坚持稳中求进，本市平稳有序落实落细国家“新十条”

今起餐饮、密闭娱乐场所不再查验核酸 无症状感染者和轻型病例可居家隔离

晨报记者 徐妍斐

昨天举行的市疫情防控工作新闻发布会上，市防控办副主任郁惊雷就本市贯彻落实国家进一步优化疫情防控10条措施的有关情况作通报：

12月7日，国务院联防联控机制综合组印发了《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。上海市委、市政府高度重视，立即组织专题研究并迅速部署落实。下午，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。市防控办牵头会同相关部门对照国家要求，逐条细化分解，有力有序落实各项优化措施。

01 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。

02 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12月8日起，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，12月9日起密闭娱乐场所、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。

03 关于优化调整隔离方式

对密切接触者，本市已明确12月8日起，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”，也可自愿选择集中隔离。12月9日起，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。各区各单位加强居家隔离人员生活、就医、用药等服务保障，及时回应群众关切、解决实际困难。

04 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，避免长时间封控，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。除划定的高风险区外，我市已不再对阳性感染者所在的居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。

05 关于保障群众正常购药需求

市民可在线上线下购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物，对线上线下“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，加大采购力度，备足备齐货源，保障市民尤其是老年人、有基础性疾病患者等特殊人群的基本购药需求。建议市民可适当备些常用药，但没有必要囤药。

06 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。特别是老年人等脆弱人群感染新冠病毒后，容易发展成重症、危重症甚至死亡，尽快接种新冠病毒疫苗很有必要。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，优化各项便民措施，最大限度为老年朋友提供接种便利。为更好保护自己生命安全和身体健康，也为家人着想，建议60岁以上老年朋友特别是80岁以上高龄老人，抓住当前窗口期，尽快接种疫苗，为自己穿好疫苗这件“无形防护服”。

07 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、肿瘤、免疫功能缺陷等疾病的老年人，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，建立工作台账，完善应急情况下健康管理、闭环转运、医疗保障等方案预案，对未在基层医疗卫生机构建档的老年人，特别是失能老人、80岁以上的高龄老人等行动不便老年人开展入户调查，了解健康情况并做好信息登记。

08 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。我们将全力保障基本医疗服务，优化门急诊流程，特别是对发热门诊进一步扩充区域、增加诊室、充实力量，尽力满足人民群众就医需求。同时，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，全力保障市民群众正常生产生活。

09 关于强化涉疫安全保障

严禁以硬质隔离等各种方式封堵消防通道、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。

10 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。各区与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。

本市将坚决贯彻落实党中央、国务院要求，坚持第九版防控方案，落实二十条优化措施，执行好进一步优化十条措施，坚持稳中求进，加强统筹协调，平稳有序落实落细各项优化调整措施，最大程度保护人民生命安全和身体健康，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

制图/潘文健

[问答摘录]

新冠病毒感染者绝大多数无症状，不需就医

问：感染新冠病毒以后一般会出现什么症状？什么情况下需要去医院就诊，不同的阶段该怎么治疗和应对？如果孩子感染了，需要送医院吗？

宁光（中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长）：应该说，绝大多数的新冠患者是没有症状的，大家不必恐慌，新冠病毒感染者绝大多数无症状，不需就医，但可能出现的症状有：咽干、咽痛、咳嗽、乏力、发热等。基本上7-10天左右转阴。如果感染，有条件的居家隔离。

首先做好预防，因此还是要坚持“三件套、五还要”，这不仅是疫情防控，也是一种良好的生活习惯。我也告诉大家十个“三字诀”：1、戴口罩；2、勤通风；3、讲卫生；4、重消毒；5、常运动；6、增营养；7、多交流；8、少聚集；9、测体温；10、种疫苗。这是没有感染的市民朋友要坚持的。

如果有感染大家也不必恐慌，有条件的尽量居家隔离，居家期间要做到几个原则，单独住，不共用，常通风，适当动，增营养，测抗原。

哪些病人需要到医院就诊呢？这是大家很关心的，国家卫健委已经制定了健康风险等级，我们将按分级健康管理和诊治。我也简单介绍一下，根据年龄、有无基础疾病以及是否全程接种疫苗可以将人群分为三类：第一类是低风险人群，包括无基础疾病的80岁以下的人，和基础疾病稳定同时全程接种疫苗的80岁以下人群；第二类是中风险人群，主要是基础疾病不稳定、全程接种疫苗的65岁以下人群。同时基础疾病稳定、没有全程接种疫苗的65-80岁人群，以及没有基础疾病，全程接种疫苗或者是基础疾病稳定80岁以上人群；第三类是高风险重点人群，主要是基础疾病不稳定、没有全程接种疫苗的65岁以下人群。第二类基础疾病不稳定的65-80岁人群，以及全程接种疫苗的80岁以上人群。这就是高风险人群。从道理来讲只有高风险人群中的一小部分是需要就医的。

哪些情况下遇到了可能是需要到医院去？如果持续出现三天以上的发热并不降温，有气喘、呼吸困难、氧饱和度下降，同时基础病变在原来的基础上加重的，这个时候建议应及时就医，并且联系你的社区医生，可能他会给你更大的帮助。并且按照分级诊疗的方式及时转诊。就诊时注意首先尽量自我保护，不与外人接触，可通过交通工具，严重者救护车，最好自驾到医疗机构。

如何就诊？首先选择互联网医院，整个上海已经形成了整体的互联网平台，大家可以上这个平台选择医院。如果上海瑞金医院互联网门诊，也可以进上海瑞金医院这个公众号。通过互联网门诊可以快速通道就诊配药，给大家带来便利。第二，可以网上预约挂号。第三，可以直接到医院去预约挂号。第四，除了市里总的电话平台，各家市级医院也有自己的咨询平台，瑞金医院的咨询电话：4006197000。

市民朋友们，请你们放心，按照市委市政府统一部署，上海市各家医院已经紧抓窗口期，整个医疗系统已经按照分级分区分类分诊的原则做了总体部署，医疗储备是足够的，大家不必惊慌，就近就医。在上海医院内，已形成规范化就诊流程。如瑞金医院制定了标准化规范化诊疗路径，请市民朋友不要恐慌不要急躁，按照流程走即可。来医院可以先到发热门诊或者简易发热门诊，也可以到急诊，但最好不要去抢救室抢医疗资源。就诊后一定要听从医务人员安排，按照分诊诊治原则。

我可以预计，大多数患者还是居家药物诊疗，所以医生给你开了一定药物和告知防治原则后最好尽快离开医疗机构，回家安心调养。少数无居家条件者将会协商后建议方舱或者定点医院诊治，当然也有少数经过医生的严格评估以后建议你留院观察，这是一个有序的诊治过程。所以再次呼吁市民朋友不必惊慌，按照医务人员的有关要求去做就可以了。

关于儿童，所有的父母肯定是最关心的。当儿童出现发热、咳嗽、流涕等呼吸道感染症状时，家长不用过于担心紧张，也没必要第一时间全家出动来医院就诊，有可能还会引起交叉感染反而得不偿失，掌握以下知识就可以科学、从容地应对。

一般孩子发热大约3天左右会自己逐渐减退。对于一些精神、胃口不受影响的轻度感染的儿童，居家治疗观察就够了。当然这时候建议大家让孩子多喝水；当孩子出现高热、有明显不适时，不要捂的太紧，必要时给一点退烧药就够了。

但是也有几种情况建议大家注意就医。当婴幼儿有高热、体温升高持续3天以上并且整体状态不佳，例如出现了呼吸急促、呼吸困难、嗜睡、拒食、喂养困难、持续腹泻、呕吐等，应该及时送医。尤其3个月以下的小婴儿出现发热，无论孩子状态如何都应该来医院就诊。体温过高时建议口服退烧药后再前往医院。

在这里我想跟大家分享几个小贴士：大家在家里试试。对于普通民众预防，我们要记住：勤喷口，多休息，喝温水，吃维C，无症状，居家住，疼愈后，没影响。有症状，针对治，若发热，发发汗，基础病，保平稳，高龄者，常监测，若加重，则就医。

对于居家治疗的朋友，我建议一些家庭食疗措施，比如没有症状者或者鼻塞者可以新鲜柠檬切片泡水喝就可以；如果发热没有汗的，就用红糖姜汤加葱白煮水喝就可以，红糖20克加生姜3片、葱白2段加水300毫升，煮沸放温后热饮。干咳的时候可以用冰糖炖生梨，生梨一只掏空加冰糖隔水炖熟食用，如果加百合、杏仁粉，如果有金银花就加一点金银花，就很好。还可以用3、4个金桔煮水代茶饮。

如果出现一些明显症状，可以用解热镇痛的药，或者发烧后使用退烧药等。我还想再提醒下大家洗手七步法：1，掌对掌（心对心）；2，掌对心；3，手交叉；4，弓手搓；5，拇指转；6，指尖立（指甲里的脏东西洗干净）；7，手腕搓。七步洗手，手就会保持干净。戴口罩的6个顺序：1、洗手戴；2、分正反；3、辨上下；4、压鼻夹；5、贴面部；6、贴污染。

居家治疗人员最好单独居住

问：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？

袁政安（市疫情防控工作领导小组专家组成员）：根据国家《新冠病毒感染者居家治疗指南》规定，二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微的感染者。二是基础疾病处于稳定期，无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

居家治疗建议满足以下要求：（1）居家治疗人员最好单独居住；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。（2）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。（3）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。（4）条件允许的情况下，尽量使用单独卫生间，避免与其他家庭成员共用卫生间，使用后要立即消毒。（5）房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。

居家期间，阳性感染者及同住人均要严格遵守居家治疗的各项要求，居家治疗人员和同住人非必要不外出，不接受探访。对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，就医后再点对点返回家中，到医疗机构就诊时，应主动告知自己的情况并配合到相应的诊室就诊，尽可能不乘坐公共交通工具。

对于与阳性感染者的同住人，建议：（1）做到与阳性感染者分开居住，最好使用独立卫浴，阳性感染者使用后应立即进行消毒。（2）尽量减少与阳性感染者的接触，特别是近距离的接触，同住人与阳性感染者接触时需做好个人防护。（3）做好居住环境、物品表面的消毒，定期开窗通风。（4）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病毒核酸检测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。

既要认真对待，也不必过于紧张

问：现在的防疫措施进一步优化以后，也会有很多市民担心会有增加感染的风险，怎么看？

郁惊雷（市疫情防控工作领导小组办公室副主任）：2020年新冠疫情发生以来，在市委、市政府的带领下，在全体市民的共同努力下，我们有效应对了境内外疫情的冲击，守护了广大市民群众的身体健康。昨天，国务院联防联控机制综合组出台了《进一步优化落实新冠肺炎疫情防控的措施》，对风险区划定和管理、核酸检测、隔离方式、保障群众就医购药需求、老年人疫苗接种、重点人群健康管理、涉疫安全保障和学校疫情防控等工作，提出了进一步的优化要求。目前，我国疫情防控进入了一个新的阶段：

一方面，我们要看到境外疫情居高不下，国内各地都有本土疫情出现，部分省市阳性感染者数量持续处于高位，我市受其他地方疫情外溢影响明显。以刚过去的11月为例，我市共计报告本土阳性感染者1446例，接近7月至10月的总和。1446例阳性感染者中超过80%与其他地方输入疫情相关，疫情风险始终存在。

另一方面，国际和国内监测数据表明，奥密克戎变异株的致病力和毒力相比原始株和德尔塔等变异株明显减弱。从临床观察来看，奥密克戎变异株的传播性比较强，明显快于前期的变异株。随着大规模疫苗接种和病毒变异，新冠给人群带来的整体健康风险趋于缓和。

面对新时期、新形势和新要求，广大市民既要认真对待，也不必过于紧张。牢记“每个人是自己健康第一责任人”，符合条件的市民，要尽快接种新冠病毒疫苗，尤其是老年人；同时在日常生活中养成良好的生活习惯，例如：在人群聚集的场所或是有上呼吸道症状时要主动佩戴口罩；在公共场所尽量与他人保持一定距离；咳嗽喷嚏时要用餐巾纸或手肘掩住口鼻；双手要经常洗，尤其不用脏手触摸眼口鼻；冬季在做好保暖的情况，还是要经常开窗通风。一旦出现发热等严重症状，严格做好个人防护，就近前往发热门诊就诊。

广告

尊享礼遇
- 办卡消费达标享开卡礼三选一（接送卡权益包、代驾权益包、美的电器组合两件套）
- 全国近40个机场贵宾室免费使用
- 24小时全方位免费道路救援
- 免费赠送专家预约挂号及全程陪同就诊服务
- 免费赠送体检服务（仅限典藏版）
- 高达1000万元保额公共交通工具意外险
- 高达5万元信用卡盗失保障

注：礼遇内容会有更新，具体以发布为准。 详情咨询中国农业银行信用卡白金客服专线：40061-95599。

即刻关注 农行信用卡官方掌银/微信

农行【信用卡】 人生可期 农情长伴
www.abchina.com 信用卡广场篇 活动详询客户服务热线40066-95599, 021-61195599

中国农业银行 AGRICULTURAL BANK OF CHINA