如何正确重启日常生活问答

入境须知

问：近期从重点国家和地区来上海的入境人员，都必须隔离吗？

答：上海对24个重点国家的航班及入境人员，实施更为严格的100%登临检疫、100%体温监测、100%健康申明卡审核和100%隔离。要居家隔离的重点国家入境人员，必须在各区“临时集中留验点”先通过核酸测试，也就是结果必须为“阴性”。（上海市政府新闻发布会）

问：我想了解一下，目前哪些国家的入境来沪人员需要隔离？

答：3月22日，上海的疫情防控重点国家调整为：韩国、伊朗、意大利、法国、西班牙、德国、美国、英国、瑞士、瑞典、比利时、挪威、荷兰、丹麦、奥地利、澳大利亚、马来西亚、希腊、捷克、芬兰、卡塔尔、加拿大、沙特阿拉伯、菲律宾。

从3月23日零点起，凡在进入我市之日起的前14天内，有上述调整后的24国旅居史的所有中外人员，一律按照规定严格实施居家或集中隔离健康观察。（上海疫情防控工作领导小组）

问：对非重点国家和地区的入境来沪人员，上海如何加强防控？

答：对非重点国家的航班全力实施100%登临检疫，对入境人员实施100%体温监测、100%流行病学调查和100%健康申明卡审核。同时，为了进一步加强口岸防控，除集中隔离人员外，上海将对所有来自非重点国家和地区的入境来沪人员实施100%新冠病毒核酸检测。（上海市政府新闻发布会）

问：从国外来上海，入关时需要配合做什么？

答：入境旅客要如实、完整、准确填报健康申明卡，并配合海关做好体温监测、医学巡查、流行病学调查、医学排查等措施。检疫传染病染疫人或者染疫嫌疑人拒绝隔离、不如实填报健康申明卡等，可按妨害国境卫生检疫罪定罪处罚。（海关总署、国家卫生健康委等）

问：国外疫情形势日益严重，正在国外的留学生要不要回国？

答：需要考虑自身实际情况。如果回来，要考虑是否再不出去了、要待多久、这段时间是否会影响读书和工作；如果不回来，在国外要做好个人防护，保持社交距离、勤洗手、戴口罩。（复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏）

问：入境旅客出现了感染症状，会被如何对待？

答：如果在口岸发现有症状的人员，将转入流行病学调查或者医学排查环节。在完成有关卫生检疫工作、对其做好个人防护前提下，海关将及时移交地方政府指定的相关部门。如果集中隔离期间出现感染症状，相关人员将会立即被送往定点医院进行排查和诊治。（海关总署、国家卫生健康委）

问：境外来沪人员如果确诊新冠肺炎，治疗费用是自理还是免费？

答：参加基本医疗保险的人员，个人负担部分财政予以补助。未参加基本医疗保险的人员，费用原则上个人负担。参加商业保险的人员，由商业保险公司按合同支付。对未参加医保、确有困难的人员，可按法律法规给予医疗救助。（上海市政府新闻发布会）

问：重点国家入境人员集中隔离期间，住宿和餐饮自费还是免费？

答：3月17日起，上海对于不具备居家隔离条件的重点国家境外入境人员一律实施集中隔离，住宿费和餐费需自理。其中，住宿费有每天200元左右或400元左右两档。已在集中隔离期，但未满14天的，剩余隔离时间的费用按日计算。（上海市政府新闻发布会）

隔离须知

问：我有个外地朋友最近想来上海的医院看病，到上海后还需要先隔离14天吗？

答：上海已全面恢复日常医疗服务。除了来自重点国家或地区人员外，其他来沪就医人员不需要隔离14天。所有就诊人员均采用预约就诊方式，开展分时段就诊。就诊前，可先查询相关医疗机构的官网或官微。（上海市政府新闻发布会）

问：上海各社区在落实居家隔离措施时，对中国人和外籍人士会不一样吗？

答：自1月24日起，上海市就启动了重点地区来沪人员的居家隔离工作。社区落实居家隔离措施，对中外人士是一视同仁的。截至目前，全市居家隔离人员中，凡出现发热等症状的，均在第一时间被转送至指定医疗机构发热门诊。（上海市政府新闻发布会）

问：近期，境外输入型病例增多，上海如何严格落实居家隔离措施？入境来沪人士想要居家隔离，需要符合哪些条件？

答：居家隔离必须符合“一人一户或一家”的居住条件。居家隔离对象和非居家隔离对象不可以住在同一套房子里。承诺全家人一起居家隔离的，或全家人都需要居家隔离的，可以住在同一套房子里。对此，相关社区必须上门核查。条件不具备的，一律实行集中隔离。

同时，需要居家隔离的重点国家入境人员，必须在各区“临时集中留验点”先通过核酸测试，也就是结果必须为“阴性”。（上海市政府新闻发布会）

问：我家小区里有个刚从意大利回来的留学生正在居家隔离，怎么确保他隔离期间不出门？

答：地区公安、卫健部门要会同社区，确保居家隔离人员不离开住所。对擅自离开的，依法处理。此前，上海警方曾表示，对违反居家隔离观察规定擅自外出的，公安机关将严格依法给予行政处罚，造成疫情传播或有严重传播危险，涉嫌犯罪的，将依法立案查处，追究刑事责任。相关通报显示，今年2月，已有多人因拒不配合居家隔离而被警方处以警告的行政处罚。也有情节严重者，因居家隔离期间多次搭乘公共交通工具外出，并在公共场所活动，被警方依法处以行政拘留十日并处罚款人民币500元。

为确保相关工作切实落地，上海还明确要求居村委会要进一步加强重点国家入境人员返回小区时的信息登记和排摸等工作，做到全覆盖、无遗漏。居村委会要协助社区卫生服务中心落实医学监测，落实疫情防控发热筛查“零报告”制度。（上海市政府新闻发布会）

问：近期入境人员如果在集中隔离期间，出现咳嗽等症状，应该怎么办？

答：对被隔离人来说，如有咳嗽、发烧等任何身体不适，应当第一时间报告隔离点的医务人员，及时告知自己的症状，交由医务人员进行下一步检查和治疗。（上海市卫生健康委）

上班

问：现在我们都恢复正常上班了，想知道上海的疫情防控情况到底怎么样了？

答：至3月22日，上海已连续20天无新增本地新冠肺炎确诊病例。截至3月22日24时，累计报告本地确诊病例338例，治愈出院328例。为做好出院患者的健康管理，卫生健康部门将对患者开展必要的随访观察。（上海市卫生健康委、上海发布）

问：我最近要去北京和大连出差，到那边后还需要隔离14天吗？上海的绿色“随申码”在其他城市通用吗？

答：应该不用隔离。您到外地，建议可以下载国家健康码。上海已实现与国家健康码与各省健康码的全面互认。在数据上，依托全国一体化政务服务平台，上海已实现与浙江、江苏、安徽、四川等各省的健康码数据的共享互通。（上海市政府办公厅政务公开办）

问：过几天我要去广州出差，现在乘坐国内航班有什么需要注意的？

答：旅客需预留宽松的时间；戴好口罩；用过的口罩投入口罩专用回收箱；进入航站楼、贵宾通道、公务机楼，需先过测温关；过安检时，配合安检员摘下口罩接受检查；排队时彼此之间尽量保持一定距离；抵沪时请如实申报健康信息。

特别提醒：坐飞机时消毒剂一般不能随身携带，有的可以托运。目前多数免洗洗手液均含有高浓度酒精（无水乙醇），当酒精的体积百分含量>70%时，旅客不能托运，也不能随身携带。酒精的体积百分含量≤70%的消毒剂不能随身携带，但可以托运，托运时每瓶不超过500ml。

此外，水银体温计是不能随身携带的，只能办理托运。电子体温计可携带，但如果含有锂电池，锂电池额定能量不超过100Wh或锂含量不超过2克。（上海机场集团、中国东方航空公司）

问：我最近要去合肥出差，想坐高铁去。现在乘坐高铁有什么注意事项？

答：疫情期间恢复开行列车的具体开行时刻、停靠站等均以12306网站或各客运车站公告为准。旅客出行时请按要求佩戴好口罩，听从车站工作人员引导有序进站乘车。酒精类消毒剂、84消毒液、漂白粉等均不能携带，消毒湿巾允许携带但限于个人自用的合理数量。（中国国家铁路集团有限公司、中国铁路上海局集团有限公司）

交通

问：现在国外疫情蔓延，从国外入境的人那么多，最近去机场坐飞机会不会有风险？

答：上海两大机场内部都开辟了专用通道和区域，从重点国家入境的旅客下飞机后有相关通道和安排，避免和一般旅客混流。目前，上海将24个国家作为疫情防控重点国家。（上海口岸部门）

问：坐地铁看到车厢里那么多人，有点慌，地铁多久消毒一次？

答：所有的地铁线路，在每天结束运营后，都会对车厢、车站进行消毒通风。（上海地铁）

问：想坐大巴回上海，现在省际班车恢复了吗？

答：目前，上海往返苏浙皖部分省际班线恢复运营，乘车要佩戴口罩、出示健康码、配合测温。复运班线处于动态调整中，旅客尽可能提前线上查询确认后再购票。（交运巴士）

问：网约车每天会上下很多乘客，日常消毒了吗？

答：网约车司乘必须戴口罩，司机要上报体温，车内勤消毒和勤通风。每天出车前司机要上传口罩佩戴及车辆消毒照片，以及当日测量体温温度，如未审核通过司机将被限制出车。疫情期间不佩戴口罩的乘客，司机有权拒载。（滴滴出行）

餐饮

问：想吃本帮菜很久了，“老字号”餐饮恢复堂吃了吗？

答：豫园商城内的绿波廊、春风松月楼、南翔馒头店、上海老饭店、宁波汤团店、老桐椿、梨本堂、老松盛都已恢复堂吃。不过，营业时间均有所调整，去之前最好先咨询。（上海豫园）

问：全面复工之后，企业员工用餐怎么保障？

答：针对不同性质的商务楼宇、企业员工，采取团餐食堂服务、团体订餐配送、便利店快餐供应、餐饮企业与外卖平台跨界合作等不同模式。此外，越来越多的餐企正陆续恢复正常营业。（上海市商务委）

问：虽然公司有食堂，但不少白领为了安全，还是采用客饭外送形式，在自己工位食用。什么时候可以直接在食堂吃饭？

答：目前，企业食堂经营者可随时恢复食堂经营。不过，食堂应当落实疫情防控主体责任，员工必须戴口罩，做好消毒、通风等工作。（上海市商务委）

问：去食堂吃饭需要注意哪些问题？

答：目前部分制造业，以及条件成熟的企业，食堂已开放。去食堂就餐，仍建议隔位坐，员工密集的单位，分时段前往。尽量避免人员密集。食堂配好免洗消毒液等。（上海市餐饮烹饪行业协会）

问：吃了这么多天外卖，想去餐厅吃饭。怎么做才能比较安全？

答：排队取餐或付款时应佩戴口罩，与相邻顾客保持一定距离；尽量选择通风好的位置就座，饭前要洗手，进餐时少交谈、不摸手机；合餐时注意使用公筷公勺，避免交叉感染；付款首选电子支付，减少使用现金。（上海市健康促进中心主任吴立明）

问：上海的饭店都开了吗？

答：截至3月19日，上海餐饮行业复工率达70%。根据本市疫情防控最新形势和复工复产复市最新要求，“餐饮行业复工指引”废止。预计餐饮企业将加速复工。（上海市商务委）

购物

问：去商业场所还要测温吗？

答：目前，已有部分社区商业街取消测温，撤除单向进出规定。（上海百货商业行业协会）

问：复工复产后，商场有什么促消费活动吗？

答：原商贸行业“复工复产指引”已废止，但各商贸企业仍需承担防控主体责任。员工上岗戴口罩，做好通风和消毒工作。目前，鼓励商场积极开展消费促进工作，但不宜搞人员集聚性活动。（上海市商务委）

问：上海的商场基本都开了。如果现在去商场购物，要注意些什么？

答：选择通风良好的商场、超市，尽量避开客流高峰；超市购物前列好清单，缩短停留选购时间，一次性足量购买。（上海市健康促进中心主任吴立明）

问：我如果去服装店，试衣服会不会交叉感染，有没有什么消毒保护的措施？

答：新冠病毒最主要的传播途径是飞沫传播和接触传播，因此去商场、商店等人员较多的场合，需要戴口罩。试衣服的过程中，也需要戴口罩，试衣服前后做到洗手消毒。（上海曙光医院主任医师崔松）

旅游

问：上海的旅游景点都开放了吗？可以报团出游吗？

答：到3月20日，上海大部分A级景点都开放了，但所有景区、景点都限流。上海市旅游企业也已经恢复了上海范围内的跟团游、一日游等产品。游客请错峰出行。（上海市文化旅游局）

问：天气这么好，想去赏花。现在去公园，需要提前预约吗？

答：为了做好疫情防控，上海各公园都限时限流，一旦超出客流上限，就不能入园了，因此最好提前预约。其中，上海辰山植物园、顾村公园、上海植物园等部分公园，必须提前预约，否则不能入园。（上海市绿化和市容管理局）

问：公园现在都有哪些花开了？如果想去赏花，什么时候最好看？

答：现在，樱花、桃花、梨花、海棠等正处在最佳观赏期，山茶、杜鹃、木兰科植物也已争相绽放。本周，深受市民游客喜爱的染井吉野樱也迎来了盛放期。（上海植物园）

问：周末想带孩子去上海动物园游玩，可以喂小动物吗？

答：目前，上海动物园是特殊时期的有序开园，儿童动物园喂小羊（家养的）的互动项目取消了。至于其他野生动物，是严禁投喂的，它们由饲养员专门照顾。（上海动物园）

问：当前形势下，可以出境游吗？

答：外防输入已经成为目前疫情防控的重中之重。据世界卫生组织通报，截至北京时间3月20日6时59分，全球已有176个国家地区出现新冠肺炎病例。鉴于这种情况，专家提示，目前不建议出境旅游。（国家卫生健康委）

文化

问：上海的电影院开放了吗？

答：按照上海第四版复工复产指南，目前暂未有电影院开放。电影院需备案确认复工。

上海各大影院在为复业积极作准备，行业协会已发布指南，建议影院复业期内对员工和观众测量体温、影片排片间隔不少于20分钟、宜采用交叉或隔排方式售票等。（上海市经济信息化委、上海市电影发行放映行业协会）

问：进入文化场馆，小朋友也要出示“随申码”吗？

答：各场馆规定不一。上海博物馆：小朋友需要出示绿色“随申码”。上海科技馆：儿童进入场馆，经过测量体温，家长验证“随申码”后，由家长填写《儿童健康信息承诺书》进行信息登记，通过安检后入馆。（上海科技馆、上海博物馆）

问：剧场和书场演出活动什么时候开始？演唱会几月份可以举办？

答：按照上海第四版复工复产指南，剧场和书场演出活动根据国家相关部门通知，可以采取备案确认的方式复工。其他演出活动还要等待有关部门通知。如，上海大剧院等部分剧院已复工，但演出暂时没有排上日程。（上海市经济信息化委、上海大剧院）

问：图书馆里的书在借出去之前，消过毒吗？

答：目前上海图书馆是用专用设备进行臭氧渗透和紫外线照射的消毒方式，但是由于是批量处理，我们鼓励读者在外借图书以后再对单本图书进行紫外线消毒，7台供读者使用的多本或单本图书消毒机目前放置在二楼。（上海图书馆）

生活服务

问：快递员现在能进小区吗？

答：快递员进小区目前还没有完全开放。部分小区已对快递员实施有条件进入，具体规定可详询居委会。（各社区）

问：家政员可以上门服务了吗？

答：不少小区已开放家政员进入。家政员进小区，先要出示绿色“随申码”，体温测量正常、做好登记后，就能上雇主家门了。（上海市家政行业协会）

问：家政员可以上门了，部分小区可以进快递员了，我们啥时可以自由地去其他小区走亲访友？

答：上海明确规定，以“随申码”作为进入居住小区、园区、工厂厂区、商务楼宇等地的通行凭证，无需另行开具相关证明材料。

对进入小区看望亲友的人员，如果出示随申码是绿色，亲友也同意他拜访，在体温测量正常、做好登记后，应该允许其进入小区。（上海市政府新闻发布会）

问：家政员返回上海，需要哪些手续？

答：按照第四版复工指南，家政可以作为一般性行业，直接复工。非重点地区来沪人员，不强制隔离14天。只需出示绿色“随申码”即可。（上海市家政行业协会）

问：已经两个多月没去理发了，感觉很难受。现在可以去理发了吗？

答：要到满足防控要求的理发店，尽量提前预约，合理安排到店时间，减少等候。口罩非必要不摘除，避免与人闲聊。（上海市健康促进中心主任吴立明）

问：外卖安全吗？是否需要消毒？

答：外卖总体是安全的，但需要选择正规的店家，这样才能保证食用的肉食、生鲜是经过检疫的，并且制作加工过程是合规的。如担心外卖方式和快递员带来的接触和飞沫传播风险，可以让外卖员将食物放在门口自行取用，打开包装后，先洗手再食用。（复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏）

问：清明快到了，但现在疫情还没结束，可以去扫墓吗？

答：今年清明期间（3月28日至4月12日），不建议前往公墓现场祭扫，全市经营性公墓将推出集体祭扫、网络祭扫、代客祭扫三项服务。个别确有落葬或现场祭扫需求的市民，可提前向各公墓预约。（上海市民政局）

运动娱乐

问：浑身松散就想动一动，我们可以踢球赛了吗？

答：按照最新规定，对体育运动场地的人数和项目不再要求，按照适度、有序原则，由各场所方根据项目和场地特点控制即可。（上海市体育局）

问：健身不能洗澡太难受了，现在健身房的淋浴开放了吗？

答：是的，健身房的淋浴可以开放了。（上海市体育局）

问：KTV开放了吗？怎么保证安全？

答：不少KTV已经开放，比如台北纯K（打浦桥店）此前公布，营业时间为周一至周五17:00至次日凌晨2:00，周六周日13:00至次日凌晨2:00。但目前各家店铺营业时间不一，建议提前电话咨询。

安全防护方面，上述场所表示，每日营业前，会对店内进行全面清洁消毒，并对麦克风、点歌设备按键等进行专门清洁消毒。（台北纯K）

住宿

问：这段时间，住房装修不得不暂停。要符合什么条件，才能继续装修？

答：目前由各企业根据工地人员健康检查合格情况，向业主及物业提出复工与开工申请。施工人员凭身份证与实名报备证明进入小区后应立即进入工地，减少出入次数，不得四处走动。（上海市装饰装修行业协会）

居家

问：居家消毒，酒精喷得越多越好吗？不同消毒产品可以混用吗？

答：消毒不能过度，日常只需要常通风、勤洗手、注意个人卫生。根据消毒对象选择消毒方式，如餐具选择煮沸或消毒柜，手机等小物件可用75%酒精擦拭等。消毒产品不能混用，否则会对人体不利。75%酒精严禁大面积喷洒，避免燃烧危险。（上海市卫生健康委）

就医

问：现在能去医院正常看病了吗？

答：上海各医疗机构急诊、发热门诊24小时开放，正陆续全面恢复门诊。就诊前，患者可通过网络、电话等形式咨询，预约就诊。可以独立就诊的，尽量不要带陪同者。（上海市卫生健康委、各医疗机构）

问：慢性病患者还要不要去医院就诊？

答：若出现病情波动或药物不够等情况，还是要及时就医。目前，上海38家市级医院，已开通网上快速问诊便民通道，可先进行线上咨询，根据医生建议决定是否去医院。慢性病可以控制，但要坚持服药，调整药物前请咨询医生。（上海市精神卫生中心）

问：家里老人有高血压、心脏病，疫情期间可多开些药吗？

答：对诊断明确、病情稳定、需要长期服用治疗性药物慢性病，如糖尿病、高血压、冠心病等，上海开展慢病长处方举措，经诊治医师评估符合要求，最多一次性可开具三个月用量的药品。（上海市卫生健康委）

问：听说上海有互联网医院？都有哪些？怎么看病？

答：目前，上海已有7家互联网医院，分别是徐汇区中心医院、华山医院、儿童医院、皮肤病医院、中山医院、仁济医院、第六人民医院。

慢病、复诊等患者，通过微信等端口可在相关医院线上挂号看病，医院线上开处方、医保结算，并将药品配送到家。（上海市卫生健康委、徐汇中心医院等）

养老

问：在疫情特殊时期，社区如何照顾高龄、独居老人？会给他们送饭吃吗？

答：对于行动不便、高龄等困难老人，保证每日送餐上门。对社区食堂采取严格的消毒措施，对食堂工作人员、送餐员做好体温检测健康管理。同时，落实定期探访制度，并由志愿者结对开展心理疏导等服务。（虹口区嘉兴路街道）

政府办事

问：我的“随申码”被别人扫了，会不会信息泄露出去？

答：“随申办”“市民云”用户的其他个人信息仅能本人登录查看，扫码者仅能看到“随申码”的相关信息，不存在信息泄露的问题。（上海市大数据中心）

问：我在上海获取了“随申码”绿码，有事情离开上海几天，再回沪还能显示绿码吗？

答：身体未见异常，且14日内不是从重点国家及地区来沪，均可显示绿码。（上海市大数据中心）

法律咨询

问：入境不如实申报健康信息，后果严重吗？

答：最高人民法院等5部门联合发布意见，明确入境人员拒绝执行健康申报、不如实填报健康申明卡等行为，涉嫌妨害国境卫生检疫罪。造成病毒传播等严重后果的，考虑妨害国境卫生检疫罪与妨害传染病防治罪的竞合关系，择一重处。（最高人民法院、华东政法大学刑法学教授李翔）

心理

问：如果遇到心理问题，可以有哪些心理咨询渠道？

答：如果您遇到心理问题，可以拨打上海市心理援助热线021-12320-5或心理援助专线021-55369173，您也可以登录上海健康云App“抗击新型肺炎防控服务专区”“新冠咨询”在线提问，该平台提供24小时在线心理咨询服务。（上海市卫生健康委）

问：复工后在单位吃饭，虽然和其他人隔开一段距离，但我还是很紧张，该怎么调整自己？

答：如果确实是一到单位饭堂就恐惧紧张，那么可通过官方途径了解新冠病毒的传播途径和防范方式，判断自己的想法是否合理。正确认知后调整自己的行为。也要观察周围人的反应，判断自己是否过度紧张了。（上海市精神卫生中心）

口罩使用指引

问：最近，上海、江苏、浙江等长三角多地领导都带头摘下了口罩，我们可以不戴口罩了吗？

答：对普通公众而言，居家、户外，无人员聚集、通风良好时，可以不戴口罩。（国家卫生健康委）

问：现在去健身房运动，需要戴口罩吗？

答：根据新版本市体育场所复工工作指引，不再要求顾客全程佩戴口罩，但身体接触活动建议戴口罩。（上海市体育局）

问：在单位里，我坐在靠窗的位子上，开着窗通风时，是不是可以把口罩摘下来？

答：如果是无人员聚集、通风良好的环境下，可以考虑摘掉口罩。在人员密集的办公室环境内，建议仍然要做好个人防护，佩戴好口罩，保持室内环境通风。（上海市疾控中心急性传染病防治科主任潘浩）

问：我与居家隔离人员、出院康复人员共同生活，要戴口罩吗？

答：建议戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。（国家卫生健康委）

问：国内疫情逐渐稳定，什么情况下我们需要佩戴口罩，什么情况下不需要，有专业的指导意见吗？

答：有三类人必须戴口罩：有发热、鼻塞、流涕、咳嗽等症状者必须佩戴口罩；依据执业规范和有关规定相关从业人员必须佩戴口罩（包括医疗机构医务人员；从事公共服务行业从业人员；从事疫情相关工作人员）；进入人员密集场所（场合）的人员必须佩戴口罩（包括医院、福利机构、学校、交通工具及站点、影剧院、室内游乐场所等）。

同时，三类人可自愿戴口罩：倡导年老及体弱者，免疫力低下及慢性疾病患者外出时自愿佩戴口罩。（复旦大学上海医学院副院长、疫情防控公共卫生专家组成员吴凡）

供稿：澎湃新闻　整理：本报记者 张晓鸣