

春节期间防控要求十问十答

春节期间，对于返乡和外出的居民应注意哪些防控要求？如果一个居民所在的县（市、区、旗）发生疫情，那么他能否外出？出现发热、咳嗽等呼吸道症状，还能出行吗？

1 春节对于返乡和外出的居民应注意哪些防控要求？

春节期间，为有效控制疫情传播和扩散风险，确保广大人民群众度过一个健康、平安祥和的节日，强化人员安全有序流动，《2022年元旦春节期间新冠肺炎疫情防控工作方案》重点对跨省份流动的人员出行提出明确要求。考虑到我国幅员辽阔，各地自然和社会经济状况不同，疫情形势、传播风险和防控重点存在差异，各省(自治区、直辖市)要根据当地疫情形势和实际情况，按照科学精准防控要求制定辖区内的人员出行要求并对外发布。请大家关注春节期间出行要求，自觉落实疫情防控措施。

2 如果一个居民所在的县(市、区、旗)发生疫情那么他能否外出？

发生本地疫情后，所在的县（市、区、旗）人员严格限制出行，落实当地流行病学调查、风险人员排查、核酸检测、健康监测和社区防控等要求。

执行特定公务、保障生产生活物资运输等人员确需出行的，经当地联防联控机制批准，须持 48 小时内核酸检测阴性证明，做好旅途个人防护，遵守目的地疫情防控规定。当地联防联控机制要公布审批要求和流程。

年终岁末、双节临近，不少人有出行计划，常态化疫情防控下，如何安全出行？为您奉上这份出行健康提示。

出行前

- 1.做功课。非必要不离沪;关注疫情动态，提前了解目的地防控要求，尽量错峰出行;高风险岗位人员应尽量避免出行。
- 2.备物资。准备充足的口罩、免洗手消毒剂、消毒湿巾和体温计等，建议携带纸巾、水

3 中、高风险地区所在地市的其他无疫情县(市、区、旗)人员能否出行？如果外出，需要遵守哪些管理上的规定和要求？

发生本地疫情后，中、高风险地区所在地市的其他非疫情县（市、区、旗）人员非必要不出行，按照要求配合开展流行病学调查、风险人员排查等工作；确需出行的须持 48 小时内核酸检测阴性证明，做好旅途个人防护，遵守目的地疫情防控规定。

4 春节期间，可以前往中、高风险地区所在县(市、区、旗)吗？

为防范感染风险，严格限制前往中、高风险地区及所在县（市、区、旗），已经前往的人员须遵守当地疫情防控规定。

执行特定公务、保障生产生活物资运输等确需前往的人员，按照当地有关防控政策和规定执行。

非必要不前往中、高风险地区所在地市的县（市、区、旗），已经前往的人员须遵守当地疫情防控规定。

5 春节期间，高风险岗位人员出行会受到限制吗？

高风险岗位人员工作期间接触感染人员、病毒污染的物品和环境的机会较多，如果防护不到位，感染风险较高。近期，我国部分地方出现口岸从事进口货物的搬运人员、集中隔离点工作人员等感染情况，有的地方甚至造成了社区的传播和扩散。

有关部门企事业单位要对接岸接触入境

人员、物品、环境的高风险岗位人员以及集中隔离场所、定点医疗机构、发热门诊、进口冷链食品加工企业等的高风险岗位人员登记造册，工作期间严格落实规范防护、闭环管理、高频次核酸检测、每日健康监测零报告等措施。

春节期间，高风险岗位人员应尽量避免出行，确需出行应向所在单位报备，满足脱离工作岗位 14 天以上、持 48 小时内核酸检测阴性证明等条件。旅途中做好个人防护，遵守目的地疫情防控规定。

6 出现发热、咳嗽等呼吸道症状，还能出行吗？

出行前，如出现发热、咳嗽等呼吸道症状，应暂时中止出行计划，避免旅途劳累症状加重，并及时就医，待康复后再安排出行。旅途中做好个人防护，遵守目的地疫情防控规定。

7 健康码变成“黄码”对出行有哪些影响？

健康码“黄码”人员应履行个人防控责任和义务，主动配合当地做好健康监测和核酸检测，避免外出。在健康码由“黄码”转为“绿码”且无异常症状后，可正常出行。旅途中做好个人防护，遵守目的地疫情防控规定。

8 寒假结束或春节后，对于高校学生返校或务工人员返岗有什么具体安排和要求？

高校学生数量多，来源广，集中住宿；部分企业外来务工人员多，工作场所人员密集，一旦引入传染源后，高校、企业易发生聚集性

疫情，并在短期内迅速传播扩散。

为降低疫情发生风险，避免集中返校返岗时人员聚集，提倡高校或企业安排错峰返校返岗；并可根据实际情况，要求学生或务工人员返校或返岗时持 48 小时内核酸检测阴性证明。

9 春节期间，能否组织宴会等聚集性活动？规模是否要有所限制？

近期，部分地方发生本地疫情后，通过聚餐、婚宴、丧事等人群聚集活动，引起疫情的快速传播和扩散。

为降低疫情传播的风险，春节期间应严控庙会、大型文艺演出、展销促销等活动，尽量不举办大规模人员聚集性活动，家庭聚餐聚会等不超过 10 人，提倡“喜事缓办，丧事简办，宴会不办”，确需举办的尽可能缩小活动规模。自行举办 5 桌以上宴会等聚餐活动的个人，须向属地社区居委会或村委会报备，落实疫情防控规定。抵边乡镇避免举行大规模人员聚集性活动。

10 春节期间，个人应注意哪些防护措施？

节假日期间，公众应加强自我防护，在公共交通工具、电梯等密闭场所以及人群聚集的室外场所全程规范佩戴口罩。注意勤洗手，咳嗽、打喷嚏时注意遮挡，保持 1 米以上的社交距离。室内经常开窗通风，保持空气流通。60 岁及以上老年人和严重慢性病患者等人群，应尽量减少去人群聚集场所。

（上海发布）

迎新出行提示三字诀

杯等个人物品。

3.少接触。建议通过网络提前预定好机票或车票，如若现场购票时需戴好口罩，保持 1 米以上的社交距离。

路途中

- 1.戴口罩。公共交通出行时，途中全程佩戴口罩；口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，口罩连续佩戴时间不超过 8 小时；尽量减少因饮水或进食而摘下口罩的频次

和时间。

2.保距离。旅途中，与他人保持安全间距；途中减少在车厢或机舱内来回走动。

3.讲卫生。不乱摸、乱碰，可使用消毒湿巾对扶手、座椅、小桌板等进行擦拭消毒；随时保持手卫生，不要用脏手触摸眼口鼻。

到达后

- 1.做整理。及时清洗双手，清洁行李箱外表后再开箱整理。整理出行票据以配合可能

行程码上出现星号会被隔离吗

系统就会自动记录为途经或到访。

问：行程卡带“*”可以出行吗？

答：对于行程卡带星号的，需确认是否曾经过中高风险区域。对高风险地区人员，一律实施 14 天集中观察和 7 天健康监测。

集中观察期间，应严格遵守集中观察点各项管理规定，配合做好核酸检测和健康监测，避免出现交叉感染。对中风险地区人员，一律实施 14 天居家观察和 7 天健康监测；不具备居家观察条件的，一律实施集中观察。居家观察期间，应严格遵守居家观察有关要求，做好家庭防护，做到足不出户。

问：行程卡带“*”会被隔离吗？

答：行程卡带星号不一定会被隔离，要看具体情况，如果该用户去中高风险地区，就会被隔离，如果该用户没有去过中高风险地区，就不用隔离。

问：行程码星号多久会消失吗？

答：行程码星号有两种方式消失。（一）14 天后自行消失。这个时限是以用户本人的时间为计量单位，与风险地区无关。如果 14 天后行程卡星号依然存在，可以致电通信行程卡相关通讯服务商进行调整。（二）风险地区风险等级调整为低风险后，星号会自行消失。

问：如果我一直待在中高风险地区，那么

的追溯调查。

2.少聚集。减少非必要的聚餐聚会，聚餐时控制人数，高危人群如老年人、孕产妇等尽量减少出行及聚集。

3.做监测。做好体温监测，出现发热等症状及时报告或佩戴口罩立即就近前往医院的发热门诊。

时时刻刻做好自己的“安全卫士”，做健康的第一责任人，坚持“防疫三件套”，牢记“防护五还要”，开启新的一年。

（上海发布）

我的行程码星号什么时候才会消失？

答：根据官方调整而定。如果官方将风险等级调整为低风险，那么您的行程码星号也会自动消失。（若仍存在，可以致电通信行程卡相关通讯服务商进行调整）。如果当前的风险等级为中高风险，那么您的行程码也将被标为星号。

问：行程卡是一天一更新吗？

答：是的。通讯行程卡可以查询个人在前 14 天内的国内和国际行程。它精确到中国的省市（停留时间超过 4 小时）和外国的国家。14 天后访问的城市将不显示（查询结果可能延迟一天）。

（上海交通）

骨科微创精准手术 助力百岁老人康复



市北医院骨科范忠明团队

“年近百岁的老先生将生命和希望托付给我们医疗团队，是对我们的信任，更是激励。我们一定会将骨科微创精准手术更好的开展下去，为更多的患者解除伤痛。这是我的初心，也是责任。”范忠明先后两次按计划顺利完成微创手术后表示，会继续带领团队从事骨科疾病治疗，让更多的患者恢复健康。

（市北医院）

当今社会，人口老龄化问题越来越严重。高龄老人出现骨性疾患以及骨质疏松导致的骨折也越来越常见，这些都严重影响老人的肢体功能乃至生活质量。症状出现后，是否选择手术？手术后效果如何？还能站立行走吗？很多患者和家属对老年患者的身体是否经受得住手术都十分担忧。

近几年，随着医疗技术水平的进步、先进医疗设备的更新、麻醉安全性的提升和护理水平的提高，市北医院骨科经过多年的探索与不懈的努力，摸索出一套完整的高龄患者围手术期管理方法，使得高龄患者骨折的手术治疗不再是让人望而却步的手术“禁区”。

近期，市北医院范忠明主任团队成功为一位 97 岁的高龄患者董老先生进行了左侧股骨粗隆间骨折的 PFNA 微创手术治疗。



【链接】

专家介绍：

范忠明，主任医师、市北医院骨科副主任、上海康复医学会脊柱脊髓专业委员会脊柱微创专业委员、静安区骨科质量控制和伤残鉴定专家

专业特长：

- （1）四肢骨折、骨盆骨折、胸腰椎骨折微创手术；
- （2）股骨头无菌性坏死、膝关节骨关节炎的手术和关节置换；

（3）

膝关节创伤和疾病关节镜技术和微创手术治疗；
（4）胸腰椎退行性变的微创治疗；
（5）关节急慢性感染、结核、肿瘤的综合治疗。

门诊时间及地点：

每周二下午 市北医院六楼专家门诊

联系方式：

13701873690