

国家卫健委发布新版戴口罩指引和新版“三重”防护指南

口罩佩戴提级强化，新增20类场所单位人群防护要求

■本报记者 李晨晨

今年7月以来，境外输入引发本土聚集性疫情已先后波及多个省份，德尔塔变异株传播速度快、体内复制快、转阴时间长，当前暑期人员外出流动多，机场、港口、码头等主要出行中转场所人员大量聚集，疫情传播风险进一步增大。

针对当前疫情防控形势和人群流行特征，国家卫生健康委会同有关部门对戴口罩指引和重点场所重点单位重点人群防护指南进行了修订，形成了《公众和重点职业人群戴口罩指引（2021年8月版）》和《重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南（2021年8月版）》。

根据最新版修订，戴口罩有了新要求，“三重”（重点场所、重点单位、重点人群）防护指南也对棋牌室、市内游船等提出了新的防控要求。

处于人员密集的室外场所，也需佩戴口罩

做好个人防护，口罩是强有力的“武器”。不论是预防新冠肺炎或是流感等其他呼吸道传染病，戴上口罩，无疑给呼吸道设置了一道保护屏障。

根据最新修订，普通公众戴口罩，有了最新要求：除了在密闭场所需要戴口罩外，当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时，也需要佩戴口罩。

新版戴口罩指引还建议，公众家里日常备用一些高级别口罩，当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状，到医院就诊的时候，佩戴更高级别的口罩，保护自己，保护他人，全面防范传播风险。

口罩的正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键。

日常佩戴时，公众要注意六点：正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩；外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理。

重点职业人群，口罩佩戴提级强化

新版戴口罩指引中，重点职业人群主要涉及境外输入和污染传播高风险岗位、医疗机构工作人员和公共场所服务人员等三类人群。

境外输入和污染传播高风险岗位人员，特别强调境外冷链食品、交

通运输相关的海关工作人员和保洁员、搬运员、司机等岗位强化防护。

医疗机构工作人员，除医务人员、直接接触病人或感染者岗位工作人员重点防护以外，接触潜在污染物的人员，比如保洁员、护工、水暖工、化验室工作人员等佩戴颗粒物防护口罩，医院其他工作人员，比如保安、导医等佩戴医用外科口罩或更高级别口罩。

公共场所服务人员，比如乘务员、警察、快递员等，以前要求佩戴一次性医用口罩，这次修订进行了提级强化，要求工作期间佩戴医用外科口罩或更高级别口罩。

“三重”防护种类由65类增加到85类

与之前“三重”防护指南相比，新版“三重”防护指南的种类由原来65类增加到85类。

在重点场所和重点单位方面，增加了对码头、口岸、棋牌室（麻将馆）、游船（观光船）、剧场、文化馆、体育场馆、奶茶店、教育培训机构、临时安置点等10类场所和单位的卫生防护要求。在重点人群增加了机场保洁人员、境外和境内航班保洁人员、机场司机、机场公安辅警等10类重点人群的卫生防护要求。

棋牌室（麻将馆）、市内游船（观光船）是此次指南修订新增的场所，其主要风险点在于人员聚集、空间狭小且相对密闭。针对此类场所，对进入场所的人员检测体温和核验健康码，防止来自中高风险地区人员进入场所；通过预约制降低人员密度；相关人员需全程佩戴口罩。

在商场、游泳、健身等生活服务类场所，防控措施增加了体温检测和健康码核验，体温和健康码正常者方可进入，同时细化管理措施，提出对不使用或不会操作智能手机的老年人等群体做好服务引导等人性化措施。工作人员要全程佩戴医用外科口罩或更高级别口罩。

新版“三重”防护指南也对跨境铁路客运、道路客运、口岸、码头、机场等高风险场所提出新的防控要求。

新版“三重”防护指南对老年人、入境航班、机场保洁人员、司机、机场装卸工人等高风险人群防护要求有所更新。老年人等特殊群体是高风险人群，主要对养老机构居家的老人两个方面提出防护要求。

就养老机构来说，入口处对工作人员进行体温检测，对探视人员进行体温检测、核验健康码并进行登记，体温正常者方可进入。养老机构封闭管理期间，不允许探访。非封闭管理期间允许探视的，控制探访人员数量、活动区域和探访频次，必要时可实行预约管理。

对于居家老人而言，外出时做好个人防护，戴好口罩，有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下戴口罩。避免前往人员聚集、空间密闭的场所，如棋牌室（麻将馆）等。

重点场所和单位

新版指南增加了对码头、口岸、棋牌室（麻将馆）、游船（观光船）、剧场、文化馆、体育场馆、奶茶店、教育培训机构、临时安置点等10类场所和单位的防护要求

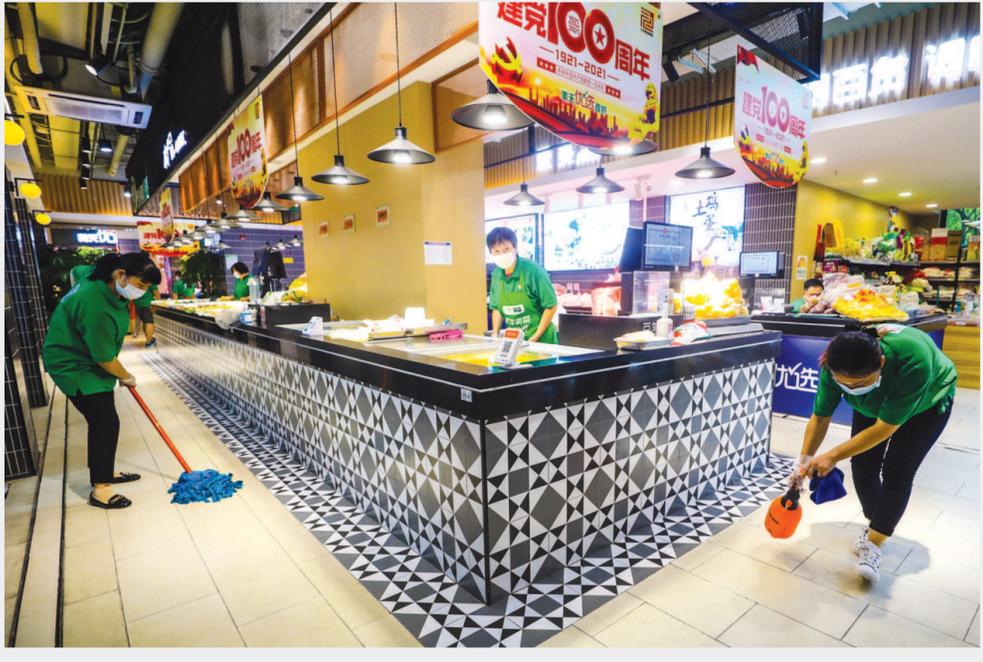
重点人群

新版指南强化了机场保洁人员、境外和境内航班保洁人员、机场司机、机场公安辅警、一线市场监管人员、专业救援人员、志愿者、社区工作人员、导游等10类重点人群的卫生防护要求

据新华社

▶长宁区九华邻里居美天新渔菜市场内，工作人员正在进行全面消毒。

本报记者 袁婧摄



戴口罩要注意什么？乘公交或外出游玩就餐的防护要点是什么？市疾控专家建议——

定格日常防疫习惯，这份“暑假作业”请家长一起做

■本报记者 李晨晨

新冠病毒正在全球范围内蔓延，德尔塔、拉姆达等新冠变异株威胁着人类的健康。目前，疫情防控形势仍然严峻，上海各景区、商场楼宇等也不断升级防控措施，织密疫情防控“安全网”。

直面疫情，每个人都是一道防线，离不开每位市民的主动、自律及警惕。眼下正值暑假，防疫也可成为一份别样的暑期作业，由家长和孩子一起来完成：家长不妨结合不同的生活场景，让孩子通过学习实践掌握正确防护知识，把防疫规范“定格”为日常行为习惯。

教会孩子规范戴口罩，适时更换别偷懒

为丰富孩子们的假期生活，今年暑假，本市教育、文旅、宣传等部门联手开辟了家门口的好去处。“家长如果要带孩子出门游玩、让孩子解压放松，一定要记得做好防护工作。”上海市儿童医院儿童保健科副主任医师张媛媛建议，抓住亲子相处的这段时间，家长不妨教会孩子规范佩戴口罩。

当然，首先是家长要掌握正确佩戴口罩的要点，要挑选适合年龄段的儿童专用口罩，注意口罩的正反面、不要戴

反，要让孩子口鼻全部被遮住。要警惕的是，口罩佩戴时间过长不更换会成为细菌“培养皿”，或导致皮炎、过敏、毛囊炎等。夏季炎热，口罩易被汗水打湿，如此防护效果将大大降低。

张媛媛提醒，家长和孩子外出要带好备用口罩，并适时更换口罩，不要偷懒。“废弃口罩应当单独处理。用过的纸巾、湿巾、口罩等要集中投放到专用的垃圾桶，用消毒液喷至湿润以后统一收集，按垃圾分类进行投放”。

如果天气太过炎热，小朋友在室外戴不住口罩，建议不要出行，居家为宜。

去通风良好的户外活动，管好孩子的手

带孩子出行，选择游玩场所也有讲究。疫情防控期间，家长最好不要带年幼的孩子前往人员聚集的景点和密闭场所，如室内的游乐场、商场、餐厅等。通风良好的户外最适合孩子活动，以近郊或市内公园游玩为宜。外出前，家长可先查询景区限流和预约信息，做好攻略。

在外时，家长还要特别注意一点：管好孩子的手。要明确告诉孩子，不要用脏手揉眼睛、鼻子甚至吃手指等一系列“危险”行为。家长可以随身携带免

洗手消毒液，在孩子触碰外界物品后及时做好消毒。

在家时，家长不妨带着孩子一起学习“七步洗手法”，用流动水和肥皂洗手，做好手卫生。良好的卫生习惯不仅可以帮助孩子们增强健康意识，也会让其终身受益。

尽量错峰出行，注意与乘客保持距离

当前，疫情防控形势依旧严峻，上海市疾控中心副主任吴寰宇再次呼吁，非必要不外出，请市民不要前往国内疫情中高风险地区。搭乘公共交通时，也必须配合工作人员做好防疫。

考虑到公共交通人员密集度大、较为封闭，家长带着孩子做好防护的基础上，尽量减少触碰车厢内物品，最好采用非接触购票方式，“扫一扫”更健康。

“乘坐公交车时，可适当打开车窗，保持车厢内空气流通；乘坐地铁时，有条件的情况下尽量与周围乘客保持一定距离。”吴寰宇说。

搭乘公共交通尽量错峰出行，有条件可驾驶私家车出行，与目的地距离相近则可选择步行或骑行。私家车一般无需消毒，加强车辆的通风即可，必要时可对方向盘、门把手等用消毒湿巾擦拭

消毒。吴寰宇提醒，如果出现发热、咳嗽等症状，请不要乘坐公共交通工具，做好防护尽量前往就近的发热门诊。

使用公勺公筷，尽量缩短就餐时间

疫情防控期间，家长带着孩子在外用餐时，应挑选卫生条件好的餐厅，选择靠近门窗等通风比较好的位置。最好采取间隔落座或同侧用餐的方式，避免大范围人员聚集用餐。

“不少孩子在等待就餐的过程中耐不住性子，会摘下口罩，跑来跑去。”张媛媛提醒，家长应尽量安抚孩子，就餐时戴好口罩，避免用手频繁接触公共物品。此外，就餐时，做好手卫生，使用公筷、公勺，尽量缩短就餐时间；就餐结束后应立即离开餐厅。家长点菜时，应选择煮熟的食物，避免食用生食。

除新冠病毒外，夏季本就是肠道病毒、腺病毒、沙门菌等相对活跃的季节。复旦大学附属儿科医院传染科主任曾玫瑰提醒，家长带孩子在外饮食要注意卫生，高温天气食物易被沙门菌感染，导致感染性腹泻的发生。“肠道病毒主要经粪口传播，公共场所的物体表面很容易被肠道病毒感染，因此要时刻做好手卫生。唾液中也含有肠道病毒，家长与孩子切忌共享食物。”

更加主动服务国家战略 支持地方发展

(上接第一版)

在上海海事局，李强参观了海事主题展厅，了解历史沿革、主责主业和改革创新情况，在指挥中心察看“智慧海事”系统，并就关心的问题和大家座谈讨论。李强说，海事工作在上海经济社会发展中发挥着独特作用。希望上海海事局更好担当作为，持续抓好水路口岸疫情防控，始终保持高度警惕，坚持从严从实从细，坚持“人、物、场”同防，把口岸闭环扎得更紧。筑牢水上安全防线，深入开展水上安全监管，深化水上重点领域安全治理，完善水上安全治理体系，进一步防范化解水上风险隐患。加快海事数字化转型，推进“智慧海事”应用平台建设，更好维护水上交通安全。不断优化航运营商环境，加快集聚各类航运要素，健全完善集疏运体系，提升海事治理话语权，支持高端航运服务业和国际海事机构在沪集聚发展，持续助力上海国际航运中心增强影响力、提升软实力。

市领导诸葛宇杰、汤志平、张为参加相关调研。

华东师大二附中两所新校落户松江

■本报记者 张鹏 昨天，松江区人民政府与华东师范大学举行深化教育合作签约仪式。双方将共建华东师范大学第二附属中学松江分校，以及华东师范大学第二附属中学松江实验学校（九年一贯制），两所新校将分别于2022年、2023年启动招生。同时，双方还将全力推进华东师范大学教育品牌向前教育延伸，逐步实现涵盖幼儿园、小学、初中、高中各学段，并组建华东师范大学松江基础教育集团，吸纳更多松江区中小学学校组成办学联盟。

据悉，华东师大二附中松江分校占地规模约110亩，将按照上海市示范性高中的标准进行办学。学校选址九亭镇，不仅弥补了松江东部地区高中资源的短板，且充分发挥华东师大科技创新优势，打造高科技人才的摇篮。建成后的华东师大二附中松江分校，2021年招生的上外云间中学与松江原有的二中、一中等高中，是松江教育十四五重点打造的高中集群。华东师范大学第二附属中学松江实验学校，选址洞泾镇，占地70亩，预计2023年建成使用。

上海市副市长陈群出席签约仪式。

罕见病患者历经两次手术获新生

■本 报 讯 （记者唐闻佳 通讯员金奚佳）12月，上海第九人民医院副院长、整复外科主任李青峰教授偶然看到有关方元的消息，决心要帮助小伙子“改写人生”。经多方联络，方元辗转来沪就医。

在上海第九人民医院，整复外科颅颌面专业韦敏主任携团队里的袁捷、俞哲元、徐梁、李东等医生为其诊治。经诊断，方元患的是青少年骨化性纤维瘤。这是一种良性骨纤维病变，临床上较罕见，常见发病部位为颌骨。2005年，世界卫生组织把此病分为传统型和青少年型两种。此例患者属于青少年型。此类疾病常见人群就是儿童及青少

年，发病部位主要在头面部，肿瘤组织生长较快、且具有侵蚀性，可出现骨皮质破坏，大部分会出现疼痛。

经检查发现，该患者的瘤体累及范围极广，并伴有严重的功能缺陷，包括鼻腔完全阻塞、睡眠障碍等。对于这种情况，即便做手术，术后的复发率也较高。

在一系列检查后，整复外科会同多学科专家会诊。为了使患者面部的损伤降到最低，韦敏团队根据既往经验及国内外文献报道，讨论并优化了手术方案。手术分多期进行，目标明确：既要彻底切除肿瘤，防止复

(上接第一版)

发，又要保护器官功能。

要达成这个目标并不容易，每一期手术对医生们来说难度都很大。手术由韦敏主刀。他说，治病和救人是自己从医的初心，不辜负患者的信任，看到患者恢复健康，就是自己最有成就感的事。

值得一提的是，为缩短手术时间、优化治疗效果，专家团队采用了数字化导航技术。手术医生李东介绍，这项技术主要是通过术前采集患者颅颌面信息，进行数字化设计，制定手术方案；术中根据数字化导航，实时监测瘤体边界，实现精准化手术切除。

在今年3月、6月分别实施了两期手术，并通过一个阶段的康复治疗后，当前，方元的样貌已有了较大改变，久违的笑容出现了。最重要的是，面容的改变，让小伙子重拾了生活的信心。

“中国基因+上海出品”数字文创催生全球爆款

占海外粉丝总数的35%。目前，海外已用“donghua”来称呼中国动画，而“anime”特指具有日本风格的动画。

专家认为，在数字产品内容设计及叙事结构中融入中国人文特色和中华文化精髓，有助于打造具有广泛影响力的文化符号，让中国故事借助科技和创意的翅膀，在国际上走得更远、更加深入人心。中国音像与数字出版协会理事长孙寿山指出，相关企业应发挥网络游戏天然落地优势，在产品内容设计及叙事结构中融入中国人文特色和中华文化精髓，“推动这张文化名片‘走出去’并‘走进去’，让全世界见识中国风格、中国品质、中国气派、中国精神。”

爆款产品融合东方文化意象，将中国美学的魅力传递给世界

情感丰沛的楚辞体歌词、悠扬洒脱的二胡演奏、气势恢宏的鼓点与电音、肃穆庄严的管弦乐……繁复的音乐元素融合构成了激

昂的游戏战歌，营造出“力拔山兮气盖世”的壮丽情怀。近日，《原神》1.5版本推出的全新BOSS“若陀龙王”，两曲共6分钟的原创游戏配乐让知名音乐人 Alex Moukala 在社交平台获赞不绝口。

《原神》的音乐由中国人创作，邀请世界各地乐手协同演奏录音制作，象征中国文化开放与包容。”《原神》音乐团队透露，游戏中璃月地区的配乐风格非常独特，二胡、笛子、古筝等乐器编排的中国古典民乐，融合中世纪传统西方乐器如鲁特琴、爱尔兰哨笛，既体现了中国风的典雅与恢弘，又结合西方风格的轻松浪漫，体现了中西文化的碰撞交融。其实，无论是“若陀”二字的由来、龙形设计的灵感、“画龙点睛”的典故，还是“世事易变，匪石弗转”的藏头诗，都引发全球玩家对中国文化的浓厚兴趣。

对于东方风格的璃月地区，《原神》选用“岩”元素体现该区域特点。游戏场景不仅融合了东方文化意象的奇峰秀水、中式建筑等，还设计了“海灯节”等中国风格的节

庆活动，引起众多海外玩家的喜爱和热烈讨论，向全球玩家彰显了中国游戏公司的研发实力，将中国美学的魅力传递给了世界。

“绝大多数的《原神》游戏开发者从小浸润在中国文化中，他们希望将自己所熟知的文化，以一种更加易于理解的方式呈现在全球玩家面前。”《原神》制作人蔡浩宇透露，在创作璃月地区的概念设定图时，制作团队融入了标志性中国美景。游戏中的“荻花洲”灵感就源自桂林，象鼻山、吊脚楼等充满地域特征和文化氛围的标志被一一还原；而珍珠翡翠白玉汤、杏仁豆腐等游戏美食让全球玩家“垂涎欲滴”，海外美食博主在社交媒体上发布仿作视频，也吸引了大批粉丝关注。

带有浓厚中国色彩的剧情、场景和细节赋予《原神》深厚的文化底蕴，是数字文创产品在全球范围内广受赞誉的重要原因之一。刘伟认为，以游戏为载体的文化传播形式，对传播中国文化软实力具有得天独厚的优势。“在国际文化交流方面，以中国历史为背景、中国游戏为载体、中国价值观为灵魂，能够让更多的人接触接受中国文化、风俗、价值观，在文化交流和软实力建设上具有重要意义。”

对于东方风格的璃月地区，《原神》选用“岩”元素体现该区域特点。游戏场景不仅融合了东方文化意象的奇峰秀水、中式建筑等，还设计了“海灯节”等中国风格的节

庆活动，引起众多海外玩家的喜爱和热烈讨论，向全球玩家彰显了中国游戏公司的研发实力，将中国美学的魅力传递给了世界。

“绝大多数的《原神》游戏开发者从小浸润在中国文化中，他们希望将自己所熟知的文化，以一种更加易于理解的方式呈现在全球玩家面前。”《原神》制作人蔡浩宇透露，在创作璃月地区的概念设定图时，制作团队融入了标志性中国美景。游戏中的“荻花洲”灵感就源自桂林，象鼻山、吊脚楼等充满地域特征和文化氛围的标志被一一还原；而珍珠翡翠白玉汤、杏仁豆腐等游戏美食让全球玩家“垂涎欲滴”，海外美食博主在社交媒体上发布仿作视频，也吸引了大批粉丝关注。

带有浓厚中国色彩的剧情、场景和细节赋予《原神》深厚的文化底蕴，是数字文创产品在全球范围内广受赞誉的重要原因之一。刘伟认为，以游戏为载体的文化传播形式，对传播中国文化软实力具有得天独厚的优势。“在国际文化交流方面，以中国历史为背景、中国游戏为载体、中国价值观为灵魂，能够让更多的人接触接受中国文化、风俗、价值观，在文化交流和软实力建设上具有重要意义。”