

校园“封闭”出不去,实习就业怎么办?考研复试线上面试,条件欠缺难题怎么破?

沪上高校定制“云服务”,化解学子“急难愁”

■本报记者 吴金娇 储舒婷

“非常抱歉,因疫情原因,我校线下招聘活动全部取消,不过我们正在筹备线上双选会,想邀请贵公司参加。”近期,华东大学学生就业服务中心的老师们正给原定进校宣讲的用人单位逐个打电话。

大学生就业,每年三四月份被称为“金三银四”,是春招的最佳时机,也是毕业生们择业的重要时间点。按照惯例,各大高校都会在这一时期策划组织招聘会。但眼下,疫情来势汹汹,校园准入封闭或封闭管理模式,不少学生的就业、升学计划也都被打乱。

“只要学生有需要,我们就想办法满足!”在沪上多所高校,连日来,为了解决不少学子在考研面试、就业咨询等方面遇到的急难愁问题,就业办以及各学院的专业老师们群策群力,全力以赴。

举办线上双选会,推出“一对一”职业咨询服务,为考研复试考生开辟专门的面试教室……一项项针对学生需求而推出“定制”服务,让莘莘学子倍感舒心 and 暖意。

“周周招”线上双选会不打烊

“我是一位毕业生,校园准封闭,不能实习,不能参加招聘会,就业怎么办?”连日来,在线上“一对一”的个体职业咨询中,上海外国语大学就业指导中心主任曹婵婧接到了不少类似的求助。

“学校启动准封闭管理后,就业指导中心火速制定并发布就业服务线上办理流程。”曹婵婧介绍,一方面,中心加大宣传,通过微信公众号发布网上签约手续办理流程,提供毕业生毕业去向落实、推进就业签约手续的流程指导。同时,上外 LIGHTHOUSE 职业咨询室还面向全校学生开通了“一对一”个体职业咨询服务。3月17日以来,已有13位咨询师通过电话或微信语音等线上方式提供简历制作培训和“简历门诊”,已服务600余人次。

时光回拨两年。2020年初新冠疫情暴发后,上外就不定期安排优质用人单位开展线上“周周招”直聘会。毕业生可线上收看用人单位宣讲并投递简历,也可在上外学生就业创业服务网收看直播回放。这次校园准封闭期间,线上双选会也从未间断。目前,“上海外国语大学2022



▲华东大学学生就业服务中心教师线上办理就业签约。▲华东政法大学自习室作为考研复试面试间,工作人员现场消杀,确保场地安全。 制图:李洁

届毕业生春季线上招聘会”已有近200家单位面向上外毕业生发布了千余个线上招聘职位。

校园慢下来,就业服务加速跑起来。自学校启动封闭管理以来,华东大学学生就业服务中心就主动策划2022年春季毕业生线上双选会,紧急联系校友企业。截至目前,已有760多家优质企业参会,提供职位4000多个,岗位8.5万余个,参会学生超过1000人,投递简历数3200多份。目前,两校区专人在岗值班,线上线下开展就业工作调研。

开辟专门面试教室,助考研复试学子勇敢走进考场

不止找工作成了悬在毕业生心头的大事,当考研复试遇上疫情,也让不少学子慌神。由于校园“封闭”,进入复试环节的学生面临无法出校,以及线上面试条件欠缺的难题。怎么办?沪上高校迅速行动,努力寻找破题更优解。

在华东政法大学,收到18名学生的复试需求申请后,校方协调了五期宿舍园区7、14、18号楼共三间共享自习室作为考研复试面试间。3月23日一早,学生就业中心及宿管办老师一行6人携电脑设备,共赴园区实地查看场地、布置面试会场,调试网络和设备,并安排保洁宿管工作人员现场消杀,确保场地符合防疫安全卫生标准。

记者了解到,三间面试间分别由就业中心三位老师专人对接,于3月23日-25日期间开放使用。通过统筹安排各个学生的使用时间,学校顺利解决了部分学生面试场地有困难的难题,让考研复试的学生可以在园区就能享有独立安静的面试间。

这一暖心的举措,让华政经济法学院的李同学感动不已。“学校根据各位考生的复试时间进行合理规划,就业办老师为我们协调考研复试教室、调试网络和设备,楼长和宿管大叔还为我们进行消杀,如此充足的后勤保障,让我们能更勇敢地走进‘考场’!”

在上海外国语大学,学校特意设置了远程模拟演练时间,便于考生测试面试设备、网络及面试环境。为了给参加考研复试的学子尽可能多的空间和网络支持,上外图书馆将面向研究生复试学生开放研讨空间。学生只需预约时间,预约成功后按时到馆,凭复试证明,刷卡进入研讨室。

云端生涯规划不停歇,助力学生及早锁定“航线”

根据一线教师的观察,眼下,不止毕业生因疫情缘故而为就业忧心,不少一大的学子也为职业生涯规划感到迷茫。Z世代关心的就业问题有哪些?为此,复旦大学管理学院职业发展中心曾专门做过一项调研。

管理学院职业发展中心主任曹倩介绍,根据调研结果,Z世代在择业时,最关心的主

要是薪资、职业成就感及发展前景、工作与生活平衡。“这说明Z世代在择业上包含了明显的情感态度,工作带来的成就感、挑战性、趣味性对他们至关重要。另一方面,选择越多,困惑也更多,学生们往往对自己将来究竟适合做什么这个问题感到迷茫。”

在曹倩看来,将大学生择业工作前置,及早帮助学生确定职业发展目标,树立正确的择业观至关重要。“一方面要前置,另一方面要精准,一生一策。”曹倩介绍,在管院,职业发展中心启动全周期职业发展服务,从新生入学开始的问卷调研、提供与课业紧密结合的社会实践项目,帮助学生探索感兴趣的行业。大二开始学院启动一对一咨询,帮助学生找到适合的发展“航线”。曹倩告诉记者,学院还设置了校友导师项目和企业导师项目,给予学生一对一辅导。这次学校封闭管理期间,据不完全统计,323家校友企业为管理学院学生带来了招聘岗位。“今年4月1日我们还会启动线上春招,届时将有75家企业带来340个工作岗位。”曹倩说。

将线下咨询转化为线上“云咨询”,在即将到来的4月,上海财经大学将在云端设置第十四届“生涯规划月”活动。作为校内规模最大的学生教育系列活动之一,该活动涉及生涯辅导讲座、生涯辅导工作坊、职场人物沙龙、企业开放日、职业测评、生涯创新活动等六大类型。相关负责人介绍,目前生涯规划月平台活动菜单已定,会根据疫情防控形势,灵活调整线上线下渠道,保障就业辅导全覆盖。

■本报记者 唐闻佳

近几日,上海新冠病毒感染者增多,对感染者而言,如何积极应对?上海市精神卫生中心医生张晋舜直呼:保护好自己,稳定好情绪,一起战胜病魔!

问1 我确诊了,感觉很紧张,这病能痊愈吗?

答:一定能。首先要认识和接纳自己的情绪,在目前形势下,出现焦虑、紧张、害怕都是正常反应。目前,临床已有大量治愈案例,且根据目前发现的病例看,绝大多数是轻症。对个别重症患者,情况也都较稳定,新冠肺炎的死亡率已低于部分流感,随着临床经验进一步积累,救治效率与救治效果也会得到更大提升,因此要相信科学的力量。

问2 我目前没有任何感染症状,为什么现在需要集中隔离不能回家?

答:控制传染性疾病的關鍵是控制传染源、切断传播途径和保护易感人群。奥密克戎致病病毒毒性低,但传染性较高,随着筛查能力的提高,我们可以在症状出现前就发现这部分人群。而无症状感染者并不代表传染性低,所以必须要实行集中隔离来控制传染源。

对部分没有症状的老年人或有严重躯体疾病者,可能会出现从无症状到有症状的发展过程,那么在这医学观察期间,就可以得到及时有效的救治。

问3 我现在只有轻症,会不会变严重?如果变严重了,我该怎么办?

答:对轻症患者予以隔离治疗,并根据情况予以抗病毒等支持对症处理,大多数轻症患者并不会转化重症。

临床上的重症病例,大部分是发生于伴有基础疾病、肥胖、孕妇等,医护人员对这类人群进行更密切的观察,防止轻症转重症。如果轻症患者发现胸闷、呼吸困难等症状,要及时告知医护人员以确保及时救治。

根据目前疫苗接种数据来看,疫苗的三剂接种可以提供非常高水平的预防重症及死亡的保护率(保护率可达95%以上),因此,早期积极治疗是可以有效防止症状变严重的情况。

问4 我得了新冠肺炎,我相信自己会痊愈,但以后的生活中会不会受到歧视?

答:对新冠康复者,由于受到某些舆论影响,担心在日后生活中被嫌弃、被歧视,是很正常的顾虑。消除歧视需要全社会的努力。对公众而言,要多一点自我管理,多一点知识学习,多一点仁慈之心,多一点换位思考。对痊愈者而言,请接纳自己,尝试和内心对话,要相信,闯过了这个难关,还有什么不能面对的呢?!我们也可以借心理疏导解压,建立自助团体开展互助互助活动等,来尽快回归正常生活。

问5 担心病治好之后会复发怎么办?

答:对复发问题,迄今主流的专家观点大致是:目前出院的患者中,没出现复发和再次感染的病例,因为所有患者治愈后,体内会产生一段时间的抗体,至于是否达到终身保护的度,有待进一步研究。所以,请珍惜来之不易的愈后重生,珍惜当下,相信未来。

问6 我在隔离点,担心家人没人照顾怎么办?

答:目前,国家及各级政府已建立积极应对疫情的方案,同时,上海作为一个开放、包容的国际化城市,在应对公共突发事件上有经验、也有快速解决问题的态度。请用信心、爱心和安心来积极应对,做好自身的管理,社区和政府是你最坚强的后盾。请坚信:你不孤单,我们都在,阳光正好,春暖花开,我们一起战胜疫情。

滚动筛查、锁定重点、切断传播链、做实闭环、织密防控网、控好社会面

更精细划定检测区域,不断提升检测能力

针对奥密克戎毒株传播快、隐匿性强的特点,要求划定区域范围内的核酸检测24小时内完成

■本报记者 李晨琰

昨天举行的上海市疫情防控工作新闻发布会上,市卫生健康委主任邵一鸣称,连日来,上海的疫情防控已进入最吃劲的关键阶段。

针对奥密克戎变异株的传播特点和规律,上海将按照“滚动筛查、锁定重点、切断传播链、做实闭环、织密防控网、控好社会面”要求,严格核酸筛查,优化组织、加大布局,加快提升大规模核酸检测能力,强化“采、送、检、报”全流程协同和精准调度,切实做好医疗服务,尤其是发挥中医药的特色优势,加强心理疏导等工作,保持急救就医通道畅通,提升各区防控能力,坚决遏制疫情扩散蔓延势头,尽快实现社会面清零。

聚焦1 核酸检测指南第三版有哪些调整?

从“全员”到“区域”,区域大小由防控需要决定

日前,国务院联防联控机制综合组发布新修订的《区域新型冠状病毒核酸检测组织实施指南(第三版)》。谈及第三版《指南》,邵一鸣介绍,主要有三个方面的调整。

“首先是核酸检测区域的划定更加精细化。将第二版《指南》中的‘全员’修改为‘区域’,区域大小由疫情防控需要决定。”邵一鸣说,以本市区域筛查为例,通过切块式、网格化推进的方法,扩大筛查覆盖面,3月16日至20日期间,对重点区域和非重点区域开展了大规模的核酸筛查。在此基础上,根据筛查异常人员分布,进一步缩小锁定重点区域,针对高风险区域继续开展精准筛查,得以更快找出潜在的密接者、次密接者,及时将风险源管理起来,加快排查速度。

其次,缩短了核酸检测完成任务的时限。第二版《指南》要求“500万人以上的城市,应在2天内完成全员核酸检测任务,500万人以下的城市,应在3天内完成全员核酸检测任务”。而第三版《指南》针对奥密克戎毒株传播快、隐匿性强的特点,要求划定区域范围内的核酸检测24小时内完成。邵一鸣表示,该要求与上海当前坚持的“以快制快,努力跑在病毒前面”的防控要求是契合的。

最后,优化了“采、送、检、报”等各个环节。第三版《指南》在吸取全国各地核酸筛

居家环境消毒要选对产品用对方法

本报讯(记者李晨琰 王星)近期,随着本市切块式、网格化筛查推进,部分市民居家时间有所增多,做好居家环境的消毒工作很有必要。昨天举行的上海市疫情防控工作新闻发布会上,市疾控中心主任付晨为市民朋友划重点,详解居家环境消毒正确方式。

首先是空气消毒。首选自然通风,尽可能打开门窗通风换气,最好能持续开窗,若做不到则每日至少通风2-3次,每次不少于30分钟。有条件的家庭也可以使用循环风空气消毒器、空调过滤器、过滤网,应每月清洗消毒,可用空调消毒液喷洒至湿润,作用30分钟。

“家里的大部分物品不用消毒,但对于频繁使用和接触的物表可以进行消毒。”付晨举例,小件物品如手机、鼠标、门把手、水龙头、各种按钮等,可用60%-80%酒精棉

球或消毒湿巾擦拭消毒;面积较大如桌面、地面,可用含有有效氯(溴)500毫克/升的消毒液进行喷洒、擦拭或拖拭消毒;衣物、被褥等织物一般也不需要特殊的消毒,但要勤换洗、勤晾晒,可在阳光下曝晒4-6小时;餐饮具一般采用“清洁剂+流动水”清洗,如果不放心,煮沸或者使用消毒柜也是很好的选择。

快速尽量在户外拆,外包装不要拿回家中,按照生活垃圾分类处理即可。如需拿回家中拆,可以戴好口罩和一次性手套,使用消毒湿巾将外包装表面完全擦拭消毒,静置半小时让消毒因子充分作用,处理完快速做好手卫生。

付晨提醒,消毒时要注意选对产品,用对方法。使用消毒剂前,要认真阅读使用说明书,重点关注有效消毒的三要素,即“消毒方式、消毒液浓度、作用时间”,根据

实际用途,按使用说明配置相应浓度的消毒液。

84消毒液和医用酒精是家中最常使用的两类消毒剂。84消毒液是含氯消毒剂,对皮肤和黏膜具有腐蚀性和刺激性,不可直接用手接触,配制和使用时一定要戴手套。要格外注意的是,84消毒液不能和其他清洁剂混合使用。84消毒液与洁厕剂混合后使用,会生成氯气,对身体造成危害。消毒完成后,要用清水冲洗,去掉消毒液残留。医用酒精应置于阴凉、干燥、通风处避光保存,避免儿童触及。由于酒精的易燃性,使用时要远离火源,室内禁止喷洒式消毒,应采取擦拭方法进行消毒。

“家庭消毒也要避免过度,别让‘消毒’变‘投毒’。消毒液浓度不是越高越好,过度消毒不但不会增加消毒效果,反而会给我们的健康带来负面作用。”付晨说。

原检测阴性不可替代核酸阴性证明。基于抗原检测和核酸检测的特点,为更好发挥抗原检测的优势,更快、更广泛地发现和发现抗原检测阳性者,抗原检测工作主要在特定群体或集体单位有组织地开展,一旦出现检测结果异常情况,将立即开展核酸检测复核。

邵一鸣同时提醒,抗原检测主要是配合核酸筛查,如果本市市场有供应,市民操作一定要严格按照产品说明书进行,一旦检测结果异常,应立即报告,按照规范流程前往发热门诊进行核酸检测。

聚焦2 抗原检测和核酸检测有何不同?

抗原检测配合核酸筛查,核酸检测仍是确诊依据

近期,国家卫生健康委发布了《新冠病毒抗原检测应用方案(试行)》。邵一鸣介绍,抗原检测的一个重要特点就是快速、简便,从而可以帮助提高病例的早发现能力,它是核酸检测的重要补充。

抗原检测和核酸检测有何不同?“两种方法相比,抗原检测方便、快捷,但灵敏度稍差;核酸检测相对复杂,检测时间长,但灵敏度、特异度都比较高。”邵一鸣强调,核酸检测仍是新冠肺炎感染的确诊依据,抗

聚焦3 封控社区居民买菜就医难如何保障?

满足特殊群众就医需求,努力打破信息壁垒

眼下,上海部分小区仍处于封闭管控状态,在全力抗击疫情的同时,保障好居民的菜篮子、米袋子、药罐子,也成了各区、镇、街道最为关心的事。

连日来,闵行区正在全区范围内开展核酸筛查。闵行区副区长李锐介绍,目前闵行区已建立生活物资保障工作协调机制,优先保障线上平台从业人员核酸检测,提高岗位

到岗率。同时,整合各类社会主体资源,形成保供企业清单,共享配送;对接外区和外省市的蔬菜生产基地进行直供;充分发挥街镇的力量,拓宽服务渠道,线上集采分送,线下多渠道集采直送,发放生活物资采购提示卡,重点关心好低保家庭、重残无业、独居老人等群体。

针对特殊群众的就医需求,闵行区已划定几家医院为定点医疗机构,区层面还新设医疗点供血患者及时开展临时紧急诊疗,协调中山医院提供血透患者的透析治疗;对于日常性疾病患者,由志愿者代为配药或者引导其通过互联网医院进行网上诊疗。

本次疫情发生以来,宝山区大场镇累计封控27个小区、409个楼道,涉及约9.7万居民。宝山区大场镇副镇长俞志华介绍,在做好物资保障、求医问药的基础上,大场镇还致力于解决好信息壁垒问题。“我们通过组建各楼道微信群,及时发布告知书等方式,讲清楚封控管理要求、服务内容、核酸检测、证明开具等居民普遍关心关注的信息。”俞志华举例,大华二村二居每天发布一个公告,努力提供“确定性”信息,以此平复居民情绪,争取居民对防疫工作的理解和支持。

目前,大场镇已累计组织发动机关干部、社工、民警、医务、志愿者等各方力量共计1.6万人次,落实好防疫要求,服务保障好居民生活。

上海发布新提示

网格化核酸筛查“应检未检”人员“随申码”将会被赋黄码

本报讯(记者李晨琰)3月16日至20日,上海组织开展了重点区域和非重点区域的切块式、网格化核酸筛查,得到了广大市民的大力支持,但也有个别市民因各种原因没有参加检测。请16日以来没有参加检测的市民尽快自行前往医院、机构或社区检测点完成检测。

3月25日18时起,如仍无相关核酸检测记录,“随申码”将会被赋黄码。待完成核酸检测后,“随申码”将在24小时内转绿码。如对该类转码有异议,可通过“随申办——随申码——我要申诉”或致电12345市民服务热线进行申诉。

上海三地列为中风险地区

本报讯(记者李晨琰 王星)昨天举行的上海市疫情防控工作新闻发布会上,市卫生健康委主任邵一鸣通报:3月23日上海新冠肺炎确诊病例出院81例,解除医学观察无症状感染者230例,总计311例。

3月23日,上海新增4例新冠肺炎本土确诊病例和979例本土无症状感染者。4例确诊病例均在闭环隔离管控中发现。979例无症状感染者中,878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。

即日起将闵行区梅陇镇南村三队、华漕镇许浦村三队、浦东新区康桥苗圃桥路935弄19号列为中风险地区,其他地区已落实防控措施。上海市其他区域风险等级不变。

感染新冠的患者该如何调整心态积极面对?市疾控中心专家支招心理战疫「六问六答」