

# 上海进一步优化调整相关疫情防控措施

本报讯（记者唐闻佳）昨天，上海市疫情防控工作领导小组办公室发布进一步优化调整疫情防控的相关措施。

本市优化调整密切接触者隔离管理方式：

对符合居家隔离条件的密切接触者，由“5天集中隔离医学观察+3天居家隔离医学观察”调整为“5天居家隔离医学观察”，也可自愿选择集中隔离。

对目前正在集中隔离的密切接触者，符合居家隔离条件的，可“点对点”闭环返回居住地，实施后续居家隔离医学观察。

在本市不具备居家隔离医学观察条件的，实施集中隔离医学观察。

本市优化调整来沪返沪人员防控措施：取消来沪返沪人员抵沪前需通过随申办“来沪返沪人员服务”小程序填报相关信息、抵沪

后及时向所在居村委和单位（或所住宾馆）报告的要求。

来沪返沪人员抵沪后不再实施“落地检”“三天三检”和“第5天进行1次核酸检测”；未开展“落地检”“三天三检”的，不再对其“随申码”赋黄码。

来沪返沪人员抵沪不满5天者，其“随申码”“场所码”等展示界面不再显示“来沪返沪不满5天”的标记提示，不再限制其进入相关公共场所。

这些优化调整措施自2022年12月8日零时起实施。后续，本市将根据国家政策和疫情形势，持续优化调整相关防控措施。

请广大市民继续做好个人防护，减少不必要的聚集，外出规范佩戴口罩，主动扫“场所码”，尽快接种疫苗，当好自己健康的第一责任人。

# 在老人开口前，主动把服务送到家门口

■本报记者 王嘉旖

82岁的李妙英阿婆曾在社区当了20多年志愿者。等到自己银发满鬓时，她却最怕“麻烦别人”。居委会干部任务多、年轻社工不容易……她眼中总能见到别人的辛苦，却很少诉说自己的难处。

李阿婆的情况并非个案，许多老人遇上难题，并不善于求助他人，认为自己可以捱过去，成了社区里沉默的少数。

老人们的需要，被基层干部、社区志愿者记挂在心。在静安区共和新路街道，有一支“齐力社区公益服务社”志愿团队，专门面向低收入家庭、残障老人、老劳模、老志愿者等特殊群体提供公益服务。45名志愿者精准对接85位老人，从清洗维修空调到“家门口”适老化微改造，主动将服务推送到老人开口前，细心贴心解决他们的后顾之忧。

### “希望将善意一点点接力下去”

上网搜评价、在线下单、服务上门。面对需要清洗维修的空调，年轻人在手机端动动手指就能解决，但对老年人来说，障碍还不少：不知何处寻找服务渠道，对于上门维修是否靠谱也常有顾虑……

“不是不肯花钱，而是不方便、不放心。”为了这桩小事而麻烦居委会干部，她又觉得有点小题大做。

一次上门关怀中，志愿者小夏捕捉到了李妙英的这一心愿。于是，小夏专门联系服务团队，为老人提供免费上门服务。维修那一天，小夏全程陪同老人。有资质的维修师傅也彻底打消了李阿婆的顾虑，“把滴水问题解决了，还自带一次性鞋套，既专业又安全”。

在社区奉献了二十载，曾经的志愿者如今被年轻一代志愿者悉心照顾，李妙英说：“以前我为别人服务，现在别人为我服务，曾经付出的善意都能支取，就像存储在时间银行一样。”

“希望将善意一点点接力下去。”齐力社区公益服务社相关负责人这样说。

### 一点微改造，让生活有了盼头

老伴早逝、自己常年卧床，40余平方米空间内，孙阿婆与女儿相依为命。

“环境会影响人，压抑的空间也会滋生负面情绪。”志愿者陈裕说，初见孙阿婆母女俩时，她们脸上写满了无助和窘迫。

改变，首先从空间开始。陈裕为孙阿婆争取到市残联牵头推进的无障碍设施进家庭项目，免费为她们进行适老化改造。老化的浴室瓷砖，被替换成防滑瓷砖；角落角落，定制嵌入高低扶手；重新布局的厨房，为轮椅车让出了通行空间，操作台也应需求降低高度；卫生间换上智能马桶，添了折叠椅，实现干湿分离。

陈裕还为孙阿婆女儿对接了就业援助员，解决了她的就业问题。母女俩的未来生活有了希望。

完成改造后，找到工作，但帮扶并未就此停下。隔三差五，陈裕都会上门为老人测量血压、跑腿配药等。最近，他还为孙阿婆申领了一台助听器，“希望当他们遇到困难时，能第一时间想到我”。



社区志愿者上门为老人量血压。（采访对象供图）

# “居家备药指南”“新冠吃药顺序图”等在社交媒体刷屏，沪上多位药师呼吁科学面对疫情，备药要理性囤药没必要

■本报记者 李晨旻

当前，我国疫情防控面临新形势新任务。随着全国多地调整疫情防控措施，诸如“居家备药指南”“新冠吃药顺序图”等帖子也开始在社交媒体上刷屏。记者在采访中了解到，近日，到医疗机构、药店、电商平台等购买退烧药、咳嗽药、感冒药及中成药的民众激增，以至于个别药品出现断货。针对这一现象，沪上多位药师强烈呼吁，科学面对疫情，备药还需理性，特别要提醒的是，无论是中成药还是西药都要讲究对症下药，不可盲目跟风囤药。

### 没有明显不适，不要盲目服药

从网上流传的一些帖子来看，目前遭到抢购的药物主要是以下几类：一是中成药，如板蓝根、连花清瘟颗粒或胶囊；二是解热镇痛抗炎药，如对乙酰氨基酚、布洛芬；三是抗菌

药物如阿莫西林、头孢菌素；四是感冒药，如泰诺、日夜百服宁等。

把这些药物囤积在家中，真能应对“不时之需”？对此，上海市第十人民医院药学部主管药师费轶博解释，像板蓝根、连花清瘟这类中成药，主要用于清咽利喉及清热解毒，如果感觉喉咙干燥、咽痛，可以适当服用。但要注意，中成药并不一定比西药更安全，因其成分复杂，不良反应往往比西药更多且不明确。因此，如没有明显不适症状，不要盲目服用，更不能当预防药物来服用。

对于阿莫西林、头孢菌素这类抗菌药物，其实无需囤积。“抗菌药物仅对细菌有效，新冠病毒和细菌是两类完全不同的微生物。”费轶博说，市民服用抗菌药物前应明确疾病是否由细菌感染，这往往需要在医生指导下服用，否则盲目服药会导致很多不良后果。

复旦大学附属妇产科医院药剂科主任药师汤静也给出提醒：不建议孕妈妈备中成药，

“中成药普遍缺乏妊娠期数据，大部分新冠病毒感染者均为轻症或无症状，因此在感染初期，总的用药原则即“对症”二字。

如果出现体温升高、全身肌肉酸痛，甚至有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕，可适当服用复方感冒药，如泰诺、日夜百服宁、白加黑等。“这类药品属于非处方药，多平台均有销售，市民可在线下单送药上门，避免人群聚集。”费轶博提醒，复方感冒药虽种类繁多，但很多药物成分重复的，因此只服用一种即可。

“对于孕妇而言，对乙酰氨基酚单方制剂是妊娠期退热的首选药物。”汤静补充道，不推荐孕妈妈使用复方感冒药；妊娠早期使用布洛芬可能导致胎儿动脉导管过早关闭，因此也不推荐。

对于没有基础性疾病的中青年，如果仅出现轻微的呼吸道症状且不影响休息和正常生活，不建议自行服药，多休息、多喝水，等待自愈即可。

如果市民在日常生活中出现类似感冒等症状，该如何应对？费轶博介绍，首先应当先通过自测抗原或核酸检测，确定是否感染了

新冠病毒。从目前公布的数据来看，大部分新冠病毒感染者均为轻症或无症状，因此在感染初期，总的用药原则即“对症”二字。

如果出现体温升高、全身肌肉酸痛，甚至有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕，可适当服用复方感冒药，如泰诺、日夜百服宁、白加黑等。“这类药品属于非处方药，多平台均有销售，市民可在线下单送药上门，避免人群聚集。”费轶博提醒，复方感冒药虽种类繁多，但很多药物成分重复的，因此只服用一种即可。

“对于孕妇而言，对乙酰氨基酚单方制剂是妊娠期退热的首选药物。”汤静补充道，不推荐孕妈妈使用复方感冒药；妊娠早期使用布洛芬可能导致胎儿动脉导管过早关闭，因此也不推荐。

对于没有基础性疾病的中青年，如果仅出现轻微的呼吸道症状且不影响休息和正常生活，不建议自行服药，多休息、多喝水，等待自愈即可。

感染初期用药以“对症”为总原则

如果市民在日常生活中出现类似感冒等症状，该如何应对？费轶博介绍，首先应当先通过自测抗原或核酸检测，确定是否感染了

## 浦东发力打造国际人才发展引领区

# 让海外人才“一出飞机场，就到人才港”

■本报记者 唐玮婕

“一出飞机场，就到人才港”——浦东新区昨天宣布，在位于张江科学城的国际人才港探索打造国际人才驿站。未来，来自全球各地的人才一抵达浦东机场，就由专车接至驿站，而驿站的专业服务可以帮助人才迅速融入浦东，开启创业或入职之旅。

眼下的上海正全力推进高水平人才高地建设，以设立“国际人才驿站”“全球金融科技实验室”等创新举措为发力点，浦东将加快建立全球高端人才引进的直通车制度，持续优化充满活力的创新环境，打造国际人才发展引领区。

为更好服务全球人才创新创业，浦东此次探索设立的国际人才驿站将包含创业和职业发展2个首站。

其中，“回国创业首站”面向重点产业领域海归创业团队，“职业发展首站”面向海外留学生和海外职业资深人才。驿站将为海外人才提供7-14天免费的人才公寓、1-3个月免费创业工位，以及政策咨询、职业对接等多模块的融合服务。驿站首期在张江科学城试点建设。“回国创业首站”第一年拟服务20支新回国来沪的创业团队，并力求培育1到2个科创板上市企业或独角兽企业。“职业发展首站”拟服务2000名新回国来沪的科技人才，力争打造成浦东增量人才的高质量入口。

## 209个博士后创新项目欢迎全球人才“揭榜”

本报讯（记者唐玮婕）昨天举行的2022浦东国际人才港论坛上，博士后创新项目全球揭榜领题、浦东国际人才驿站、全球金融科技实验室等重要人才平台、重要人才项目同步发布。浦东以打造国际人才发展引领区为目标，持续高水平推进人才工作创新，推进人才、科技和产业的深度融合。

据介绍，浦东新区从2021年开始举办“浦东国际人才港论坛”。论坛以“看创新趋势，讲浦东故事，谈人才发展”为主旨，每年举办一届，长期持续打造具有国际知名度和重要影响力

的品牌人才活动。

为进一步吸引和鼓励海内外高层次青年人才到浦东开展博士后科研工作，继去年在论坛现场为首批共12家博士后创新实践基地入驻机构授牌后，浦东今年又发布了87家单位、共计209个博士后创新项目，主要聚焦生物医药、人工智能、高端装备等新区重点产业，瞄准产业领域的前沿技术和关键难题，欢迎全球优秀博士后人才“揭榜领题”。

市委常委、浦东新区区委书记朱芝松出席。

萨金特借助视频透露了他对这个全新实验室的期待：“我非常支持在上海张江设立一个新的研究机构，致力于金融科技、数据科学、经济学与应用数学的跨学科研究。我相信在科研和学术活动方面，我们可以为上海发展金融与科创中心作出贡献。”

目前，金融数据港集聚了30余家大型金融机构及其金融科技研发机构，拥有海量金融数据和大批金融科技人才，为上海国际金融中心 and 科创中心建设提供了坚实的“数据底座”。全球金融科技实验室将依靠顶尖数学家、

经济学家和人工智能算法工程师的合作，打造以实时数据为核心的数据、管理和决策支持体系，进一步推进数据科学、人工智能数学基础研究在经济、民生等领域的应用，助力上海国际金融中心和城市数字化转型发展。

以人才为科技创新之引领，浦东逐步形成复合多元的人才梯度，六大硬核产业人才数量持续递增。

记者昨天拿到的2022浦东新区重点产业人才发展洞察报告显示，浦东企业用工总量逐年扩张，人才高地优势明显，本科以上占比为全国均值的5.2倍；海外人才占比涨幅2.4%，海外人才涌现小股回流潮。

在上海浦东人才发展有限公司总经理王万鹏看来，持续跟踪的人才紧缺指数调查，可以为优化人才发展环境提供参考，助力企业吸引更多海内外优质人才，增强核心竞争力，实现长期稳定发展。

根据这份最新的报告，浦东硬核产业的人才紧缺变化呈现“一紧四缓”趋势，即“智能制造”紧缺程度加重，“中国芯”“航天梦”“未来车”“航运贸易”等其他硬核产业人才紧缺情况则分别有不同程度的缓解。

王万鹏透露，“‘质量紧缺’成今年浦东人才紧缺情况的首要特点，也就是说，流动、供求的紧缺程度降低，但硬核产业人才紧缺仍约有1.7万应届生的需求缺口。”

## 光明县的他们也是万千中国基层的我们

（上接第一版）“全国上千个县、那么多干部，只要你干的一件事能被老百姓记住，那就不容易了。”大家称它们“直击灵魂”，就因为一勾连接了不同职业、大院内外我们的心，一勾指向了我们民族数千年流转最朴素的真谛：老百姓的心里有一杆秤。

人们关注《县委大院》，归根结底，因为大家想看我之小愿连着民之大院的平凡日常，想从剧里共建光明的他们身上看到中国基层无数的我们的身影。

### 让土地里生长出的故事，照见真实千家万户

新剧从梅晓歌的走马上任讲起，由新州市常务副市长马广群点将，他将履新光明县县长。面对旁人心中难辨是“坑”还是“好地方”的未知数，梅晓歌此去颇有几分破釜沉舟、背水一战的意味。

北岳省新州市光明县，这是创作者为《县委大院》虚构的故事发生地。按制片人侯鸿亮的话说，光明县的一枝一叶、世情百态，源自编剧王小枪和联合导演

毛珺琳在江西和湖南等地为期四个半月的挂职采访，但它又不特指中国版图上的某地，而是高度浓缩了全国千余个县的影子。秉持现实主义创作基调，主创团队带着扎实的一线工作日志融入剧本，不避问题、不取巧，而是以散点白描的手法，让县委大院内外的故事，照见真实的千家万户。

广袤中国大地上的县、乡、镇、村在发展过程中的机遇和坎坷，光明县会有；基层工作中常见的矛盾、纠葛，光明县众人也会有。首播剧情，梅晓歌还没上任，先在早餐桌上得知了光明县奶牛场数据造假、窟窿上亿的骇人消息。与此同时，县辖城关镇业已闹开了。棚户区改造正在推进拆迁工作，退休老中医邵利民很是郁闷，祖上1949年前的老房子毁于自然灾害，后续的安置房在这次拆迁征地补偿中够不上政策的优惠条件，签过的协议，他思前想后推翻了。旧城改造遇到的“钉子户”只是眼下难题的表征，接下去，水源地保护迎头遇上村民的祖坟，要迁坟的阻力更可想而知。基层工作的千头万绪何止

于此，养猪户产生的排泄物污染了河道，羊汤铺子老板的抽屉里躺着一叠收款单，乡里的路一下雨就泥泞不堪，奶牛基地门前的牌子破败得谁都不愿碰……

大院里里外外事，一桩桩都带着生活气、泥土气，《县委大院》便是从这些土地生长出的故事里，把光明县发展过程中的环保、税收、招商引资、人才引进、扶贫下乡，经济账、生态账、公平账、人才账，大大小小的建设难题、统筹账本，向观众娓娓道来。而这些，正是更广阔中国土地曾经或正在迈过的道道关隘。电视剧把爬坡闯关的过程掰开揉细再接了接地气地讲，观众会理解，基层工作的每步进取其实来之不易。

### 以鲜活的人，打开基层干群的奋斗图鉴

胡歌这样形容他所认知的剧名含

义：“大院之内有基层工作者的喜怒哀乐，大院外有千家万户的点滴生活。《县委大院》展现基层干部群众的风采，他们都是一群可爱的人。”他说，这部新剧不是什么“大男主剧”，而是真正的群像戏。

以昨晚的剧情为例，前两集开了两场会，一简一繁。梅晓歌的履新会，笔墨不多；夜幕低垂后的棚户区改造调度会，细细描摹，县委大院内外的众生相悄然铺开。

梅晓歌正式到任前，时任县委书记的吕青山，刚从中医老邱的院子里回到县委。简短的到任仪式上，吕书记重返拆迁现场，坐在油坊的板凳上，与老樊夫妇讲理讲法讲规矩。这一回，与他同去的，不仅有主导城关镇拆迁工作的乔胜利，还多了位新上任的梅县长。在群众工作中抽空开了个履新会，两位光明县当家人深入群众的工作作风可见一斑。共性之下更有个性。吕青山始终眉

头紧锁，面对光明县牵一发而动全身的杂症和迫在眉睫的财政危机，他难免有些心有余而力不足。梅晓歌新官上任，但儿时时光在光明县度过的时光，让他对这片土地和人都有着天然的亲近感、亲和力。而操场上的开篇镜头，从油坊账本里勒破的花生进价猫腻，一个爱跑步、对数字敏感的人初现端倪。

是夜，剧情还给观众介绍了两名女干部，一近一远。棚户区改造调度会，县委副书记艾鲜枝说话爽快，三言两语厘清了老百姓的顾虑，提出了学习九原县成功经验的主张。一句“用95%的精力啃下5%的硬骨头”，观众记住了这位雷厉风行的女性，她将是梅晓歌未来工作最有力的搭档。遥远的藏地，援藏干部乔麦和西藏姑娘促膝谈心，错过了梅晓歌深夜拨来的电话。观众不会错过，电话备注“乔市长”的细节，点到即止的是这对党员干部夫妻聚少离多的相处日常。

前两集，中医老邱的两次“上访”见戏见人。一次为己，一次为他人，并非专情要防住、经济要稳住、发展要安全”的要求。

主动识应变变，坚持中国抗疫自信——

近三年来，我国医疗卫生和疾控体系经受住了考验，也最大程度稳住了经济社会发展基本盘。

在与新冠病毒的较量中，中国主动识应变变，始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位。实践证明，党中央确定的疫情防控方针政策是正确的、科学的、有效的。

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累，我国疫情防控面临新形势新任务。

业找茬儿，只是有一副心有不甘平直胸臆的古道热肠，盼的是公开公平公正的政务生态。他会背法条、懂体制，一副“不好骗”的逻辑让人摸样让人忍俊不禁。乔胜利被扎了轮胎、砸了玻璃、受了村民挤兑，嘴上抱怨着“大晚上不让人睡觉”，可出了事，他还是猛子扎进一线，被观众赞为“最累打工人”。开会时只因小林的一个动作与众不同，网友便在线上集体抓包“细节到位，一看就是新人”。至于他的老同学袁浩，给小林“科普”的模样活脱脱“大院百晓生”……

一个个鲜活的人物，连接的是平凡普通的生活和职场。当富有感染力的角色立住了，基层干部群众的奋斗图鉴也有了扎实的起笔，一部主题剧的理念才有了在观众心头“软着陆”的起点。

今天起，全球海外观众可通过Youtube平台、正午阳光海外官方频道收看《县委大院》。同时，该剧将陆续在香港、澳门、台湾等地区以及东盟十国、日本、韩国等国家的主流媒体播出。

新华社记者 陈芳 董瑞丰 胡喆 彭韵佳

（新华社北京12月7日电）

（上接第四版）

2022年11月，在第九版防控方案的基础上，二十条优化措施作出进一步完善。将风险区调整为“高、低”两类，高风险区一般以单元、楼栋为单位划定；不再判定密接的密接；取消入境航班熔断机制……

稳中求进、走小步不停步。新冠肺炎防控方案、诊疗方案的每一次优化调整，都经过了反复研判、科学论证，经受了实践的检验。

### 努力用最小代价实现最大防控效果

防疫和发展，天平两端，重若千钧。

努力用最小代价实现最大防控效果，才能为经济社会正常运行创造根本条件。

2020年2月23日，国内疫情防控紧要时，中央召开一场重要会议为统筹推进疫情防控和经济社会发展工作指明方向，让全国上下信心倍增。

顶住疫情压力，中国打赢脱贫攻坚战，全面建成小康社会，“十四五”实现良好开局，迈向全面建设社会主义现代化国家新征程。

从2020年成为全球率先实现经济正增长的主要经济体，到2021年经济规模突破110万亿元，两年平均增长5.1%，再到2022年经济顶住压力、稳中

## 在坚持中赢得战略主动

求进……全力以赴赴各好统筹疫情防控和经济社会发展这道“加试题”，中国交出不凡答卷。

疫情越是反复延宕，越考验现代化治理能力——

一段时期以来，我国疫情“破防”，均由境外输入引发。针对口岸点多、线长、面广等防控难点，有关部门探索“一口岸一专班、一口岸一对策”。

推进改革完善疾病预防控制体系，建立平战结合的重大疫情防控救治体系，统筹常态化精准防控和应急

处置……中国在抗疫实践中既重视补短板，又着眼长远筑牢防护网。

风险挑战越多，越要打好战略主动战——

加快建设全国统一大市场；近三年为个体工商户减税降费超万亿元；“东数西算”等一批标志性重大工程为高质量发展积蓄势能；神舟十五号载人飞船探苍穹，迈向高水平科技自立自强的步履坚实有力……

面对接踵而至的风险挑战，中国以科学之策应对非常之难，不断落实好“疫

情要防住、经济要稳住、发展要安全”的要求。

主动识应变变，坚持中国抗疫自信——

近三年来，我国医疗卫生和疾控体系经受住了考验，也最大程度稳住了经济社会发展基本盘。

在与新冠病毒的较量中，中国主动识应变变，始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位。实践证明，党中央确定的疫情防控方针政策是正确的、科学的、有效的。

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累，我国疫情防控面临新形势新任务。

坚持边防控边研究，密切跟踪病毒变异，加强药物有效研发和储备，不断增强医疗救治能力，提高平战结合的防疫能力和素养……疫情防控是一项系统工程，推动防控措施持续优化，我们要做好充分准备。

在应对世纪疫情的风浪里，14亿多中国人民乘坐一条命运与共的大船上。不断提升科学防控之智、统筹兼顾之谋、组织实施之能，我们就取得应对世纪疫情的全方位胜利。

新华社记者 陈芳 董瑞丰 胡喆 彭韵佳

（新华社北京12月7日电）