

# 核酸检测如何优化 居家监测如何进行

## ——国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

国务院联防联控机制综合组近日相继公布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》《新冠病毒感染者居家治疗指南》《新冠病毒抗原检测应用方案》等多个指导文件。8日,国务院联防联控机制举行新闻发布会,就优化核酸检测、居家监测治疗、医疗机构疫情防控、老年人疫苗接种等热点问题作出权威回应。

### 核酸检测如何优化? 聚焦较高风险区域和人员

“进一步优化核酸检测,强调要聚焦感染风险较高的区域和人员。”国家疾控局传防司一级巡视员贺青华说,主要从四个方面缩小核酸检测范围、减少频次。一是不按行政区域开展全员核酸检测;二是除养老院、福利院、医疗机构、托

幼机构、中小学等特殊场所外,不要求提供核酸检测阴性证明;三是不再对跨地区流动人员查验核酸检测阴性证明或健康码,不再开展落地检;四是根据防疫工作需要,可开展抗原检测。针对需要按照有关规定进行核酸检测的高风险岗位从业人员,中国疾控中心研究员王丽萍介绍,重点包括两类:第一类是感染风险较高的,如入境人员、集中隔离场所工作人员、发热门诊医务人员等;第二类是从业环境人员较密集、接触人员较频繁、流动性较强的,如商超工作人员、快递员、外卖员等。

### 医务人员如何减少感染? 加强科学防护和资源调度

医务人员由于岗位特殊,每天会接诊大量患者,因此面临的感染风险极高。

“为最大限度减少医务人员职业暴露风险,医疗机构管理要做到一系列要求。”国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说。

郭艳红表示,第一,要加强医疗机构重点区域管理,如发热门诊、急诊、病房。医务人员要科学做好个人防护,穿戴防护用品,努力将职业暴露的风险降到最低。同时,要加强医疗资源调度和准备。第二,要落实好关心关爱医务人员的各项措施,做好医务人员疫苗接种、健康监测,特别是要动态优化和调整医务人员编组、医疗力量配备和工作班次安排。第三,医疗机构人流量大,脆弱人群多,因此进入医疗机构要查验48小时核酸检测阴性证明。患者要尽可能提前做好核酸检测或抗原检测。同时,一旦有急危重症,患者即便没有核酸证明,也以救治为先,保证患者救治工作顺利开展。

### 哪些情况可居家监测? 轻症和无症状感染者

“目前新冠病毒奥密克戎毒株的致病力明显下降,感染后大部分表现为无症状或轻型,所以重症病例很少。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说,大部分新冠病毒感染者是可以居家观察治疗的,在此期间要做好个人健康监测,有问题随时联系社区医生,必要时到医院进行救治。王贵强表示,居家隔离和观察治疗是为了更精准有效地分层救治。居家隔离人员要做好个人防护,和家庭内的成员尽可能少接触,如果接触也要保持一定的距离。据介绍,居家隔离人员居住的房间要每天通风,最好单用卫生间,环境勤消毒。咳嗽、打喷嚏时,要拿纸巾盖住。同时,同住

人员之间的个人物品不要混用,尽可能分开。

### 高风险人群防护怎么做? 落实预防性措施、做好应急预案

老年人和儿童是疫情防控过程中需要特别关注的群体,而老年人又是新冠肺炎重症的高风险人群。对于养老院、福利院等特殊机构的疫情防控,郭燕红表示,要落实好预防性措施,做好应急预案。在预防性措施方面,要提醒和协助老年人、儿童做好手卫生。工作人员要规范戴口罩,减少机构内人群聚集和流动,降低感染风险。在应急预案方面,养老院、福利院等特殊机构要做好相关预案,一旦发生感染,要科学进行分区管理。必要时大型集中养老机构可派驻急救车辆,确保感染老人病情加重能及时转运至医院。

“希望老年人积极主动接种疫苗,为自己的健康护航。”国家疾控局卫生免疫司司长夏刚说,老年人等脆弱人群接种新冠病毒疫苗获益最大。下一步,将继续通过使用流动接种车、开设老年人接种专场和开通老年人接种绿色通道等措施,方便老年人接种。

### 居家治疗如何用药? 对症用药、不必囤药

针对群众关心的居家治疗期间用药问题,王贵强表示,如果出现发热、咳嗽等症状,可以对症用药,但是不用囤药或大量购买药物。专家提示,镇痛药有很多药名不同,但成分相同,不要混在一起服用,只服用一种即可。如果用多了、吃多了,会造成一系列不良反应。有基础病的人群,要保障好基础病用药,不能断药。同时,抗菌药物也要合理使用,不能滥用,一定要在医生指导下使用。如果吃了药,情况没有好转怎么办? 专家建议,如出现呼吸困难和胸闷、原有基础病加重、持续3天以上发烧超过38.5℃等情况,应及时联系社区医生。若病情加重,可直接联系120及时到医院进行诊治。新华社记者 顾天成 李恒 彭韵佳 (新华社北京12月8日电)

# 坚持稳中求进,上海平稳有序落实落细“新十条”

本报讯(记者唐闻佳)昨天举行的上海市疫情防控工作新闻发布会上,市防控办就本市贯彻落实国家进一步优化疫情防控10条措施有关情况作通报。从今天起,本市具备居家隔离条件的新冠无症状感染者和轻型病例,可以选择居家隔离。本市密闭娱乐场所、餐饮服务场所不再查验核酸阴性证明。市防控办副主任邵惊雷介绍,国务院联防联控机制综合组印发《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。市委、市政府高度重视,立即组织专题研究并迅速部署落实。全市疫情防控工作会议就科学精准实施好进一步优化疫情防控10条措施、更好统筹疫情防控和经济社会发展等提出明确要求。

一是关于科学精准划分风险区域。目前,本市已经按楼栋、单元、楼层、住户划定高风险区,要求不得随意扩大到小区、街镇等区域,不得采取各种形式的临时封控,不得随意采取“静默”管理。科学判定风险区域,尽量减少封控人员数量,无社区传播风险情况下可不划定高风险区。

二是关于进一步优化核酸检测。本市已明确,不再按行政区域开展全员核酸检测,除高风险岗位从业人员和高风险区外,其他人员原则上愿检尽检;对7天内无核酸检测记录的人员不再赋黄码。从昨天起,本市不再对来沪返沪人员实施“落地检”“三天三检”“五天四检”等;来沪返沪人员抵沪不满5天者,其“随申码”“场所码”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。本市已优化调整部分场所防疫要求,除养老机构、儿童福利机构、医疗机构、学校(含托幼机构)等有特殊防疫要求的场所外,今天起,密闭娱乐场所、餐饮服务场所也不再查验核酸检测阴性证明。本市将继续保留常态化核酸检测采样点,提供免费检测服务。

三是关于优化调整隔离方式。对密切接触者,本市已明确从今天起符合居家隔离条件的,由“5天集中隔离+3天居家隔离”调整为“5天居家隔离”。今天起,本市具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例,可以选择居家隔离,也可自愿选择集中隔离收治。

四是关于落实高风险区“快封快解”。本市已经明确,连续5天没有新增感染者的高风险区,要及时解封,减少因疫情给市民带来的不便。如封控后高风险区发现的新增感染者为严格落实居家隔离管理阳性人员的同住人员、密切接触者或其同住人员,经评估后无家庭外的社区传播风险,不影响高风险区的解封时间。除划定高风险区外,本市已不再对阳性感染者所在的居

## 门诊划分核酸阴性、阳性诊疗区域

### 不得以收治新冠阳性感染者为由随意关闭发热门诊、急诊

本报讯(记者唐闻佳)冬季本就是呼吸道疾病高发季,叠加新冠疫情,医疗机构接诊数量或有上升,就医疗机构应对安排,昨天的市疫情防控工作新闻发布会上,市卫健委回应称:当前阶段门诊就医时,查看患者48小时核酸检测结果,门诊划分核酸阴性、阳性诊疗区域,接诊相应患者。

市卫健委主任闻大翔表示,当前,本市进一步优化门诊急诊设置管理,要求医疗机构切实落实预检分诊,做实预约诊疗,要求发热门诊、

急诊“应开尽开”,不得以收治新冠阳性感染者为由随意关闭发热门诊、急诊。

“我们要求各级医疗机构做好充足的防护物资、药品等储备,二、三级医院加强重症床位设置,配备医疗设备和配足医务人员。”闻大翔同时谈到,本市推出多种便民服务措施,市民可通过“上海市级医院互联网总平台”、各医院互联网医院平台、“上海市发热咨询平台”、医疗机构咨询电话等解决健康管理咨询。此外,本市还要求医疗机构适当延

长门诊服务时间,做到“中午连一连,晚上延一延”,必要时开展周门诊和夜间门诊。

配药方面,本市持续开辟配药绿色通道,提供“一站式”长期处方服务,给慢性病稳定期患者开具2-3个月常用药品。市民也可借助互联网医院、健康云App“我要配药”等平台,加强互联网医院复诊配药服务。针对孕产妇、新生儿、肿瘤放化疗、血液透析等重点人群,闻大翔表示,本市做好应对预案。针对老年人,通过家庭医生为签约老年人

建立“一人一档”健康档案,提供家门口的健康服务。目前,全市家庭医生已签约65岁以上老年人超过355万,占全市65岁以上老年人近九成。他建议广大老年居民利用好身边的社区卫生服务中心,及时与家庭医生团队联系,也建议老朋友尽早接种新冠疫苗,保护好自己,共筑免疫屏障。

针对孕产妇、新生儿、肿瘤放化疗、血液透析等重点人群,本市已建立完善的孕产妇医疗服务保障体系,依托“5+2”市级危重孕产妇会诊抢救中心及各级助产医疗机构、妇幼保健机构、社区卫生服务中心等三级网络,全力保障全市母婴安全。对血液透析、肿瘤放化疗等重点人群按照“原就诊医院优先救治”原则安排就诊,原就诊医院暂无法提供服务的,由原就诊医院负责协调安排后续治疗,确保患者治疗的连续性。

## 宁光:感染者大多无症状无需就医

### ■本报记者 唐闻佳

感染新冠后,一般会出现什么症状? 什么情况下需要就医? 如果孩子感染了,需要送医院吗? 就这些市民关心的问题,昨天出席上海市疫情防控工作新闻发布会的中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光教授表示:绝大多数的新冠感染者是没有症状的,大众不必恐慌,无需就医;可能出现的症状包括咽痛、咳嗽、乏力、发热等,如果感染,有条件的可以居家隔离,一周左右可以自愈。“大家首先要做好预防,坚持‘三件套、五还要’,这不仅是为了防疫,也是一种良好的生活习惯。”宁光还送出“三字诀”呼吁市民坚持:戴口罩、勤通风、讲卫生、重消毒、常运动、增营养、多交流、少聚集、测体温、种疫苗。

### 感染后什么情况要去医院

“即便感染了新冠,大众也完全不必恐慌,有条件的尽量居家隔离。”宁光谈到,居家期间应注意营养摄入、规律作息、做好自我健康管理(包括自测抗原等)、日常通风,与同住人做好“相对隔离”。就市民关心的“何种情况下需要就医”的问题,他就国家卫健委已制定的相关分类管理进一步解释说,部分80岁以上、基础疾病不稳定、没有全程完成疫苗接种的高风险人群需要就医。从个体看,如果持续三天以上发烧,有气喘、呼吸困难表现,基础疾病加重的,建议及时就医,就诊时做好自我防护。

### 本市医疗储备情况如何

谈及当前的就诊需求,宁光建

议,可尝试互联网医院。以瑞金医院为例,市民可登上瑞金医院公众号,通过互联网门诊快速通道就诊配药、网上预约挂号等。宁光同时表示,上海医院内已形成规范化就诊流程。瑞金医院已制定了标准化诊疗路径,市民朋友不要恐慌,不要急躁,听从医务人员安排,有序就医。

### 孩子感染家长该怎么办

那么,儿童一旦感染,家长该如何应对? 就此,宁光发出提醒:当儿童出现发热、咳嗽、流涕等呼吸道感染症状时,家长不要过于紧张,更不必要第一时间全家出动冲到医院,这样做可能还会引起交叉感染,得不偿失。做到科学从容应对,宁光“支招”:通常孩子发热大约3天会自行减退,对一些精

### 家里要备哪些药

针对近期出现的“家庭囤药热”,宁光也给出提示:适度备药,合理用药。大部分新冠感染者还是以对症治疗为主,此外也可适当备些中成药,如清热解毒类中成药。对感冒及新冠的预防,还应以增强自身免疫力为主,多喝水。“盲目囤药不必要,同类药品最好吃一种,吃多了容易诱发副作用。日常要增强免疫力,食疗更好。”宁光倡议市民朋友要学会做自己健康的第一责任人。

住小区和其他涉及场所、密切接触者所在楼栋的涉及人员,开展相应健康管理措施和核酸检测。

五是关于保障群众正常购药需求。市民可在线上购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物,对“四类”药品购药人员已不再要求信息登记。市相关部门已与重点连锁药店、电商平台、行业协会建立四类药品应急保供机制,建议市民可适当备些常用药,但没有必要囤药。

六是关于加快推进老年人疫苗接种。国内外大量的研究证据表明,接种疫苗可以有效防重症、防死

亡。为加快老年人新冠病毒疫苗接种,本市将通过设立老年人绿色通道、临时接种点、流动接种车等措施,最大限度为老年朋友提供接种便利。建议60岁以上老年朋友特别是80岁以上高龄老人,抓住当前时机,尽快接种疫苗,为自己穿好疫苗这件“无形防护服”。

七是关于加强重点人群健康情况摸底及分类管理。本市已要求各区摸清辖区内患有心脑血管疾病、慢阻肺、糖尿病、慢性肾病、老年痴呆等功能缺陷等疾病的老年人情况,对辖区内婴幼儿、孕产妇、长期透析患者、急危重症患者等特殊人群也

要进行摸排,完善应急情况下健康管理、闭环转运、医疗保障等方案。

八是关于保障社会正常运转和基本医疗服务。除高风险区外,其他区域不得限制人员流动,不得停工、停产、停业。医务人员、公安、交通物流、商超、保供、水电气等保障基本医疗服务和社会正常运转人员,纳入“白名单”管理。本市将全力保障基本医疗服务,市、区相关部门积极加强生活物资和重要民生商品储备保障。

九是关于强化涉疫安全保障。严禁以硬质隔离等方式封堵消防通道、单元和小区大门,确保群众看病就医、消防通道、安全出口等紧急避险渠

道畅通。社区与医疗机构要建立健全对接机制,为独居老人、未成年人、孕产妇、残疾人、慢性病患者等提供就医便利。

十是关于进一步优化学校疫情防控工作。保障师生健康、维护正常教学秩序,是当前学校疫情防控的重要任务。本市已对学校疫情防控工作专题部署,明确有疫情的学校要精准划定风险区域,风险区域外要保证正常的教学、生活等秩序。各区及属地校园要完善校地协同机制,在医疗队伍及物资、阳性感染者转运等方面,加强校园疫情应急处置响应,提升学校疫情应急处置能力,确保师生健康和校园安全。

(上接第一版)勇于挑最重的担子、啃最硬的骨头,当好改革开放排头兵、创新发展先行者。大力弘扬伟大建党精神,传承红色基因、赓续红色血脉,依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

会议指出,要把思想和行动统一到党中央对当前经济形势的科学判断上来,以党的二十大精神为指引,聚焦重点领域和关键环节提前谋划、狠抓落实,全力巩固经济回升向好势头,以真抓实干的实际行动展现全面推进现代化建设的新气象。坚持稳中求进、稳字当头,进一步提振市场信心,做深做

透高水平改革开放大文章,大力推进高水平科技自立自强,充分调动各方面积极性,有效防范化解风险。以自我革命精神深入推进全面从严治党,在政治监督、纠正“四风”、惩治腐败、深化治理上持续用力,推动警示教育制度化、常态化,保持风清气正的良好政治生态。

## 深切缅怀永远铭记 开创改革发展新局面

会议指出,要提高政治站位,深刻认识加强对“一把手”和领导班子监督的重要意义,以党内监督带动各类监督,凝聚监督合力,织牢织密监督之网,督促各级领导干部严于律己、严负其责、严管所辖,确保各项监督措施落到实处。会议审议通过《关于推进我市基本养老服务体系建设

实施方案》,指出要坚持党委领导、政府主导、社会参与,落实各方责任,补上短板弱项,强化科技赋能,丰富养老服务供给,提高养老服务质量,深化基本养老服务体系建设。

会议审议通过《上海市生态环境保护督察整改工作办法》,指出要加快健全生态环保督察工作制度,对督察整改工作一抓到底,切实增强环保意识,形成长效机制,解决瓶颈难题,着力提升生态环境治理体系现代化水平。会议还研究了其他事项。

### (上接第一版)

今年荣获“上海市荣誉市民”的安东尼奥·杜雅特是杜雅特涉外经济创业文化园区董事长,长期投身上海与欧洲经贸合作,33年前就来到上海参与经济建设,2009年投资创办杜雅特涉外经济创业园区,为上海引进近百家欧洲企业,并积极推动中外文化交流。黄志源是金光集团董事长兼总裁,一直看好上海、投资上海,1998年在沪设立全球总部,是上海最早一批跨国公司地区总部,深度参与城市建设,并心系公益事业,以实际行动诠释了了对上海的关心和支持。

### 上海市荣誉市民和白玉兰荣誉奖颁授

在会见安东尼奥·杜雅特、黄志源的代表黄强时,龚正代表市政府,感谢“荣誉市民”多年来为上海经济社会发展和对友好交往作出的突出贡献。他说,当前我们正按照习近平主席对上海发展的战略定位,加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市。希望各界外籍人士与上海共享发展机遇、共筑美好梦想,上海将为国际人才在沪工作生活创造更好条件,为各类企业做大做强打造一流环境。

### 此次荣获“白玉兰荣誉奖”的10位外籍人士

分别来自美国、尼泊尔、意大利、澳大利亚、加拿大,他们是:复旦大学物理学系谢希德青年特聘教授卡西莫·斑比,洲际酒店集团大中华区首席执行官周卓颖,完美世界征奇(上海)多媒体科技有限公司总裁顾黎明,上海和睦家医院高级助理骨科医生阿思势,上海市质子重离子医院首席物理师、放射物理科主任麦克·法利·莫耶,上海思博职业技术学院董事副校长、教授沈小平,旧

### 金山湾区委员会总裁兼首席执行官吉姆·旺德曼

博世(中国)投资有限公司执行副总裁徐大全,中国科学院上海药物研究所药物靶标结构与功能中心主任徐华强,杜邦公司亚太区总裁兼全球副总裁张毅。副市长宗明致辞并参加会见。获奖者代表阿思势发表获奖感言。另有50位外籍人士荣获今年的“白玉兰纪念奖”。为了表彰和感谢杰出外籍人士为上海经济建设、社会发展和对外交往作出的积极贡献,自1989年起,上海市政府设立并形成以白玉兰为名的常设性系列综合奖项,迄今已有逾1700名外籍人士获得白玉兰友谊系列奖项。

### ■本报记者 唐闻佳

昨天的上海市疫情防控工作新闻发布会明确,本市具备居家隔离条件的新冠无症状感染者和轻型病例,可以选择居家隔离。那么,如果感染了,什么样的情况符合居家隔离条件? 如果居家,需要注意什么? 同住人怎么防止交叉感染? 如何鉴别自己是否康复? 就这些市民关心的问题,市疫情防控工作领导小组专家组成员予以回答。

市疫情防控工作领导小组专家组成员袁政安介绍,根据国家《新冠病毒感染者居家治疗指南》规定,两类人员可以居家治疗:一是未合并严重基础疾病的无症状或症状轻的感染者。二是基础疾病处于稳定期,无严重心肺脑肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

居家治疗建议满足这些要求:第一,居家人员最好单独居住;如果条件不允许,选择一套房屋里通风较好的房间,保持相对独立。第二,在相对独立的区域放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。第三,房间使用空调系统通风时,应选择分体空调,如使用集中空调,保证空调运行正常,加大新风量,全空气系统关闭回风。第四,尽量使用单独卫生间,共用卫生间的,使用后要立即消毒。第五,房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品及带盖的垃圾桶。

居家期间,阳性感染者和同住人非必要不外出,不接受探访。因就医等确需外出人员,要全程做好个人防护,“点对点”到达医疗机构,就诊时主动告知自身情况并配合到相应诊室,尽可能不乘坐公共交通工具。

对于阳性感染者的同住人,建议做好这些:第一,与阳性感染者分开居住,最好使用独立卫浴,如果共用,阳性感染者使用后应立即进行消毒。第二,尽量减少与阳性感染者的接触,特别是近距离接触,接触时做好个人防护。第三,做好居住环境、物品表面消毒,定期开窗通风。第四,加强健康监测,同住人可定期进行抗原检测,如出现阳性且无症状或症状较轻,可以与阳性感染者一起适当延长居家时间。

如果居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性、并且连续两次新冠核酸检测Ct值≥35(两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。



当前广大市民应继续做好个人防护,外出规范佩戴口罩,尽快接种疫苗。图为医务人员正在配置“吸入式”新冠疫苗。

本报记者 张伊辰摄

实施,指出要持续强化党委领导、政府主导、社会参与,落实各方责任,补上短板弱项,强化科技赋能,丰富养老服务供给,提高养老服务质量,深化基本养老服务体系建设。

会议审议通过《上海市生态环境保护督察整改工作办法》,指出要加快健全生态环保督察工作制度,对督察整改工作一抓到底,切实增强环保意识,形成长效机制,解决瓶颈难题,着力提升生态环境治理体系现代化水平。会议还研究了其他事项。

金山湾区委员会总裁兼首席执行官吉姆·旺德曼,博世(中国)投资有限公司执行副总裁徐大全,中国科学院上海药物研究所药物靶标结构与功能中心主任徐华强,杜邦公司亚太区总裁兼全球副总裁张毅。

副市长宗明致辞并参加会见。获奖者代表阿思势发表获奖感言。另有50位外籍人士荣获今年的“白玉兰纪念奖”。为了表彰和感谢杰出外籍人士为上海经济建设、社会发展和对外交往作出的积极贡献,自1989年起,上海市政府设立并形成以白玉兰为名的常设性系列综合奖项,迄今已有逾1700名外籍人士获得白玉兰友谊系列奖项。