

如何在疫情防控常态化下健全个人防护 特别报道

“我们的认真，就是最好的防护！”

顾一琼

文汇报时评

“我们的认真，就是最好的防护！”认真，是当下每个人都要秉持的最基本态度。

特别是疫情防控常态化下，需要每个人以“认真”来对待自己和他人，对待每一个细节，更以此贯穿从认知到思想意识，再到行动落实的全过程。

工作学习……这股子“认真”里，是一种责任、一种意识、一种敬畏，更是一种大文明。昨天，市文明办向全市各级各类单位组织及广大市民发出“分餐行动”倡议，倡导每个人行动起来，做分餐行动的示范者、推广者、监督者，让“分餐分食，公筷公勺”以一带十，蔚然成风，推动“分餐制”形成共识，入脑入心，见诸行动，更成为上海市民生活新常态，成为现代化国际大都市的新时尚。

比如，小小一方案桌，就见证了城市健康、绿色、文明生活方式的迭代和进步，从此前的“光盘”行动，到生活垃圾分类，再到今天的“分餐制”。每一次，都在时移世易中“始于要我做”，而“成于我要做”。这背后，“认真”二字奠定了最广泛的基础。相关调查显示，上海市民具备科学素养比例达21.88%，健康素养水平为28.38%，连续多年双双位列“全国第一方阵”。而素养背后，紧紧相连的也正是强烈的责任意识。也正是这样的“十分努力”，才让上海每一次的移风易俗、开风气之先，看起来似乎“毫不费力”。

近年来，上海先后推行的光盘行动、公共场所控烟、垃圾分类等得到市民最广泛认可和积极响应，已成为健康上海的新时尚。如此背景下，认真做好“个人防护常态化”，上海完全有条件，也有能力。去年，上海市政府率先出台了国内首个省级中长期健康行动方案——《健康上海行动(2019-2030年)》。其中要义：提升市民健康素养，推进全民健康生活方式。当下疫情防控，更亟待市民改变旧

有生活方式，做到：外出不扎堆，踏青不恋形，放松不放松。今年2月底，市健康促进委员会、市文明办等联合向全体市民发出使用公筷公勺的倡议，十多个小时内，发布倡议的官微总阅读量就超过126万次，评论1800多条，逾九成市民表示赞成。当下，市人大代表、政协委员们也纷纷建议加快地方修法进程，让法制成为公序良俗和健康生活方式的推进器。比如，120多名政协委员联名提案，建议从加强健康教育、营造社会氛围、创建支持环境等方面推进公筷公勺

使用，并通过依法依规管理，推动这一健康行为的养成与固化。结合即将到来的“五一”假期，各公园施行预约游园，公共交通倡导做好个人防护，商场推出云端购物避免扎堆，餐饮提供公勺公筷。口罩戴起来，“随申码”亮起来，分餐用起来，安全距离拉开来……慎终如始，以此预防疾病传播，也通过人人参与、人人践行，让健康文明的生活方式与社会风尚惠及每个家庭、每位市民，更以此彰显开放、包容、创新的城市品格和城市文明。

疫情防控常态化下，必须构筑餐桌新文明、健康新文明。专家提醒，“五一”长假即将来临，打响“舌尖战役”从加一双公筷开始

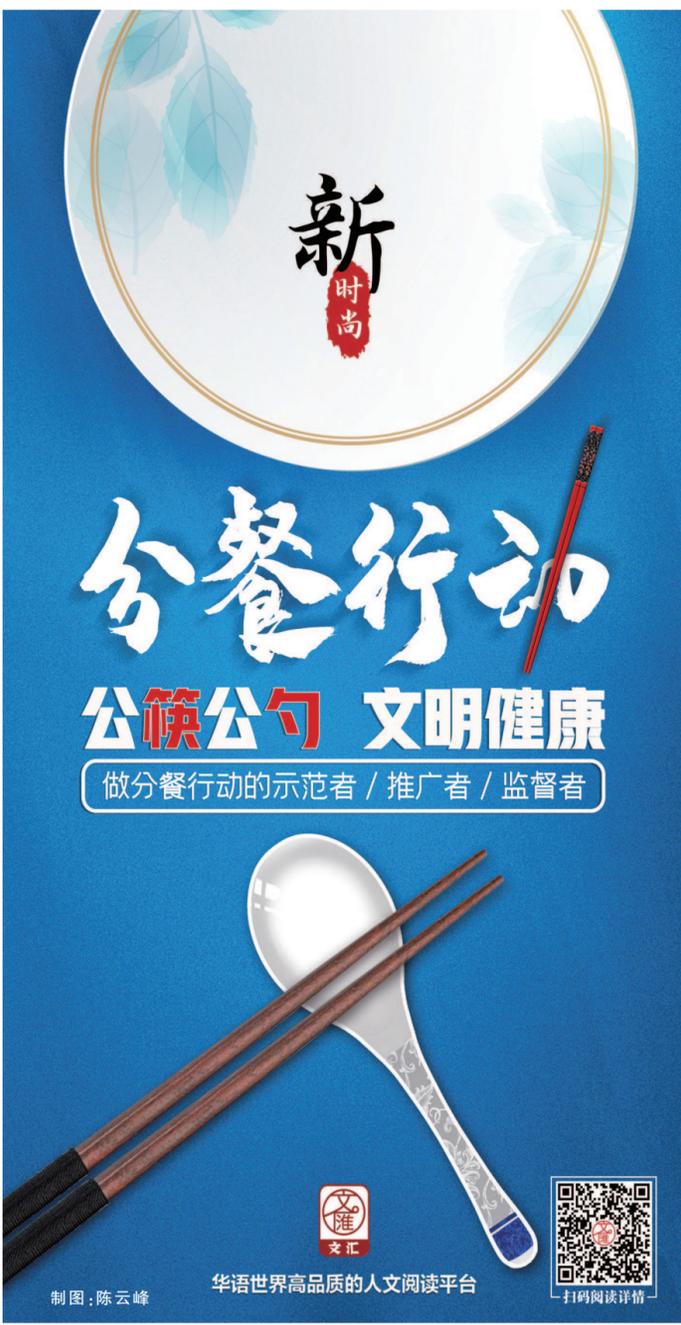
公筷公勺是“新时尚”，更是爱与尊重

专家观点

■本报首席记者 唐闻佳

一双公筷，一个公勺，被赋予打响“舌尖战役”的象征。“五一”假期即将来临，吃饭怎么吃才正确？不用公筷公勺行不行？昨天，向来快人快语的上海市新冠肺炎医疗救治专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏被问及这一问题时再冒“金句”：“我见不得混在一块的吃法。你眼睛里看到的是杯子、筷子，我看到的是病毒、细菌。”

有人可能认为，小范围吃饭，用公筷公勺有点“矫情”；也有人认为，中国人几百年来习惯了“合餐制”，分餐进食影响感情……记者就此采访沪上多名医学专家，从健康因素说到餐桌文化，专家们强调：疫情防控日益常态化，公筷公勺引领的不仅是餐桌新文明，这是时代赋予我们的健康新文明。



切记“病从口入” 使用公筷公勺不是矫情是防护

“病从口入”的道理妇孺皆知，在医生的眼里，使用公筷公勺绝不是矫情。伴随着这场“疫”，它会成为餐桌上的标配。

“从健康的角度看，使用公筷公勺取菜，确实是避免疾病传播的好习惯。包括肝炎病毒、引发腹泻相关的细菌病毒，都可能通过共餐被感染。”上海交通大学医学院附属瑞金医院临床微生物专家、院感预防管理专家倪语星教授告诉记者，使用公筷公勺，可有力阻挡消化道疾病和呼吸道传染病这两类疾病，不过，“阻挡”的原理各不相同。

以新冠病毒为例，飞沫传播是一种传播途径，很多人聚餐就会有传播风险，这时如果有公筷公勺，可起到降低被感染风险的作用。消化道疾病中最典型的例子是幽门螺旋杆菌，主要就是靠口-口（共用餐具、洁具）传播。“当然，并非必然传播，不然中国人多年来的共餐传统，未免要引发恐慌。”上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科主任医师陆红谈到，在推进公筷公勺新文明时，不妨“分人群”。比如，对儿童尤其要率先覆盖。因为有明确的科研数据显示，相比成人，儿童对幽门螺旋杆菌更易感，可能与免疫力低下有关。

病菌“六亲不认” 在家也别忘分餐，这是爱的守护

倪语星特别强调一点：公筷公勺不应只在公共场合提倡，在家用餐也应提倡。“无论是家庭聚餐还是朋友聚会，同一双筷子或同一个勺子把菜送到嘴里，带着唾液和可能的致病微生物又伸到另一个菜肴里。”倪语星说，中国人有“在一个碗里吃饭”的饮食文化，觉得这体现了亲密无间的关系，但其实，分餐丝毫不影响感情。“家人坐在一个桌上吃饭，多双筷子就多一份爱的守护。”上海交通大学医学院院长、中科院院士陈国强也给大家分享了一则类似的小故事。陈国强是我国血液科名家王振义的弟子，当年他在读研究生时，有一天接到王老王的电话：“小陈，今天我要跟你谈论文修改，你就来我家一起吃晚饭吧。”陈国强匆匆跑去，落座吃饭。餐桌边，陈老师、王老师和陈国强，总共三人，结果桌上却放了四双筷子——有一双是公筷，“这是他们多年的习惯”。陈国强与记者聊起这段往事，每个细节都记忆犹新。这不仅是两位“老派”医生的职业习惯，更是一份爱与尊重——我爱你，所以希望你健康，希望能相伴一起走过更多的人生路。确实，使用公筷公勺与关系亲疏无关，致病微生物害人可是“六亲不认”的。

抵抗“飞来横沫” 戴口罩勤洗手同样要保留提倡

倪语星在接受记者采访时还提及：在上海，从1988年甲肝大流行时，包括家庭消毒、分餐制等做法就已在一些家庭记忆里。“只是好习惯难以坚持，坏习惯容易学。”为此，如何把防疫经验转化为市民的健康生活方式，强化、固化好习惯，这是他格外关心的。在他看来，这不仅是疫情防控常态化的要求，这次疫情也提示大家，不明原因传染病从来没有绝迹，我们需要随时准备好应对，做好自我防护是很重要的。

不仅仅要倡导公众用公筷公勺来抵抗“飞来横沫”，在倪语星看来，包括戴口罩、勤洗手、社交礼仪尤其值得保留、提倡，成为疫情防控常态化下的健康新文明。

“很多人如今出门严阵以待、全副武装，到处打听预防被传染的方法，其实最好的方法一点不难——你不是外出回家都洗手了，饭后便后也洗手了，每次洗手都做到认真、规范？外出是不是保持一定的社交距离了？能做到这些，就能阻断大部分传染病了。”倪语星说。

上海发布《餐饮服务单位分餐制管理规范》地方标准

张文宏：分餐制给生活恢复常态化提供“武器”

本报讯（记者徐晶卉）“五一”小长假临近，逛不逛街？饭怎么吃？在昨天举办的“健康餐饮新时尚”云讲坛上，上海市新冠肺炎医疗救治专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏说：“戴口罩、洗手、分餐、复工复产、逛街都很重要，这是常态化防控。”现场，“寻味魔都”美食节暨“分餐行动”启动仪式同步举行。“逛街是很重要的，但出来逛街要吃饭，怎么吃是关键？分餐制解决了公众一起吃饭、把公勺拿出来时怎么做的问题，是非常重要的，给生活恢复常态化提供了‘武器’。”张文宏表示，分餐是一个概念，简单说，筷子不要混一起，间隔混一起也不行。张文宏口中的分餐制，正是上海促进餐饮消费的同时大力推进的工作。市商务委、市市场监管局日前发布《餐饮服务

单位分餐制管理规范》地方标准，并于昨天起正式实施，这份地方标准提炼、固化本市健康餐饮的经验和做法，规范分餐位上、分派式、自助餐式和公筷公勺自取式四种分餐模式，引导广大市民形成健康的用餐方式。

市市场监管局标准化处处长翟磊介绍，这份上海标准在不少措施探索上走在前列。比如，在分餐位的方式上，上海标准要求“需要保冷的冷菜，应尽量上菜并引导就餐者即时食用，宜采用冰块、干冰等保冷措施”。统计显示，目前全市约30%餐饮企业已经提供分餐服务，部分家庭也积极参与，推广使用公筷公勺。市商务委表示，上海已制定了分餐制行动方案，明确“一个工作目标”，即建立长效推进机制，通过1-2年的努力，实现四个全覆盖。

推广分餐行动，市文明办倡议用餐新风尚

让分餐成为市民生活新常态

本报讯（记者顾一琼）市文明办昨天向全市各级各类单位组织及广大市民发出分餐行动倡议，建议大家做分餐行动的示范者、推广者、监督者。倡议提出，本市各级文明城区、社区、村镇、行业、单位、校园、家庭要带头示范，开展主题实践、公益宣传、志愿服务，营造社会氛围。党政机关和国有企事业单位要率先践行，对照《餐饮服务单位分餐制管理规范》地方标准，在食堂分餐分食。餐饮服务行业要主动提供分餐位上、分派式、自助餐式、公筷公勺自取式等不同形式的分餐服务，培养市民分餐习惯。

倡议提出，广大市民既是分餐行动的践行者，也是分餐行动的监督者。每位市民在单位、家庭、餐馆等场景自觉实行分餐，自觉提醒餐厅提供，自觉提示身边亲朋好友，“分餐分食，公筷公勺”以一带十，蔚然成风。推动分餐制形成共识、入脑入心、见诸行动，让分餐逐渐成为上海市民生活新常态，成为现代化国际大都市新时尚。

游园：提前预约，做好防护不扎堆

■本报记者 邵珍

春暖花开，到周边公园、绿地走走看看，让人身心愉悦。出门前提前预约，准备好口罩、消毒湿巾，外出也不扎堆……享受明媚春光的同时，市民游客也要做好科学防护。

四五月间，月季盛开。顾村公园内，百种月季身姿婀娜，美不胜收。据悉，顾村公园实行线上预约与购票。游客至少提前一天，通过微信公众平台进行预约购票，统一扫码入园。入园需出示“预约码”“随申码”，并接受体温测量。为减少和避免人员聚集情况的发生，公园对入园游客采取限流措施，每天开放6万张预约门票。

确保公园环境卫生全覆盖，不留死角，各公园都纷纷加强了清洁消毒的力度。在杨浦区，黄兴公园、四平科技公园等多家公园，在开园前、闭园后会各进行一次全面消毒；开园期间，重点对公用设施、人群聚集区域每两小时进行一次消毒作业，对垃圾桶、排水沟、下水道等容易滋生细菌的区域加强药物喷洒；此外，还加强对公园内厕所的通风换气，定时对坐便池、洗手台、把手和洁具等进行及时清洁和消毒等。

“请市民游客自觉与其他人保持距离”“推荐以散步为主的休闲活动，不要进行打牌、跳舞、扎堆聊天等聚集活动”……为营造安全、有序的游园环境，上海各公园也都通过电子显示屏、广播等多种渠道发布友情提示，提醒游客在园内活动时不扎堆、不聚集。此外，园方也建议，市民游客做好个人防护，例如，准备好消毒湿巾、免洗洗手液等必要清洁物品；准备一个清洁的纸袋，方便临时存放摘下的口罩；入园时，有序排队等。

沪游码：无接触预约“一码游上海”

本报讯（记者何易）为助力本市文旅场所实现无接触登记、预约控流，人员可视可控可溯，“五一”假期前夕，“游上海”App向全市推出“沪游码”，切实保障市民游客出游“防范有措施”。沪游码是一款面向全市各景区景点、文化场馆等文旅场所，提供集“远程预约”“无接触登记入场”“限流管控”“人员行动轨迹追溯”等功能的管理服务平台。游客只需打开手机微信，扫描景区场馆等提供的“沪游码”，即可提前了解该景区及场馆的预约量情况，进行预约、登记、购票等“无接触入场”。酒店、景区、博物馆、文化馆、美术馆、图书馆、旅游咨询服务中心等各类文旅场所可根据后台数据，对进入人流进行预约疏导、快速审核、人员行动轨迹追溯、密切接触者追踪分析、实时数据监控、大数据防控预警、统一监管和深度分析等管理服务。

“沪游码”的特点是一次登记、秒级打卡、预约疏导、可控可溯。游客只需在第一次扫描沪游码后根据提示进行一次实名制登记，之后在进入上海的各文旅场馆时无需重复填写，即可实现预约、登记、入场等程序，可谓“一码游上海”。

“沪游码”现已覆盖沪上165家文旅场所，但景区会根据实时情况调整可预约状态，且部分场馆开放时间也有变化，市民应以“沪游码”场所列表中实时可预约状态为准。

乘车：遵守秩序，全程佩戴口罩

本报讯（记者张晓鸣）“五一”假期即将来临。公交部门提醒：市民外出时如果乘坐公交车或者地铁等公共交通工具，要遵守秩序和乘务人员的管理要求，全程佩戴口罩，途中要做好防护。

每天晚上8点半，巴士一公司实习驾驶员朱平来到国江路停车场，开始为车辆每日一消毒做准备工作：换上防护服、佩戴口罩和手套、拿起喷雾器、带上清洁工具……朱平的这一连串动作娴熟而利索。“消毒的时候必须要角角落落都喷到，尤其是对驾驶室要进行重点消毒，先进行喷雾消毒，等会还得再用抹布对重点部位擦拭消毒。”朱平一边说一边快速而熟练地进行着消毒作业。据了解，通过电动喷雾器，消毒因子能很好地悬浮在空气中，持续有效地对车厢内空气进行消杀。与原先人工喷洒模式相比，不仅消毒效率高及安全系数高，无刺激味，又减少乘客不适感。同时，利用新型消毒剂通过“擦拭法”能有效对车门把手、拉手、座椅靠背等关键接触部位进行彻底除菌与清洁。

巴士五公司对营运车辆、终点站等人群集中场所的清洁消毒工作，尤其是对于排队栏杆、周边地面、休息椅、触摸屏等设施要实行每日一消毒制度。同时做好企业员工的健康管控，运营中的驾驶员必须佩戴口罩。

经常乘坐公交65路的乘客都知道，该线路是跨越南北途经外滩多个区域商圈的一条重要的路线。首届进博会期间该线路在每一辆车上都配备了一个便民服务箱，提供清凉油、医药急救包等应急物品。如今，根据疫情防控需要升级为“防疫服务箱”，里面备有口罩、免洗洗手液、消毒湿巾、一次性手套等防疫物品，为广大乘客提供安全的乘车环境。

出门：走走看看要保持社交距离

本报讯（记者占悦）“五一”假期该不该出门玩？如何做好出门防护？昨天揭幕的“致敬！逆行者”上海职工抗击疫情主题图片展上，上海市新冠肺炎医疗救治专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏说，市民在采取完善的防护措施下，可以多出门走走、到处看看。“五一”期间市民出门，防护措施依旧不能减少。他认为，目前近距离接触、面对面交流仍存在风险，市民要保持社交距离，同时佩戴好口罩。

复旦大学附属中山医院重症医学科副主任钟鸣认为，无论是防护规范还是出行指南，目前都有专家提供相应指导，市民不妨多听听专家的建议。