

优化防疫措施,更要保护好脆弱人群,上海市健康促进中心副主任丁园——

老人接种新冠疫苗,三条“专属提醒”收好

■本报记者 唐闻佳

当前全国多地优化调整疫情防控措施,此时,更要保护好高龄老人等脆弱人群。上海市健康促进中心副主任丁园昨天接受本报记者采访时再次呼吁,有心脑血管疾病、肾脏病、肿瘤等多种慢性基础疾病的脆弱人群尤其是老年朋友,符合条件的要尽快接种新冠疫苗,给自己多一重防护。

近期,国务院联防联控机制专家解读本轮疫情患者救治特点时谈到,奥密克戎变异株之前的原始株和“关切变异株”相比,传播力明显增强,但毒力明显减弱,重症病例多表现为基础病加重。高龄老人,有心脑血管疾病、慢性呼吸道疾病等基础病的患者,正在进行放疗的肿瘤患者,妊娠晚孕期孕妇等,免疫力较低,可归纳为脆弱群体。

“国内疫情中出现了不少老年病例。老年人感染后,发生重症和死亡风险远高于年轻人和儿童。我们呼吁,老年朋友尽快接种新冠疫苗。”丁园说。

记者从上海市卫健委获悉,截至11月5日晚,全市60岁及以上老年人新冠疫苗累计接种1072.17万剂,覆盖412.74万人,全程接种393.97万人,加强免疫269.34万人。

眼下,申城已入冬,上呼吸道感染、心脑血管疾病波动的高发季随之来临,就接种新冠疫苗的过程,丁园向老年朋友发出三点提醒。

第一,接种前,要对接种流程、注意事项有了解,避免到接种点再“查漏补缺”,早做准备,可减少在接种点的“逗留”时间。具体注意事项包括:找到就近接种点的位置,备好接种所需身份证件(身份证、户口簿等)。目前有吸入式、肌肉注射等多种疫苗接种形式,如果选择肌肉注射,当天选择宽松的衣服,避免因穿脱衣服而着



研究表明,完成新冠疫苗的基础免疫,即使感染,发展成重症的风险也至少降低80%,如果还接种了加强针,那么风险就会降低90%以上。因此,符合条件的老人应尽快完成加强针的接种。
本报记者 陈龙摄

凉。有高血压、糖尿病等基础病的老年朋友,在病情稳定的情况下是可以接种新冠疫苗的,那么在接种前期要注意血压、血糖的检测。

第二,接种中,即抵达接种点后,要注意规范佩戴口罩,坚持防疫“三件套”“五还要”,尽量少接触公共物品,把自己的健康状况如实告诉接种人员。高龄老人最好有家属陪同,避免在接种路途上发生跌倒等意外。接种过程中配合现场人员安排,接种后留意观察30分钟,如有明显不适,尽早告诉工作人员。

第三,接种后,回家要注意休息、合理饮

食。注射部位如有肿痛、有轻度发热、疲乏感,都属正常,会自行消退。但如有持续发烧,可咨询家庭医生或前往医院。

根据国内外研究结果看,疫苗在预防感染、减少发病方面,尤其是预防重症和死亡方面发挥了很大作用。但疫苗接种后,免疫力和保护效果会随时间推移下降、削弱。因此,目前国内外都在推荐进行新冠病毒疫苗的加强免疫。研究表明,完成新冠病毒疫苗的基础免疫,即使感染,发展成重症的风险也至少降低80%,如果还接种了加强针,那么风险就会降

低90%以上。因此,符合条件的老人应尽快完成加强针的接种。

“新冠肺炎疫情带给我们很多思考,也引起大众对健康的重视,而日常生活方式对健康有着潜移默化的影响。”丁园再次呼吁市民要持续做好个人防护,“勤洗手、戴口罩、种疫苗,做好自我健康监测和管理,日常生活中注意多通风、保持社交距离,做好这些能有效切断新冠病毒的传播途径。”同时,保持健康饮食、科学健身、规律作息、做好自我心理调适,把防疫经验转化为健康行为和卫生习惯,享受健康美好生活。

优化防控措施后,更要筑牢三道健康屏障

本报讯 (记者唐闻佳)奥密克戎病毒致病性减弱,全国多地疫情防控措施不断优化调整,但还没有到“放飞”的时候!昨天,上海市健康促进委员会办公室、上海市健康促进中心发布市民提醒:此时此刻更要筑牢三道健康屏障,当好自身健康的第一责任人,用卫生健康“小细节”筑牢疫情防控“大防线”。

第一道屏障:做好个人防护。疫情防控措施优化后,市民应更加重视个人防护,坚持“防疫三件套”“防护五还要”,尤其是规范佩戴口罩,注意紧贴面部、遮盖口鼻,及时更换。保持社交距离,不扎堆,不聚集。注意个人卫生,勤洗手,咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻。室内每天至少通风两次,每次至少30分钟,使用空调时也要注意通风换气。

第二道屏障:增强自身免疫力。正逢冬春季节呼吸道传染病的高发季节,增强自身免疫力是抵御各种病毒入侵的基础条件。市民要注意营养膳食,饮食中注意保持食物的多样性,保证蛋白质、维生素和矿物质摄入充足。做到起居有常、睡眠规律,保证充足的睡眠时间。科学运动,建议每周至少锻炼3次,每次锻炼至少30分钟,不断提升心肺功能。

第三道屏障:接种新冠疫苗。疫苗接种是预防传染病最有效的措施,不仅能有效保护个人健康,也有助于早日构建群体免疫屏障。因此,凡符合接种条件的人群应全程接种,60岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群是新冠主要的重症高风险人群,更要尽快接种。

沪新增社会面9例本土确诊病例和1例无症状感染者 10个区域划为高风险区

本报讯 (记者唐闻佳)昨天,上海市新闻办、市卫生健康委通过网络发布,通报本市疫情防控、区域风险等级调整等有关情况:昨天,上海社会面新增9例新冠病毒肺炎本土确诊病例和1例本土无症状感染者。

9例确诊病例分别为闵行区3例、静安区2例、黄浦区1例、嘉定区1例、奉贤区1例和青浦区1例。1例无症状感染者位于杨浦区。

经市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室研究决定,将黄浦区南京东路街道北京西路239弄27号、静安区江宁路街道陕西北路663弄6号楼、静安区共和新路街道洛川东路320弄12号、杨浦区四平路街道大连路1548号、闵行区新虹街道申滨路1051弄138号、闵行区七宝镇华茂路18弄7号、闵行区梅陇镇古美西路316弄141号、嘉定区安亭镇黄渡钱家村117号、青浦区重固镇福泉山路464弄福泉二村18号、奉贤区青村镇张弄路145弄9号等10个区域划为高风险区,将静安区共和新路街道、杨浦区四平路街道、嘉定区安亭镇、奉贤区青村镇的其他区域划为低风险区。

心血管病、糖尿病患者如何做好健康防护

——权威专家回应防疫热点

冬季气温低,又有疫情风险,心血管病、糖尿病患者该如何做好健康防护?国务院联防联控机制组织北京安贞医院常务副院长、北京市心肺血管疾病研究所常务副所长周玉杰和北京医院国家老年医学中心内分泌科主任郭立新作出专业解答。

问:心血管病患者如何做好防护?

周玉杰:冬季气温低,又有疫情风险,有心脏病、高血压等心脑血管疾病的人群要注意防护,坚持正常服药,但不必焦虑。

从目前临床情况看,除了发烧对部分心脏病患者救治有一定影响,其他心血管病患者感染奥密克戎后的治疗手段没有太大变化。

防病胜于治病。劳累、激动、饱餐、寒冷、恐惧等因素,都可能增加心脑血管疾病的发病率。日常保持良好心态,合理膳食,戒烟限酒,适量运动,可以更平稳地保持健康。

问:有人担心,新冠治疗药物与一些降压药相互影响。有无必要停用降压药?

周玉杰:从目前国内外的临床经验看,常用降压药跟新冠治疗药物的作用点没有太大关系。对于高血压患者,如无特殊情况,需长期服用降压药,不应随意停药。

一些老患者如果出现血压升高等情况,可以服用常备的一些快速降压药,往往血压就能回到较安全的范围。

问:糖尿病患者如何做好防护?

郭立新:血糖控制不太好的糖尿病患者,免疫力偏低,但如果把血糖以及各项代谢指标控制好,抵抗力就会明显增强,感染风险也会明显下降。

控制好血糖,让血糖总体水平平稳,并且减少血糖波动,这就要求健康饮食、适度增加营养,适当运动,包括有氧运动(快走、慢跑等)、力量锻炼,坚持药物治疗。疫情期间切勿停药,尤其是对于那些过去血糖控制不好的患者,应进行更加密集的血糖监测,实时调整治疗方案,争取将血糖控制在一个合理水平,同时也关注血脂、血压等指标,使各项指标尽可能接近良好状态。

问:一些糖尿病患者担心感染奥密克戎,有焦虑情绪,有何建议?

郭立新:有学者做了相关研究发现,糖尿病患者的焦虑情绪会影响血糖控制,增加血糖波动。对于糖尿病患者来说,应避免焦虑尤其是长时间的焦虑。一旦出现焦虑等负面情绪,人体内的糖皮质激素、甲状腺激素、儿茶酚胺激素等都会增加分泌,这些是拮抗胰岛素作用的激素,激素水平的紊乱容易加剧体内血糖异常。同时,焦虑还可能导致睡眠结构和节律的紊乱,这也容易加重血糖紊乱。因此对于糖尿病患者来说,特别要注意保持平和心态,避免焦虑等负面情绪,控制好血糖,而良好的血糖控制可以降低感染的风险。(新华社北京12月6日电)

申城基层干部、防疫人员、社区志愿者针对市民个性化需求用心用情做好工作 千方百计服务群众,倾力守护市井烟火

■本报记者 王宛艺 周辰

昨天清晨,天还没亮,徐汇区田林街道田林十三村弄堂口,宜林市集的灯就亮了。一筐筐新鲜蔬菜从货车卸货分包,带着田头露水直供摊头。被稳稳放在一个挂有“徐汇区平价菜专柜”标识的菜摊前,菜价明明白白,较市场价便宜了20%至30%。菜场消毒作业也同步进行,除了人工操作,集市引进的先进消毒设备持续运转,确保环境和食品安全。

与此同时,几公里开外的老城厢,梦花街所在的黄浦区老西门街道学宫居民区,基层干部也忙开了。随着零星旧改顺利推进,近期居民陆续搬迁,他们帮着居民找搬家件联系搬场,也上门帮着调解纠纷,为的是尽快让每家每户撤离基地,过上更美好的城市生活。

近期,上海继续优化调整疫情防控措施,起早摸黑奔忙在一线的基层干部、防疫人员、社区志愿者,在做好疫情防控举措的同时,针对老百姓的个性化需求,提供精细服务,守护

这宝贵的烟火气。

“居委会干部手脚都要勤快一点”

日浙宁静的梦花街上,冬日暖阳一露脸,引出了不少还未搬离的居民,晾晒被褥也让自己晒个“日光浴”。“口罩戴起来哦,大家注意保持社交距离。”学宫居民区党总支书记吴炎翔从社区经过,忍不住“婆婆嘴”叮嘱道,转头又在居民微信群里刷屏“三件套”“五还要”。

“这段时间,居委会干部手脚都要勤快一点。”吴炎翔才从社区回到办公室,还没顾得上喝口水,就有居民来找他,手机也铃声作响。“守住防疫关的同时提供暖心服务,帮助居民顺利搬家,决不能松了这口气。”

居民小葛走进居委会,还没说几句就急哭了。“家里只有9平方米”“爸爸妈妈没有享受到旧改的福”“出租协议”……断断续续的话语勾勒出她的焦虑:父母去世后房子对外出租,因迫切想要搬离,她希望居委会能协助她与租户尽快解约。

吴炎翔介绍,梦花街老房子先天条件差,合用煤卫,手拎马桶仍然存在,此次借着零星旧改启动的契机,居委会干部呼吁有条件的居民尽快搬离。截至目前,居民区800余户居民超半数人已搬离老宅。

目前还住在梦花街的居民,一部分是生于斯长于斯的高龄老人,还有一部分是合约尚未到期的租户。没能在市场上寻到过渡房源,拖慢了他们的脚步。“居委会出面联系中介,等找到合适的房源再带居民去看房;遇到因家庭矛盾和房屋租赁合同纠纷无法搬离的,居委会和征收所也积极提供解决纠纷平台。”

开放式里弄,搬场车进出频繁,这又是基层干部面前要用巧思解决的难题。下午,街口安保岗亭的王师傅正指挥一辆小型货运车倒车到路口空地上,随后拿出一张贴有场所码的小牌子让司机扫码。在这里工作近两年,一向严格的王师傅深知守好里弄进出口的重要性。近期,对流动性较大的搬场车出入,他继续盯住“扫码”不放松。

第三季度网约车平台投诉数据双降

上海网约车服务质量持续提升

本报讯 (记者徐晶卉)根据日前公布的第三季度网约车平台投诉排名情况,上海受理网约车平台各类投诉3491件,同比上升33.95%;平均每万单投诉为0.22件,同比下降28.25%。两个齐齐下跌的投诉数据透露出一个积极信号:网约车市场逐渐剥离“野蛮生长”标签,正在走上健康的正向循环发展道路。

投诉数据的双双下跌有多重原因,线下出行服务质量的持续提升是一个关键因素。有分析人士指出,如今网约车市场的竞争已进入比拼服务的“下半场”,在管理规范化上,包括定期进行车辆安全检查、服务规范培训、奖惩制度等各项规范制度已较为成熟,对司机、车辆的精细化管理效果在经过一段时间沉淀后得到验证。

服务质量的提升与共享出行市场趋于成熟也有关系。随着网约车进入产业分工的细化过程,市场上相继诞生了一批自带流量的聚合平台,以高德、百度、美团等为代表的

聚合出行平台,为全国各类规模的网约车平台提供了统一的下单入口,让各地网约车平台与少数龙头企业得以站在同一起跑线上,为行业发展创造了良性竞争环境。

高德打车早在2017年就推出聚合模式,通过聚合助力交通运输行业上下游企业发挥各自优势。在相关负责人看来,平台的合作伙伴主要有几种类型,包括植根于本地就业、税收的区域型企业,正在数字化升级的传统运输企业,以及各地“从0到1”发展的创业型企业,聚合平台模式能让生态中的各方都获得

良好发展。

今年8月,上汽集团移动出行战略品牌“享道出行”完成超10亿元的B轮融资。这对于一家2018年“出道”的网约车企业来说着实不易。在享道出行COO隋立明看来,除了自建平台,企业在2019年就通过加入新型聚合平台实现“降本增效”。他说,“这项合作能够帮我们快速孵化市场,奠定了新开拓城市的初期规模,为优质运力培育体系提供了保障。”

拿到B轮融资后,享道出行加快了扩张速度。短短两个月内,已连续在重庆、广西南

宁、山东泰安、江苏泰州、江苏宿迁5地开拓运营。隋立明介绍,“现在,在新城市拿到网约车运营资质后,只要线下服务能力完备,一个星期就能完成开城准备。”

面向未来,各大平台正在回归理性和商业的本质——安全合规、司乘平等、用户导向、体验至上,比拼服务将是长期趋势。中国城市公共交通协会网约车分会秘书长殷浩指出,2023年,中国网约车行业借助聚合平台的加持,会有更多创新能力,以地方平台为特色的个性化、专业化、精细化服务或将成为行业趋势。

为中国企业“走出去”出谋划策 第九次中国企业走出去研讨会 在沪召开 董云虎讲话

本报讯 (记者苏展)由中国公共外交协会、上海市政协主办的“坚持合作开放,共享发展机遇——第九次中国企业走出去研讨会”,昨天在沪召开。市政协主席董云虎出席并讲话。中国公共外交协会会长吴海龙视频致辞。

董云虎指出,上海是我国扩大对外开放的前沿阵地,也是外资企业进入中国、中国企业走向世界的桥头堡。近年来,上海依托自贸试验区临港新片区、虹桥国际开放枢纽建设等国家战略实施,充分运用开放政策先行先试的优势,积极为中国企业走出去提供综合性服务,着力打造服务国家“一带一路”建设、推动市场主体走出去的桥头堡。当前,上海正在深入贯彻党的二十大精神,以强化开放枢纽门户和全球资源配置功能为目标导向,以推进浦东社会主义现代化建设引领区建设等为战略重点,以构建与高标准国际贸易规则相衔接的制度体系为重要路径,不断创造开放型经济新优势,为中国企业走出去搭建更大平台、提供更优服务、创造更多机遇。希望与会嘉宾深入研讨、畅所欲言,用卓越智慧助力企业用好上海战略通道,用足上海资源支撑、用活先行试点红利,助推中国企业更加坚定地走出去。

在主题演讲、案例分享和交流研讨等环节,与会嘉宾聚焦经济高质量发展,共同为中国企业“走出去”出谋划策、贡献智慧。大家认为,中国企业在“走出去”进程中面临新的机遇挑战,应鼓励支持企业用好“一带一路”倡议多年推进的成果,完善企业国际化经营相关政策法规,并将数字经济作为重点合作领域,积极培育国际贸易新业态、新模式。

商务部原部长陈德铭作视频演讲,市政协副主席、上海公共外交协会会长周汉民作主题演讲。市政协副主席李逸平出席。

体彩公报		七乐彩第22140期公告	
排列3第22326期公告		中奖号码: 8 2 4 8 0 4 + 10	
中奖号码: 2 8 9	一等奖 0	0元	
直选每注奖金1040元	二等奖 3	148664元	
组选3每注奖金346元	三等奖 6	3000元	
组选5每注奖金173元	四等奖 707	500元	
	五等奖 11905	30元	
	六等奖 433927	5元	
排列5第22326期公告	一等奖奖金积数为:		
中奖号码: 2 8 9 4 7	284906723.22元		
每注奖金100000元			