

如何有效减少感染风险?市疾控“快问快答”详解

■本报记者 李晨琰

当前,上海抗疫攻坚战到了最紧要的时刻,广大市民朋友居家隔离、坚持“足不出户”。新冠疫情形势仍然严峻复杂,加上春季本就是多种呼吸道传染病好发的时节,比如流感、麻疹和水痘等。

如何在封控期间,做好个人防护,减少被感染的风险呢?上海市疾控中心专家为市民当前做好防疫工作划重点。

问1 核酸采样防止病毒传播,采样前要做什么?

答:居委有序安排人员采样,不同楼栋住户的上下楼时间要错开,尽量减少人员等

候聚集时间。低层住户尽量选择上下走楼梯。外出期间规范佩戴口罩。排队等候时,保持2米社交距离,避免交谈和随意走动。

问2 采样过程中要做什么?

答:如果医务人员采取鼻拭子采样,下拉口罩仍盖住嘴部,可只露鼻子供采样。如果采取咽拭子采样,口罩可上拉盖住鼻部,仅张开嘴巴采样。身体或随身物品不要接触任何采样相关的物品、桌面等物体表面,也不要接触医务人员。

被采样时人员之间保持间隔,注意不要与其他被采样人员面对面进行采样。采样时如打喷嚏或咳嗽,请用纸巾或手肘内侧遮住口鼻。

问3 采样后要做什么?

答:采样后立即戴上口罩。可随身携带免洗手消毒剂进行手消毒。立即离开采样场所,返回时不要经过等候采样人员。回家后立即丢弃使用过的口罩,并用流动水和洗手液(肥皂)按照六步洗手法彻底清洗双手。

问4 如何保持家中空气流通?

答:最好始终保持家中开窗通风,如无法做到,至少每天开窗2次,每次不少于30分钟。检查家中卫生间的地漏,给马桶附

近(非淋浴房)的地漏定时加水。检查家中所有下水管道,例如厨房洗菜池、卫生间台盆、洗衣机排水管、阳台台盆等,如果排水管道(尤其是软管)和地漏之间不密封的,可使用硅胶等材料将其密封,如无硅胶也可用胶带。

问5 疫情期间,还应养成什么个人习惯?

答:除了上面提到的做完核酸回家后需要立即洗手,拿好快递、饭后便后等情况下也应及时洗手。台盆每次使用完冲洗后保持清洁,将翻盖式下水盖盖住,抽拉式保持关闭状态,可在台盆中留少量水。冲马桶的时候盖好盖子,平时保持马桶盖盖上状态。

中医药对新冠肺炎的疗效怎么样? 十问十答为你解惑

问1 中医药对新冠肺炎的疗效怎么样?

答:世界卫生组织指出,中药能有效治疗新冠肺炎,降低轻型—普通型病例转为重症,缩短病毒清除时间,改善轻型和普通型新冠肺炎患者的临床预后。

本轮疫情无症状感染者和轻症患者居多,多具有湿热夹风的特点,采用扶正祛邪、表里双解等中医方剂,结合疏风解毒胶囊、六神丸、连花清瘟等中成药,对提高患者免疫力、改善症状、加快核酸转阴具有积极作用。

问2 中医药是否可以预防新冠肺炎?

答:中医药历来重视“治未病”,中医早期介入对患者不仅可改善症状,还有阻断病毒深入的作用,对于重点人群及普通居民同样具有预防功效。

面对传播力超强的奥密克戎变异株,可以及早使用中医药。

居民可选用中药茶饮预防方(黄芪9克,干芦根9克,金银花5克,紫苏叶3克,广藿香3克,每日水煎服,当茶饮),亦可根据自身体质情况选用连花清瘟胶囊(颗粒)、藿香正气(水、片、胶囊)、疏风解毒胶囊、金花清感颗粒、痰热清胶囊等具有益气健脾、化湿清热、解毒化痰等功效的中成药。

问3 上海的中医药预防方案,是否与气候等特点结合?

答:上海目前执行的中医预防方案

■本报记者 唐闻佳 中医药可否预防新冠肺炎、效果如何?日前,就大众关切,记者联系上海市卫健委、市中医药管理局,整理“十问十答”为你解惑。

《2022年春季易感人群外感疫病中药内服预防方案》,正是上海中医专家组根据上海的地理、气候、时令等因素专门制定,考虑到了上海地处江南,气候多潮湿,目前正处于春季,乍暖还寒,为呼吸道传染病高发季节等因素,以提高临床疗效。

问4 中成药预防新冠的注意点有哪些?

答:中医讲求辨证论治,市民最好能根据自身的症状与体质选择用药,以提高预防疗效,减少副作用。

中成药用于预防,建议减少用量,并缩短疗程,一般以说明书1/2剂量、3天一疗程为宜,如仍有不适,可续服一个疗程。服药后如出现腹胀、腹痛、腹泻、胃口减退等情况,应立即停用。一般停药后以上症状会自行缓解,如未缓解请咨询医师。

问5 怎样辨别体质,选择适合自己的中成药?

答:对于个人预防新冠病毒感染,主要需辨别寒、热、虚、湿四种特殊体质。

寒性体质:平素多见畏风、怕冷、四肢冰凉,小便清长,大便溏薄;

热性体质:平素多见口干,喜饮,怕热,小便黄,大便干;

虚性体质:平素多见易疲劳,易乏力,易困倦,易感冒;

湿性体质:平素多见头重如裹,口粘,腹胀,胃口差,大便粘。

问6 有哪些中医非药物疗法可用于防治新冠肺炎?

答:八段锦、易筋经等中医导引功法,以及穴位按摩、耳穴贴压等非药物治疗在调节机体免疫力、改善心肺功能、提高生活质量、纠正不良情绪、促进肺功能康复等方面均有积极作用,可以建立自我防疫的“玉屏风”,用以防治新冠肺炎。

问7 有什么中医导引功法推荐?

答:推荐一套由国家中医药防治基地(上海)会同上海中医药研究院推拿研究所联袂推出的“抗疫强身功”。该套功法由起势热身、六字呼吸宣肺气、开合扩胸和气息、贯动推拉增气力、太极斜调阴阳、提踵顿足消百病、引气归元理筋骨等七个动作组成。通过畅通呼吸,推动气血运行,增强体质,起到预防春季疫病的作用。

问8 有什么穴位按摩法推荐?

答:自我穴位按摩,可以起到行气活血、疏通经络、理筋整复、滑利关节的作用,还能调整机体功能状态,起到预防与康复作用。推荐穴位有风池穴、迎香穴、

合谷穴、太阳穴、风府穴等。

操作以拇指螺纹面按压穴位,持续下按,缓缓用力,以有酸胀感为度,按压10秒左右后,缓缓上抬,再往下按,反复操作,按8-10次;每天早晚各做1次。

问9 有哪些中药香薰疗法推荐?

答:中医经典著作中历来有用熏香来防治疫病的记载。所用药物大都具有芳香化湿、避秽祛浊、理气和中的功效。推荐组合如下:

熏蒸法组成:藿香30克、艾叶30克、白芷15克、石菖蒲15克、薄荷15克。用法:上述药物加水煎煮成1000毫升药液,置于超声雾化器内,关闭门窗熏蒸30分钟,1-2次/天。一般20-30平方米放置一个超声雾化器,熏蒸完毕后即可开窗通风。

香囊法组成:藿香、艾叶、石菖蒲、苍术、白芷、八角。用法:上味等份,共研细末,装于布袋中,每袋10-30克,挂于室内或随身佩戴,有芳香辟秽功效。

问10 居家隔离的情绪管理,中医有何推荐吗?

答:疫情期间普通人群容易出现焦虑、紧张等负面情绪。中医认为“思则气结,劳则气耗”,气是人体运行的根本,“养心调气”是应对缓解负面情绪的方法之一。

八段锦、太极拳、五禽戏、六字诀等中医传统养生功法,也可通过调畅呼吸,推动气血运行,转移焦虑情绪。此外还可通过五音疗法,时常聆听一些节奏舒缓、曲调优美的音乐,也有助舒缓情绪,缓解焦虑,避免应激,增强体质,抵御病毒。

避免频繁走动、不要聚集,以免增加病毒传播的风险。

问6 入住方舱后还要注意啥?

答:方舱是大型设施,床位规模较大,以龙华医院保障的区域为例,收治规模有1500人,还有医护人员进驻,所以建议“入住者”尽量不要携带贵重物品,如首饰、手表、钱包等。一方面,这些物品表面容易藏污纳垢,易导致病毒残留,造成二次污染或感染;另一方面,人多也易造成不安全事情的发生。轻轻松松入住,健康康痊愈回家!

问7 方舱内的生活是怎样的?

答:方舱内,医护人员会安排餐食、生活物资发放、核酸检测等工作,舱内会开辟些“生活补给站”,比如中医养生功法练习。但每个人的喜好不同,建议带几本一直想找机会看的书,或把电影、音乐存在手机里随身携带。欢迎党员同志扫码“先锋上海”加入我们,充当舱内志愿者,我们一起努力,早日战胜疫魔,顺利解封,回归正常生活。

全链条工作流程,优化完善信息系统,加快混管复核速度,为转运隔离提供高效支撑。要加强医疗救治工作,坚持同质化规范化治疗,分类收治,中西医结合,提早介入轻症救治,精心呵护儿童、孕产妇、高龄老人等特殊群体。要将专家抗疫情科普工作和生活服务保障工作更加紧密结合起来,更好凝聚共识,形成合力,引导市民群众团结一心,支持配合各项防疫措施落地落实。

文匯时评

上海暂停团购?假的!武警将接管上海社区?造谣!杨浦有小区解封?图是封控前拍的!眼下,围群、社交平台的谣言,已经严重干扰抗疫信息、求助信息等真相事实的发声,引起普通市民恐慌与消极情绪的同时,更分散了大众生活、齐心协力抗疫的精力。在及时辟谣澄清的同时,上海市委网信办于8日发布《关于进一步查处网络造谣造信行为的公告》,提醒社交媒体群组的群主、群组成员,在当前局势下尤其要防止传播各类谣言、不实信息,散布恐慌情绪,更不得编造谣言惹是生非、哗众取宠,对谣言制造者、蓄意传播谣言者一追到底、依法惩处。

不加求证的谣言随意散播,首先伤害的就是处于居家封控中,依靠网络获取信息的广大普通市民,增加了恐慌负面情绪、影响了全民齐心协力抗疫的大局。尤其是,造谣者深谙当下大众情绪痛点所在,通过新闻图、网传图与谣言内容的真假混掺,假冒“权威发布”,瞄准民生物资保障、防疫政策现状等问题“定向狙击”。就拿“暂停团购”的谣言来说,其将官方新闻发布会的直播截屏与“团购暂停,政府统一配送”的文字内容进行打包传播。然而发布会全程并未提及团购暂停内容,相反则强调“全力保障市民生活需要”,并建立保供“白名单”。如此南辕北辙,足见造谣者的险恶用心。

还有一些谣言,则是造谣者为了一己私利,污蔑抹黑。前两天,某小区业主与12345对话音频在网络热传,投诉人声称居委会“垄断”小区物资供应渠道,在网络造成恶劣影响。结果,他的言论被其他小区业主辟谣澄清。而他所谓的“垄断团”其实是镇政府集纳各方资源推出的保供平台,实际减少了无序团购带来的诈骗、食品安全、防疫安全等问题。

而在谣言中,也不乏因为“误会”“主观臆断”以讹传讹的例子。比如紫燕百味鸡链接有假、光明牛奶团购诈骗、宝山抗疫物资发到浦东等区,经过追查溯源发现,或是订单激增系统错误引发的乌龙,或是在围群交流中截图被断章取义、误看误判的结果。

当下,谣言传播若得不到及时有效阻断,就将堵住真相发声的渠道、淹没真正紧急的通知、求助等有效信息的正常传播。一位B站UP主发布一则“求小区群别传播恐慌”的视频,呼吁大家别让来源不明的不实信息,淹没了群里正常的核酸采样、防疫管理等重要通知和居民互助内容。尤其是,本就不熟悉互联网的中老年人,没没围群谣言之害,更难获取到有效的防疫知识、物资药品获取渠道等重要信息。之于整个社会,互联网时代,谣言传播及其带来的负面情绪叠加放大,不亚于病毒。而由谣言可能引发的网络暴力、对立情绪等舆情次生灾害,都将造成难以想象和估量的损失。从长远看,谣言累加下的误解偏见、刻板印象乃至信任缺失,都是很长时间难以修复和重建的。

令人欣慰的是,越来越多的市民意识到谣言漫散带来的严重后果,主动加入到还原事实真相的队伍之中。抖音上名为“文创高阿姨”的市民,就澄清了一则网络热传“菜烂掉了没人管”的谣言。面对有人仅凭一小段拍摄加上主观臆测,对于“物资无人发放任由烂掉”的误传,她结合自己和邻居连续多天拍摄的视频照片和实际收到物资情况,解释了谣言传播者拍摄的目的,仅仅是发放个人贷款客户提供的画面。我们必须让蓄意造谣、蓄意传谣者知道,造谣传谣是有代价的。对于引发大众恐慌、造成恶劣影响的,有关部门必将一追到底、依法惩处。我们也必须提高警惕,避免情绪被利用,无意中成为谣言的帮凶。谣言止于智者,也止于我们所有人聚焦抗疫实际工作、严守防疫规定,凝聚起的同心守“沪”之力。

别让谣言散播堵住真相发声的渠道

黄启哲

沪上银行推出差异化延迟还贷举措

本报讯(记者唐玮婕)受疫情影响严重的人群还不上贷款怎么办?沪上多家银行近期针对“申请延期还款客户数量增加”的情况,推出差异化延迟还贷举措,纾解客户的燃眉之急,涉及个人住房贷款、个人消费贷款、信用卡等业务。

工、农、中、建、交、邮储6家大型商业银行都表示,受疫情影响,满足条件的客户可申请房贷延期还款。目前,相关支持性举措主要面向特定群体,包括因感染新冠肺炎住院治疗或隔离人员、参加疫情防控工作人员和受疫情影响暂时失去收入来源的客户等。

中国建设银行上海市分行表示,自新冠疫情暴发以来,该行针对个人住房贷款、个人消费贷款等业务出台了疫情期间延期还款等相关服务举措,并一直延续至今,适用客户范围主要包括:新冠肺炎感染人员、隔离人员、参加疫情防控工作人员以及因疫情原因客观导致还款困难的各类个人贷款客户。针对以上客户,该行提供三类调整还款方式的服务供其选择:一是短期延后还款,延期期间内不催收、不影响征信;二是调整账单计划,根据客户受疫情影响情况,可选阶段性调整账单计划,降低当期分期还款额,降低部分延后到以后月份归还;三是延长贷款期限,延长贷款总体期限,推迟到期日,降低分期还款额。对上述客户将通过这些暖心、优质服务尽力满足需求,帮助其缓解阶段性的还款压力。

交通银行要求,对于在吉林、上海参加疫情防控的医护人员、政府工作人员,确诊患者、隔离人员(包括隔离观察人员)、疑似患者,以及上述人员的配偶等个人贷款客户提供延期支持,酌情给予3个月的还款宽限期。对于已设置还款宽限期的贷款,在宽限期之内还款的,不会影响人行征信记录。

多家股份制银行和城商行也出台了相应举措。兴业银行上海分行对因感染新型肺炎住院治疗人员或隔离人员、参加疫情防控的工作人员以及疫情之下现金流受到影响的客户,给予最长3个月的还款宽限期;对暂时受困的小微企业和个人商户可申请延长贷款期限;为房贷客户提供手机银行在线办理“随薪供”还款,最长可3年不归还贷款本金,纾解还款压力。同时,该行将对确因疫情影响暂时还款困难的客户给予征信保护,依照调整后的还款安排,报送信用记录,避免征信记录受损。

上海农商银行也表示,前期已制订相关条款,为受此次疫情影响还款能力暂时下降的零售贷款客户、信用卡客户提供一定的还款宽限期及征信纾困支持。

新国博中心方舱医院医生为你解答——

入住方舱要做好哪些准备?

■本报记者 唐闻佳

3月以来,奥密克戎袭来,为应对此次疫情,上海紧急改建启用大型建筑设施用于轻症患者和无症状感染者收治管理。

住院需要携带一些生活必需品,那么入住方舱和住院一样吗?需要带哪些东西呢?进驻新国际博览中心方舱医院的龙华医院医疗队队员喻晓带来最新介绍。

问1 进方舱跟普通住院一样吗?

答:方舱医院不是传统意义上的医院,只是具备基础的生活设施和简单必要的医疗救治条件。以龙华医院此次进驻的新国际博览中心为例,保障的是N3舱,方舱里有床铺、台灯等基本设施。不过床头的二维码非常重要,与核酸检测有关,所以,当医护通知扫码时,千万别忘记!

问2 进舱前该准备些什么,以保证进舱后的生活呢?

答:【需长期服用的药物】进舱后要连

续两次核酸阴性方可出院,所以如果有基础疾病,建议备齐药物,准备2周以上的药量。比如有高血压,平时服用缬沙坦1粒,一天一次,血压控制良好,那按照时间须备最少14粒缬沙坦,以保证高血压得到良好控制。

【必要的生活物资】常规生活物资如脸盆、牙膏牙刷之类的,应准备。

特别提醒:别忘带手机充电器或充电宝,以免断了“精神食粮”。女性携带必要的生活用品。

问3 需要带衣服、拖鞋之类的东西吗?

答:可以带上平时压箱底不太会穿的衣服。新冠病毒可以通过物体表面传播,因此,两次核酸阴性顺利解除隔离后,这些衣服可以“就地抛弃”。这样,一方面避免二次污染传播病毒,另一方面也给自己一个买新衣服的机会,借此机会“除旧迎新”。

鞋子方面,可以选择易清洁消毒、穿着舒适的平底鞋。避免选择材质面料易吸附液体、污垢的鞋子。大家住重视手卫

生,忽略了“脚上功夫”。

问4 可以带零食、水果吗?

答:防疫封控期间,物资有时不能及时送达,会竭尽全力保证大家吃上热乎饭,医护人员也会尽快把一日三餐分发到各位手中。如不及时,尤其是有糖尿病的患者可以备些喜欢吃的干粮、小零食,以免发生低血糖。

建议可以备些保质期较长的食物,如饼干、糖、泡面及泡面伴侣——火腿肠。不建议携带瓶装矿泉水,一般情况下,生活区域电热水壶、自来水有供应。不易保存的水果不建议带,特殊时期可备点口服复合维生素片或泡腾片。

问5 住在方舱里,还要戴口罩吗?

答:方舱经严格的院感防护要求等启动,运行中也有细致的院感控制制度,在此基础上,呼吁每个“入住者”严格自律,坚持做好科学的个人防护。进舱后要听从医护人员的安排,戴好口罩,及时进行检测核酸、

沪医疗队亲切交流。孙春兰鼓励大家弘扬伟大抗疫精神,向疫而行,精心救治,全力护佑每一个生命。同时,要做好个人防护,坚决防止院感。

孙春兰指出,面对传播快速的奥密克戎变异毒株,只有以快制快,加快工作推进、加

快任务落地、加快目标完成,才能打赢这场疫情防控的攻坚战。方舱医院建设要再提速,推动建立市级抓统筹、区级抓落实、各单位各方面支持配合的机制,加快方舱医院交付,促进治愈转归,提升周转效率。核酸和抗原筛查要高质量开展,理顺采样送检报

聚焦关键重点压实责任坚决打赢阻击战

(上接第一版)近日,一批新的方舱医院紧急投入运行,孙春兰先后来到新国际博览中心方舱医院、徐汇区龙耀路方舱医院、普陀区跨国采购中心方舱医院,实地考察方舱运行和管理,了解医疗救治情况,与上海医务人员及天津、湖北、江西、山东等地援