印

元旦临近,市民尤其是脆弱人群如何做好防护?专家给出重要提示-

坚持不扎堆少聚会,老年人非必要不外出

■本报记者 **唐闻佳**

其是脆弱人群如何做好防护?"阳康"要注 意什么?昨天,就大众近期关注热点,上海 市卫健委、市健促中心邀请全国及上海市 中山医院感染病科主任胡必杰,上海市健 康促进中心副主任丁园接受采访,并就元 旦节日防护发出提示。

外出务必戴好口罩,走亲访 友可以暂缓

身边"阳康"日益增多,这个元旦可以 去小区晒晒太阳、散步、放松一下吗? 丁园 表示,感染者康复期间根据个人情况适当 外出,但若感觉明显疲惫、吃力时,要回家 休息。"康复初期要从相对温和的活动开 始,比如短距离散步,一定要量力而行。外 出期间务必戴口罩、保持与他人的距离。"

这个节日期间,"宅"是最安全的措施 之一。丁园建议,市民应减少外出、减少聚 防护还是要做好,当前不论是否"阳康",还是

会聚餐,特别是老年人,非必要不外出。

但她也谈到,大量老年朋友不适应"网 元日临近,当前疫情形势如何、市民尤 购",喜欢去菜场超市买菜,那么建议这些老 人每次多买些,比如一次买两三天的菜量,这 样不用每天外出,可以减少外出频次。

对年轻人,丁园建议,节日期间,要坚持 新冠医疗救治专家组成员、复旦大学附属 不扎堆、少聚会,尤其不去空气污浊、不流通

> 另外,节日期间,建议暂时避免走亲访 友,新年祝福可通过视频、电话传递。"当前还 是新冠感染高发期,尤其要避免把风险带给

"阳康"不到"放飞"时刻,规 律作息好修复

当前,越来越多的市民已康复、并回归工 作状态。针对"阳康"有没有传染性这个大众 关切,胡必杰教授表示,与以往需要严格核酸 检测、健康隔离等举措不同,当前"阳康"越来 越多,人们的认识也已不同。应该说,绝大部 分"阳康"没有传染性,大家不要过于担忧,但 要坚持防护举措,包括戴口罩,一定要前往人

群密集场所的,要戴N95等高级别口罩。 "阳康"是不是完全康复了? 胡必杰表 示,近期看门诊发现,有的感染者一周甚至 10天以上还有低烧表现,"我们目前发现,新 冠与流感恢复情况还是不一样,会'拖泥带 水',有点迁延,尤其中老年人,完全康复时间 可能要两周甚至三周,有一个循序渐进的恢

丁园也表示,"阳康"还不到"放飞"时刻, 免疫系统经历了一场大仗,冬春本来也是容 易发生呼吸道感染的时期,因此康复期感染 者还是要戴口罩、勤洗手、不聚集,注意补充 营养,足量饮水,规律作息,让身体好好修复。

脆弱人群别焦虑,用良好生 活习惯提升免疫力

有呼吸系统疾病、心血管疾病和肿瘤患 者是新冠肺炎的脆弱人群,随着元旦将至、新 年临近,他们在做好个人防护之外,应该注意 什么?

胡必杰表示,脆弱人群当前尤其要多加 发作延长,由医生来判断。

注意。首先,对于还没感染的这类人群,这段 时期坚决不要去扎堆,因为一旦感染容易重症 化。特别是养老院、老年护理院要加强感控, 因为感染可能波及一片。如果这类人群在家 中,家庭成员有感染,一定要做好相对隔离 在此期间,家庭要做好储备工作。在控制好血 糖、血压等基础疾病同时,适当准备退烧药等 药品。他也提醒老人等脆弱人群,这段时间要 养成良好生活习惯,尤其不要焦虑,吃不下、睡 不着,反而容易影响免疫力。

对于正在感染的脆弱人群,胡必杰提醒, 应关注到底什么时候去就医。家庭成员要像 量体温、测血压一样,重视老人的血氧饱和度 情况监测。"如果血氧饱和度在95%以下(注:重 型警示的一个指标是93%以下),建议要送医。"

对康复后出现发烧反复、咳嗽时间较长的 情况,胡必杰表示,目前看来,有些感染者发烧 时间可能会超过一周,尤其老年人,可能出现 发烧三天后好一点、过两天热度又上去的情 况,往往是38摄氏度的中低烧。对这类脆弱人 群,如果病情持续不好,建议就医。观察是否 因高血压、糖尿病等原有基础疾病导致"热度

■新冠防疫大咖说

■本报记者 许琦敏

相较于年轻群体,老年人是新冠病毒感染 的脆弱人群。眼下正值冬季传染病高发季节, 作为易感人群的老年人一旦感染,容易引发重 症。在昨晚上海市卫健委、市科委、市健康促进 委办公室主办的"新冠防疫大咖说"系列直播活 动中,上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸 科副主任医师查琼芳提醒,老年人感染新冠之 后,千万不可有"先治新冠,其他病放一放"的想 法。目前,医院收治的新冠感染重症患者中,有 相当部分都是由基础疾病引起的。

老人基础疾病有波动,家人一 定要警惕

"如果老人具备自理能力,可以不与年轻人 同住,那么他们的新冠感染风险会降低很多。" 查琼芳认为,年轻人与外界交流多,很难避免将 病毒带回家,在目前奥密克戎如此高的传播速 度下,普通的防护措施无法保证同住的老年人 不受感染。

因此,即使家里人均全程接种了疫苗,只要 老人健康状况允许,还是应该打疫苗,最好打加 强针。查琼芳以眼下大众关注的"白肺"举例, "白肺"其实就是肺部出现了严重的炎症。"老人 如果完成了新冠疫苗基础免疫,感染后发生重 症和危重症的可能性会降低80%。如果接种完 三针,发展成'白肺'的可能性还会更低。"

由于老人的免疫系统对病原体刺激不是很 敏感,可能不会像年轻人那样有发烧、咽喉肿痛 等明显症状,有时起病隐秘。查琼芳提醒,如果 家中老人没有打过疫苗,同住人需特别仔细观 察,及时发现蛛丝马迹。比如,老人的高血压原 本控制较好,近几天突然出现下降,或是血糖忽 然明显升高。"病毒感染后,可能会抑制胰岛素 分泌,从而引发血糖升高。"她说,只要跟原来的 基础情况不太一样了,就要特别小心。

如果老人没有打过疫苗,或其本身基础疾 病也不是特别稳定,一旦感染新冠,家人就需要 特别注意:如果老人出现呼吸困难、精神萎靡 甚至意识模糊、大小便失禁等状况,则有可能发 展成重症,要及时就医。

对于一些老人因担忧自身基础疾病而不敢 接种疫苗,查琼芳表示,一般高血压、糖尿病,只 要控制稳定,都可接种疫苗。一些免疫系统疾 病患者在病情稳定的情况下,可咨询相关专科 医生,确定是否可以打疫苗。此外,对于前次接 种超过6个月的老人,也可选用吸入式疫苗。

新冠对症治疗,尽量选用单一制剂

老年人感染新冠之后,往往会因为胃口不 佳,一日三餐只喝粥、吃酱瓜,甚至连平时服用 的药物也怕麻烦,不想吃。查琼芳强调,此时千 万不可放松基础疾病的控制,平时该服用的药 还得坚持服用。

"千万不要有'先把新冠治好,再去治疗其他基础疾病'的想 法,这是非常非常错误的。"查琼芳透露,近期医院收治的重症病 人中,一类是真的新冠肺炎重症,还有一类则是病毒引发基础疾 病加重,"所以,如果老人有基础病,感染新冠期间,原来治疗基 础疾病的药物不能停——原来怎样用药,还得坚持用"。

与此同时,在为老人选用新冠病毒对症治疗药物时,应尽量 选用单一制剂。以退烧药为例,查琼芳说,比如泰诺、快克等就 属于复方退烧药。泰诺含有退热作用的对乙酰氨基酚,还含有 盐酸伪麻黄碱,这种成分可通过收缩鼻部血管以减轻鼻塞症 状。"可是,对于患有高血压的老人来说,由于伪麻黄碱会收缩血 管,就有引发血压升高的风险"。而且,如果使用多个成分较复 杂的对症药物,老人更容易出现药量叠加过量的问题

查琼芳提醒,老人如果肝肾功能不全,使用药物时要仔细阅 读说明书。包括在使用中药汤剂退热、治疗新冠时,也应在中医

元旦春节去子女家小住,仍要做好防护

一些"阳过""阳康"的老人,计划元旦春节假期去子女家小 住,查琼芳提醒,如果老人处于感染恢复期,一定要注意避免再 次感染病原体,同时要备好基础疾病药物,尽量避免去医院。

"尽管感染新冠病毒后,再次感染变成重症的概率很低,但 在感染后的恢复期,免疫功能较为低下,尤其是老年人,可能需 要三四周,甚至更长时间来清除病毒、恢复免疫力。"查琼芳说, 冬季是呼吸道疾病高发季节,除了新冠病毒,鼻病毒、腺病毒、合 胞病毒等病原体也较为活跃,这时如增加人际交往,又未注意做 好防护,则可能染上其他呼吸道疾病。

因此,她提醒老年人,外出仍应戴好口罩,注意手卫生。同 时,在感染恢复期仍要适量多饮水,"此时容易形成一些微小血 栓,多喝水有利于稀释血液粘稠度。除非老人有一些特殊情况, 如肾功能不全,一般还应多喝水"。

针对有些老人爱跳广场舞,查琼芳提醒,康复伊始应尽量控 制运动量,避免跳到大汗淋漓,注意不要过度劳累,"过度劳累会 增加心脏的氧耗,会带来一定健康风险"。她建议,可将体力活 动较原先情况减去1/2至1/3,等体力活动量恢复到正常,且活动 后没有明显的心慌气短、心跳加快,也没有一动就出汗的情况, 才说明身体基本恢复了。

上海三甲医院急诊量骤增,120急救系统高负荷运转,医生呼吁-

"非急诊"就近就医,把"生命通道"给真正需要的人

■本报记者 **唐闻佳**

近几日,随着新冠感染者数量快速增 加,上海各大医院急诊就诊量骤增,与此同 时,120急救系统高负荷运转,多家医院急 诊量到达历史高位。

多家医院急诊科医生昨天接受记者采 访时表示,前来医院的急诊患者中,有些 "非急诊"需求的轻症患者。对此,他们呼 吁:市民如有低热、轻度咳嗽、流涕等症状, 没有出现呼吸急促、胸痛、心悸、低氧等表 现,可选择普通门诊或家附近的社区医院、 区级医院就近就医。

当前,只有推进分级诊疗,减少市级医 院急诊医疗压力,才能把"生命通道"让给 真正需要的人。全市已布局发热门诊(哨 点、诊间)点位共2371个,其中二级以上医 疗机构145家,另2226家社区卫生服务机 构共开设2594个发热诊间。

记者获悉,本市多个区的区属医院、社 区的发热门诊、发热诊间,有的24小时开 放,有的开设夜发热门诊,以便于服务更多 有就诊需要的患者、进一步缩短等候时间。

三甲医院急诊迎"最难打的 仗",就诊者不乏"非急诊"需求

连日来,瑞金医院急诊持续保持高位 运转。以12月26日为例,一共来了92辆 救护车,是平时的3倍。"急诊内科一天24 小时看了865名病人,抢救室从零点到早 上7点钟,共有200多个病人。这可能是最 社区、区级医院就医。新冠感染后出现的 难打的一次仗,但我们有信心打赢。"声音 嘶哑的瑞金医院急诊科主任盛慧球感慨, 痛等,但这些患者没有胸闷、气急,胸部检



连日来繁忙的瑞金医院急诊抢救室

职能部门、医学教育处多方协调统筹,全力 支援急诊台面、抢救室、病房以及发热门急 诊等岗位,宁光院长、陈尔真副院长不时跑 到急诊一线指挥抢救、分流患者。"

瑞金医院副院长陈尔真告诉记者,近 来,瑞金医院每日急诊在1500-1600人次, 是平日800人次的整整一倍。其中,80% 是因新冠感染来就诊,还有的是因其他急 诊问题而来。而在新冠感染者中,有

主要症状是发烧,还有全身肌肉酸痛、咽喉 "还好有医院的强大后盾支撑,医务处、各 查也没有明显的肺炎表现,却依旧跑到三 出医务人员"支援"急诊,医护人员也是全 给真正需要的患者。

甲医院来寻求'挂水',其实没有必要,还造 成了急诊生命通道的拥堵。"陈尔真说。

(瑞金医院供图)

办公室副主任庄旭告诉记者,目前仁济医 院东院区每天急诊加发热门诊的就诊量在 2100人次左右,南院区1200人次左右,工 作量处于"超饱和"状态。

"为了能让来就诊的市民减少候诊时 增至7个,但人数较多,病人仍需排队等候

"年纪轻的,感冒咳嗽,白天上班没时间看 病,晚上就来急诊。"庄旭也注意到,还有部分 "阳过"因担心近期网上热传的"白肺",也跑到 急诊,希望拍一个CT。对此,他也建议,市民朋 友如症状较轻,可选择线下专科门诊或互联网 医院,也可至家附近的社区医院、二级等医疗

力以赴救治重症患者。但据他在急诊的观察,

一小时就会有十多名"非急诊"患者前来。

新冠感染大部分可居家自愈, 轻症建议前往区级、社区医院

"急诊病人涌入,每个人的候诊时间相应 都要延长,病人就诊也很煎熬,尽管医院不断 想办法,但不是长久之计。"陈尔真呼吁,上海 分级诊疗体系做得很好,应进一步坚持:对轻 症感染者或年轻人等,大部分可居家自愈;要 就医的,可前往互联网医院,或就近社区医院、 区级医院,也减少奔波。

医学专家都谈到,新冠自愈有一个过程, 通常是7-10天,在此期间,发烧是正常表现,低 瑞金急诊并非个案。仁济医院门急诊 热可不用药,高烧过程中可适当用药。对糖尿 病、高血压、肿瘤等疾病脆弱人群在做好基础 疾病管理同时,可以关注体温、血氧饱和度等 指标。这类人群如果持续高热3天以上、出现 胸闷气促等表现要就医。

目前,上海已构筑起三级发热诊疗体系, 间,仁济医院东院区急诊内科诊位从4个 除了三甲医院,还有区级、社区的发热诊疗 "这些病人尤其是年轻人,其实可以在 较长时间。与此同时,120来院急救人次 点、诊间),"随申办"移动端上线"发热就诊查 屡创新高。"庄旭告诉记者,12月28日,仁 询"服务,市民可一键查询、搜索最近的点位地 济医院救护车达269辆,前一天是238辆。 址、服务时间、忙闲状态等信息,理智就医,减 庄旭说,目前仁济医院多科室轮流派 少自己的就诊奔波,更能把宝贵的急救资源让

■本报记者 何易

急救转运、外卖配送、物资保供、疫苗 专场,哪里有需要,哪里就有退役老兵的身 影。这些天,沪上退役军人纷纷行动起来, 作为志愿者助力各项工作,以实际行动诠 释"若有战,召必回"的铮铮誓言。

"加快速度,注意安全!"一大早,铿锵 有力的嗓音伴随着理货、搬货的声响在位 进行清点、打包;一会儿又跑到海鲜区的案板 吃苦"的站长表示服气,跟着他忙里忙外。 于奉贤区的叮咚买菜南桥站内回荡。骑手 和理货员们忙得热火朝天,而党员站长、退 役军人李瑾组织着员工们有序工作,确保 每一道流程平稳高效地进行。

李瑾一会儿化身理货员,迅速对多个包裹 稔于心,再加上踏实肯干,大家对于这位"能

沪上退役军人纷纷以实际行动诠释"若有战,召必回"的铮铮誓言

哪里有需要,哪里就有最可爱的人

前,刮鱼鳞、去内脏、装包一气呵成;一会儿又 赶到电脑前,仔细查看南桥区域密密麻麻的 物流数据……在成为站长之前的两年里,这 名党员和入党积极分子骑手加入,其中两人 位90后小伙在所有岗位都练了个遍:从分拣 是退役军人,他们为市民提供应急状态下的 近期订单量成倍增长,为了加快速度, 到骑手、从水产到仓管。对各岗位的工作熟

了"蓝骑士党员突击队"。这支突击队由十多 药品和稀缺物资配送。

接种,构筑免疫屏障,这些天,杨浦区人武部、 在普陀区"饿了么"长风大楼站点,成立 退役军人事务局指导五角场街道联合相关驻 地部队,开设离退休干部疫苗接种专场。接种 现场提供肌肉注射接种、吸入式接种,老人们 可根据自身情况,选择适合的接种方式。遇到 身体不便无法下楼的老人,街道工作人员和志

为进一步加快推进老年人新冠病毒疫苗 愿者们会贴心地安排医护送"苗"上门。

社区医院筑初诊防线为三级医院急诊分流

(上接第一版)检查过后, 医生告诉王阿姨, 久 上级医院作进一步检查。"如此一来,既可提高优 强,支气管出现了高敏反应,只需服用一些止 改善,大家都可获得相应的医疗资源。" 咳药物即可。

"如果患者肺部确有感染,我们会将其转诊 至上级医院,目前发生这类情况的患者仅为个位 数,多数患者的诉求基本上都能在社区医院得到 解决。"桃浦镇社区卫生服务中心业务分管主任 黄芸说。

眼下,上海正在经历的一波新冠感染高峰,让 整个医疗系统压力骤增。有专家分析,在感染人数 自己候诊时间过长,也可能造成一定医疗挤兑。

一位社区卫生服务中心相关负责人告诉记 者,分析近日社区接诊病例的特点可知,大部分患 者的诉求,一是配药,二是检查,这些基本上可在 社区得到满足。

"目前,我们的日均门诊量在1000多人次,建 议症状较轻的患者可优先选择社区卫生服务中 心。"黄芸介绍,通过对患者进行体温测量、指氧饱 和度检测、听肺音、拍X片等诊疗操作,全科医生 可有效甄别患者。同时,社区卫生服务中心也与上

咳不止是因感染后神经敏感,平滑肌反应增 质医疗资源的使用效率,患者就医体验也将大大

门诊补液区辟出吸氧区,主动对 接重点人群需求

对不少基层医生而言,眼下所面临的压力,是 三年来不曾有过的。尽可能将周边的居民照顾好, 奋战在一线的医护们全力以赴。

浦东新区金杨社区卫生服务中心辐射周边 骤增的情况下,患者一窝蜂挤到二三级医院,不仅 20多万居民,其中65岁及以上老人共有4万多 名。上周,中心发热诊室共接诊患者千余人次。为 了进一步扩增接诊能力,中心的职工停车场"摇身 一变",成了发热门诊。这间近100平方米的诊室, 比原先的发热哨点诊室大了不少,包含2间发热 诊室及1间补液室,挂号、收费、检测、就医、取药 等均可在此"一站式"完成。

"我们在发热诊室配备了指夹式血氧仪、吸氧 器等设备,可以保证应急医疗救治。"金杨社区卫 生服务中心主任唐岚特别提到,考虑到当下不少 老年人有临时氧疗需求,中心和分中心已在门诊 级医院建立了紧密对接,如有异常,会将其转诊至 补液区辟出吸氧区,有需要的患者可到院咨询。

跟进随访排摸,必要时随时启动 医联体绿色通道

作为居民家门口的健康"守门人",家庭医 生服务团队也在积极行动,通过加强分级诊疗和 分类管理, 为居民提供健康评估、健康指导与健

黄浦区豫园街道社区卫生服务中心将患者名 单进行三色分级,对红色标注的重点人群进行 1、2、4、7天的电话随访,而对普通人群进行 1、5天的电话随访。院方表示,一旦在随访中 发现异常情况,也会及时启动上级医院医联体的 绿色通道,及时进行转诊。

不久前,金杨社区卫生服务中心已完成排 摸,老年人群按重点人群、次重点人群、一般 人群进行分类。"家庭医生会对重点人员通过电 话、微信、短信等形式,三天随访一次。辖区 内敬老院共有8家,家庭医生每天与养老院联 系,了解老人身体状况。"唐岚介绍,家庭医生 会对老人进行健康状况评估, 如有需要将立即 转诊治疗。

"在相当一部分市民的传统观念中,大多觉 得社区医院配药方便,看病未必是首选。但应对 这一次发热就诊,我们做了准备,有能力为上级 医院分担一部分就诊压力,请患者放心地将健康 交到我们手中。"一位社区医务人员如是说。

全面增强领导现代化建设的能力本领

(上接第一版)

会议审议通过《关于进一步放权松绑激发 科技创新活力的若干意见》,指出要坚持问题导 向、目标导向,强化系统思维,注重以人为本,深

化改革攻坚,着力提升创新体系整体效能,激发 各类创新主体活力与动力,更好释放科技作为 第一生产力的潜能

会议还研究了其他事项。

把学习成效转化为履职务实举措

(上接第一版)

董云虎指出,政协委员是各党派团体和各 族各界代表人士,必须坚持为国履职、为民尽责 的情怀,发挥好在政协工作中的主体作用。要 深入学习贯彻党的二十大精神和习近平总书记 关于加强和改进人民政协工作的重要思想,切 实把学习成效转化为履职的正确思路和务实举 措,共同推动十四届市政协展现新气象、实现新 作为、谱写新篇章。要自觉用恪尽职守来诠释 责任、用奋发有为来回应期望,为上海继续当好 改革开放排头兵、创新发展先行者,为实现新时 代新征程党的使命任务作出新的更大贡献。

董云虎强调,要依托人民政协这个"大学 校",把学政治、懂政治、讲政治作为首要任务, 把懂政协、会协商、善议政作为根本要求,把守 纪律、讲规矩、重品行作为基本准则,积极投身 凝心聚力、决策咨询、协商民主、国家治理第一

线的生动实践,在善学善思中把牢政治方向、提 升履职能力,切实担起人民政协制度参与者、实 践者、推动者的重要责任。要用好人民政协这 个"大平台",聚焦大事同向给力,紧盯难事精准 发力,关注实事群策群力,深入基层参与协商, 在协商议政中深耕主责主业、精准建言献策,切 实推动专门协商机构专出特色、专出质量、专出 水平。要融入人民政协这个"大家庭",坚持团 结和民主两大主题,强化引领凝聚共识,大力发 扬协商精神,在团结合作中找到最大公约数、画 好最大同心圆,切实为上海当好排头兵先行者 强信心、聚人心、筑同心,广泛汇聚实现民族复 兴的最大正能量。

市政协副主席李逸平主持开班式。培训班 分别就提案、"协商于民"、反映社情民意信息等 工作开展履职实务培训,并向新任委员介绍了 市政协委员构成、组织架构、履职形式等情况。