,疫情激活了你过去的创伤体验?可以先自我调节,随着睡眠好转,体力就会恢复。同时,疫情期间,适度的运动是必须的,久坐影响健康,体力降低也会影响情绪。如果一直无法调节,请预约学校心理咨询中心,寻求必要的帮助。

问10 本来我的内心就不强大,疫情来了更是雪上加霜,怎么办?

答:你需要觉察自己内心不坚强的原因,以及表现在哪些方面。如果是成长经历造成自我功能不够强大,防御机制不够灵活,无法适应环境,那么你需要通过学习、实践甚至咨询,增强自我的功能,让自己的防御机制更加灵活,从而更好地适应环境。

如果疫情再次来袭,像扳机点一样激活了过去创伤的体验,让你感觉雪上加霜,那么,需要通过心理咨询处理过去的创伤,实现不断成长。

无论哪种情况,都可以寻求心理帮助,大门一直向你敞开着。