

春节将至 “防疫四部曲”让你平安迎新年

春节假期将至,人员流动增加,广大市民要做好个人防护。为此,奉上“防疫四部曲”:一个“要加强”、两个“非必要”、三个“需主动”、四个“应注意”,快跟着一起学习一下。

一个“要加强”

加强个人防护,时刻保持防护意识,继续做好“戴口罩、勤洗手、常通风、一米线”等防护措施。符合接种条件的市民朋友,要积极全程接种新冠病毒疫苗,已全程接种满6个月的人员,及时接种加强针。



图片来源:视觉中国

两个“非必要”

非必要不出沪,非必要不举办年会活动。除返乡探亲、必要公务等以外,非必要不离沪。旅途当中人群大量流动聚

集,难免有风险。出行时,做好个人防护、手部消毒等,开展每日自主健康监测。减少非必要的聚集聚会,聚餐时控制人数。

三个“需主动”

主动报告、主动检测、主动就诊。从中高风险地区返沪人员要提前主动向所在社区(村)、单位、宾馆报备,主动进行核酸检测,配合完成隔离管控等疫情防控措施。

如出现发热、咳嗽等不适症状,在做好个人防护前提下,及时就近选择医疗机构就诊,并主动告知近期旅居史和有关人员接触史。

四个“应注意”

乘坐交通工具、电梯时注意规范佩戴口罩;办公场所内注意开窗通风,减少集中开会,控制会议时长;快递收取注意清洗双手,推荐通过快递柜或无接触方式收取快递;冬日出行注意防寒保暖,儿童、老人等重点人群适当增添衣物,管好口鼻防感冒。

每一个人都要牢记“防疫四部曲”,坚持“三件套、五还要”,万一暴露在风险中,也能有效保护自己,保护他人,做健康的第一责任人,平安健康迎接新年!(上海发布)

买年货这件事 学会这简单的5招

春节马上要到了,许多家庭都已经开始准备年货了。无论是线上“秒杀”还是线下“扫货”,这份买年货攻略都能帮您!

1.线上买买买:取快递时先消毒
线上买年货,要尽量避免通过代购、海淘等途径购买不明来源的食品。

收快递时,建议用智能快递接收箱。取快递时,戴好口罩,最好佩戴一次性手套,避免用手直接接触快递的外包装。取完快递,可将外包装袋直接扔进垃圾箱。拿进家门之前,可以在通风的地方,喷洒75%医用酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等消毒。

2.超市“大扫货”:停留别超半小时
乐意到超市“扫货”的人们,出发前请牢记:装备齐全,速战速决。选择正规、防控措施落实好的超市,如可观察超市是否实施通风换气、人员分流、



图片来源:视觉中国

健康监测,对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。

购物时,不要直接用手触碰食物,可将购物小袋套在手上来选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时,要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段,提前列出购物清单,直奔主题,速战速决,在超市停留时间最好控制在半小时以内。

3.前往菜市场:遮住口鼻,减少触碰
进菜市场前,一定要正确佩戴口罩,遮住口鼻。

买菜时与人保持1米以上距离,顾客和商家都要正确佩戴口罩,尽量别闲聊。

手不要接触口罩外侧,更不能拉下口罩交谈、进食。

错峰采购,改变原来赶早买菜的习惯,避免人群聚集。可自备购物袋,既环保还可减少接触传播。

购买肉类、生禽时,应由摊主戴着手套拿起肉类、生禽让顾客挑选,顾客自己不要用手直接接触。

4.制作“大餐”前:正确存放,认真清洁

果蔬的正确“洗澡方式”。放在流动水下用手搓洗,或使用果蔬洗涤剂进行清洗。有些水果可以用开水烫一下后剥皮吃,蔬菜不要凉拌生食。

肉类清洗不要“太豪放”。准备一个专门用来洗肉的盆,加水后再加点面粉,把肉放进去认真揉搓,脏东西就可以通过黏附的面粉被揉下去,再用清水清

洗数遍即可。

冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时,要与熟食分层存放。烹调、食用冷冻冰鲜食品时,应做到烧熟、煮透。海鲜食品尽量避免生吃、半生吃、酒泡或盐腌后直接食用。

5.出门办年货:一定要做好防护

出门前应正确佩戴口罩,确认口罩的密闭性后方动身。超市的环境相对密闭,戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。

除了口罩外,还可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾,做好手卫生。尽量避免触摸公用物品,不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手,用肥皂或洗手液,流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽打喷嚏礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

(健康中国)

收好这份孩子冬季常见病的应对技能

放假、过年是孩子们最快乐的时光……走街串巷各种玩耍,走亲访友各种吃喝。作为父母,享受天伦之乐的同时也要为孩子们撑好“健康保护伞”。以下内容建议各位宝爸宝妈收藏,以备不时之需。

孩子不愿意戴口罩怎么办

1岁以下的孩子不适合戴口罩,年龄比较小的孩子又戴不住口罩,怎么办呢?对这一类的孩子,主要是以被动防护为主。所谓的被动防护就是靠父母、家人、看护人的防护来间接保护孩子。

第一,看护人自己要戴好口罩,以身作则。

第二,不要对着孩子打喷嚏。咳嗽和打喷嚏时,别忘了用纸巾或肘部捂住您的口鼻。

给宝宝的衣着要合适,不要觉得是冬季就使劲捂着,但也不提倡某些家长锻炼孩子耐冷能力的做法,结果让孩子着凉生病。

对大一点的孩子,可以通过讲故事或讲道理的方法,直接告诉孩子我们为什么要戴口罩。作为父母来说,一定要

以身作则,孩子要戴口罩,您自己也要把口罩戴好。

如何区别流感、普通感冒和新冠肺炎

冬天是儿童流行性感冒高发季节。孩子出现咳嗽发烧,怎么区分是流行性感冒、普通感冒还是新冠肺炎呢?

感冒通常会有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏的症状,可能会有发烧。但一般是低中度发烧,持续时间1至2天,基本3至5天就可以自愈。感冒很少会有全身肌肉疼痛或者乏力的全身症状。

流感常常会有高热,热程相对比较长,一般是3~5天,大概在一周左右才能好转。流感还常常伴有全身症状,包括全身肌肉疼痛、乏力、头痛的情况,重症流感可能有严重并发症,尤其是低龄儿童。

新冠肺炎确诊病例的主要症状包括发热、咳嗽、乏力,也可以有呕吐、腹痛、腹泻等症状,部分病人还可能出现嗅觉和味觉丧失。

呼吁家长们,带孩子到医院就诊时,一定要如实提供病史,帮助医生更快地进行诊断。

这些生活细节,一定要注意

1.不跟孩子共用餐具。给孩子喂食,不要用嘴吹食物,也不要尝食物再喂给孩子。

2.孩子的玩具和物品要定期消毒。孩子的玩具和物品经常散放在家里各个地方,而且小孩子还会经常啃咬,所以一定要定期消毒,并且注意孩子的手卫生。

3.和孩子玩耍及抱孩子之前应做好手卫生。外出回家时应该把外面穿的衣服换掉,洗手以后再抱孩子。

4.家里要做到定期通风。一般每天通风2~3次,每次20~30分钟。冬天通风时注意要把孩子带出通风的房间,别让风直接吹着孩子,以免着凉。

5.尽量减少带孩子去公共场所和密闭空间。冬季呼吸道传染病高发季节,尽量少带孩子到人员密集的公共场所和密闭空间,人员拥挤的场所内应佩戴好口罩。

提醒各位家长,如果发现自己有呼吸道的感染,包括感冒或其他一些症状,一定要戴好口罩,做好适当的居家隔离。(健康中国)



纠错有奖
欢迎大家来做
“啄木鸟”



关注「上海社区发布」
扫描二维码

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2022年2月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2021年12月优秀“啄木鸟”:
路永敏、李群、唐金虎、周以人、孙淑英、孙丽敏、徐鸣、胡根宝、赵水生、周福明

2021年12月最佳“啄木鸟”:
吴振源