



今天
多云
北到东北风3-4级
5-9℃
明天
晴到多云
偏东风3-4级
4-11℃

今日 1 叠 8 版
总期数第 8660 期

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年1月3日 星期二 农历十二月十二

上海已监测到新毒株 XBB.1.5 传入

元旦假期后返岗指南请收好

这两天，有关新冠病毒奥密克戎变异株 XBB 的消息颇受关注。最新消息显示，上海已经监测到新毒株 XBB.1.5 传入。

目前，网络上关于 XBB.1.5 的传言甚多，尤其是互联网平台流传一张截屏称，目前在我国流行的毒株都是 XBB.1.5 的小弟弟，XBB.1.5 主攻心脑血管，并会引发拉肚子，建议公众准备蒙脱石散、诺氟沙星、补液盐、益生菌等。不少网友向上海辟谣平台留言询问，这一建议可信吗？不可信！

经核查，该截屏夸大了 XBB.1.5 的致病性，而且不排除别有用心者借此推销产品。已有多名医生提醒，不要随意服用截屏里所称的蒙脱石散、诺氟沙星等药物。尤其是老年人，本来就有基础病，一旦随意服用截屏里的药物，极有可能造成严重后果。

新年伊始，“50+”打工人的“阳康”后返岗如何做好防护？上海市健康促进中心特别订制了这份返岗指南，帮助大家做好个人防护。

01 通勤途中



乘坐公共交通尽可能错峰出行，全程规范佩戴口罩，尽量避免接触公共物品，推荐采用无接触式付款。咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。

如果是乘坐出租车、网约车，建议后排落座，条件许可时开窗通风。

02 工作场所内



到达工作场所后先洗手，接触电梯按钮、快递、清理垃圾、饭前便后等及时洗手。

加强通风，使用空调时，也要定时开窗通风。

同事之间讨论交流时，注意保持距离；不串门、不闲聊，前往公共区域时注意缩短逗留时间。

用餐时避免面对面就餐，不扎堆聊天，缩短用餐时间。

03 返回家中



将外套放在通风处，及时清洁双手。

合理膳食、均衡营养；适量运动，注意劳逸结合，规律作息，睡眠充足。“阳康”们根据身体状况逐渐开始恢复性运动，但避免高强度剧烈运动。

