

【疫情防控】

“场所码”应扫尽扫

对自己健康负责更是防疫重要一环

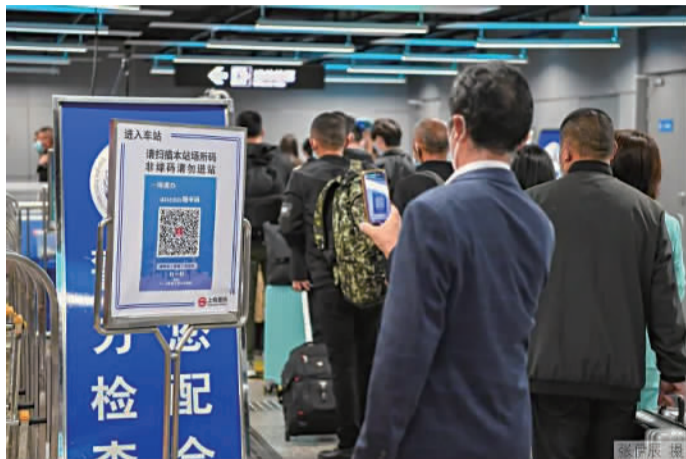
日前，国务院联防联控机制发布《关于进一步优化新冠肺炎疫情防控措施 科学精准做好防控工作的通知》，上海已优化调整并细化落实相关防控措施。

为科学精准做好防控，本市公共卫生专家再次提醒，为确保人员安全有序流动和行动轨迹有效追踪，市民对“场所码”应尽到应扫尽扫义务。

“场所码”是开展流行病学调查溯源的重要手段，可以帮助及时有效开展精准溯源和风险排查。眼下，遍布全市的“场所码”和“数字哨兵”为疫情防控提供了重要的技术支持。

上海市疾控中心副主任吴寰宇直言，新的防控措施中提到“及时准确判定密切接触者，不再判定密接的密接”，这对防控部门及时准确判定密切接触者、阻断传染源提出了更高要求，疫情防控必须坚持科学精准，立足于防、立足于早。

目前，本市通过持续加强市区联动、多部门协同，严格按照国家和本



市疫情防控有关规定，汇总多方信息，综合研判，从细从实开展流调排查，及时准确判定密切接触者。而做到这一切的前提，除了防控部门“以快制快”，更离不开市民配合，扫“场所码”就是重要的防控手势之一。

为什么扫“场所码”至关重要？

吴寰宇进一步解释，在局部发生疫情的情况下，可以通过确诊病例的扫码记录，快速关联到其他扫描过该“场所码”的人员，便于相关部门开展快速流调，精准排查。如果市民未按照规定实现应扫尽扫，流调易出现疏漏，带来疫情传播的隐患。

此外，扫“场所码”也使得重点

场所进出管理更便捷。通过“场所码”扫码，不但可快速实现常用的“随申码”亮码及疫情防控相关信息核验，还可自动完成场所登记，提高通行和场所登记管理效率。

市民积极亮码、扫码，做到应扫尽扫，是履行防疫义务的“规定动作”，这既是对自己的生命健康负责，也是筑牢防控屏障的重要一环。

市大数据中心也发出提醒，进入公共场所和居民小区时，市民应当主动扫“场所码”，并向场所现场工作人员展示扫码结果，或者通过“数字哨兵”扫码核验健康信息。没有智能手机的老年人等无法扫码、亮码的市民，单独出行时可使用纸质离线“随申码”和本人的身份证。

同时，专家提醒，在日常生活中，市民也要继续加强个人防护，一旦出现发热、咳嗽等不适症状，在做好个人防护前提下到就近的医疗机构发热门诊就诊。

上海市健康促进中心副主任丁园表示，一些市民认为，不扫“场所码”，流调人员就“找”不到自己，

其实是一种误区。“除了‘场所码’，结账信息、监控视频等仍是追溯密接人员活动轨迹的辅助手段，而在耽误的时间段内，或许没有扫码的密接人员已经将危险带给了自己的家人、朋友、同事，造成了疫情的扩散。”此外，对不听劝阻、拒不使用“场所码”的行为，公安机关可予以警告、罚款，情节严重者予以行政拘留；构成犯罪的，将依法追究刑事责任。“扫‘场所码’是每位市民应该承担的社会责任，提高‘扫码亮码’意识，既是对自己负责，也是对他人负责。”

丁园说，“场所码”是局部发生疫情后，溯源和监测的重要技术手段，“除了市民朋友们应主动扫码外，各类公共场所也应主动注册、申领，并在醒目位置张贴‘场所码’，严格落实扫码登记的使用要求。希望大家能继续落实‘新防疫三件套’，即‘定期测核酸、主动扫场所码、尽早接种疫苗’，共同筑牢织密疫情防护网。”

(文汇报、上观新闻、上海发布)

【健康提示】

抓紧时机穿上“无形防护服”

老年人接种疫苗很有必要非常重要



面对仍在不断变异的新冠病毒，实施科学精准防控，必须更好筑牢防疫屏障。记者从上海市卫健委获悉，截至14日，全市60岁及以上老年人新冠疫苗累计接种1070.82万剂，覆盖412.37万人，覆盖率70.91%；全程393.71万人，全程接种率67.70%；加强免疫268.60万人，加强免疫接种率46.19%。在此背景下，多位医学专家再次发出呼吁：符合新冠疫苗接种的人群请尽快完成全程或加强免疫接种，尤其是老年人，要抓紧时机打好疫苗，为自己穿好“无形防护服”。

上海交通大学医学院附属仁济医院党委书记郑军华有在武汉、上海等多地的防疫经验。他坦言，近三年防疫工作中，病毒发生了很多变化，人们对病毒的了解也在逐步加深。比如，一方面病毒的毒力在下降，无症状感染者、轻症患者居多，但与此同时，病毒对“一老一小”等脆弱人群的打击不容小视。

“从我们在上海世博方舱、新冠博方舱、定点医院，以及三亚的方舱实践看，新冠病毒对老人的打击依旧令人揪心。新冠感染会引发持续的高烧，对老人以及糖尿病、心脏病、高血压、肿瘤等具有慢性基础病的人群来说，对免疫系统的打击是巨大乃至致命的。”郑军华同时谈到，从他们在多个大型方舱、定点医院的一线观察看，接种过新冠疫苗

尤其是完成加强免疫的人群，转成重症的比例是明显降低的。

“我们在不断对疫情防控措施进行优化、实施科学精准调控，坚持‘动态清零’，最终目的是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。”复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇谈到，在此背景下，更需关注对老年人群等脆弱人群的保护。

“不论是今年3月上海这轮本土疫情，还是从日前香港疫情的数据看，慢病患者、老年人群尤其是有基础疾病的高龄老人，是否全程接种新冠疫苗、是否完成过加强免疫，也就是俗称的‘第三针’，重症病、病死率是有明显差异的。这也是为什么不少医学专家一再呼吁积极接种疫苗的原因。”王新宇也发出呼吁，请老年朋友及时主动接种疫苗，进行加强免疫——这不仅很有必要，而且非常重要。

郑军华强调，上海是中国较早迈向深度老龄化的大城市，60岁以上老年人群已超过580万，落实好优化疫情防控的一系列措施，做好社会生活、经济发展、基本医疗与疫情防控等工作间的统筹和平衡，并积极推进疫苗接种，研发更好的有效治疗药物、中西医协同等等，可以为广大民众尤其是为那些脆弱人群构筑起更强的免疫防线。(文汇报)

这6种症状提醒你该查血脂了

血脂为什么会变高

1. 吃得太油：煎炸食品、甜食、油，均可导致甘油三酯升高。动物脑、动物肝脏、动物肾脏等高胆固醇食物，以及含有反式脂肪酸的食物。

2. 吃得太多：糖类、蛋白质、脂肪等三大营养素可互相转化。如果主食或蛋白质吃得太多，消耗不完的热量也会转化为脂肪。

3. 运动太少：久坐不动、运动不足导致消耗的热量少，可能引起甘油三酯和坏胆固醇升高。

4. 其他原因：超重、压力大、年龄增长、缺乏运动，都会让身体合成更多坏胆固醇。

吃素更有利于控制血脂吗

其实高能量食物在素食中也不少见哦！例如米面都是中等偏高的能量食物，素食中富含淀粉的面包、饼干等能量也都较高。再例如烹调油，即使是植物油，其能量与肥肉、猪肉都是一样高。还有花生、

瓜子等坚果类食物能量也很高。

如果只吃青菜等能量很低的蔬菜，虽然所含的能量很低，但可能会打破人体能量平衡！例如如果单纯吃素，可能会导致某些B族维生素摄入不足，而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食，可能患有B族维生素缺乏症，而造成脂肪代谢紊乱，这也可能是血脂异常的因素之一。

所以如果患了高血脂，最好调整饮食结构，以“少荤多素”为原则，而不是完全吃素，这样才能达到科学降血脂和营养均衡的目的。另外高血脂人群平时也应该多吃一些蔬果、粗粮和豆制品，少吃甜食、饮料等高糖食物，同时尽量避免一切肥肉、动物内脏和动物油等。此外患者还应增加运动量，必要时结合调脂药物进行治疗。

(CCTV生活圈)

小贴士

一次体检异常：2周后复查

如果一次检验结果接近或超过理想血脂临界值，应间隔1周~2周，在同一家医疗机构再次抽血复查。如两次检测结果都不正常，且所得数值相差不超过10%，就可据此判断是否存在高脂血症和采取何种防治措施。

日常血脂监测

5年1次：20岁以上的健康成年人。
3个月—6个月：缺血性心血管疾病及其他高危人群。
半年~1年：具有如男性超过45岁、女性绝经后、吸烟、肥胖、有家族史等危险因素者。

其他：颈动脉超声

高血脂容易让血管硬化，而颈动脉就像全身动脉的窗口。在高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、缺血性眼病史等，脑血管病危险因素3种或3种以上者，最好到医院进行颈动脉超声筛查。