

外出采购需要注意啥? 网购取货如何更放心?

# 国家卫健委采购防护小贴士来了

## 外出采购防护好 速战速决别聚集

疫情防控期间,买菜成为很多人的“心头事”。外出采购需要注意什么?网购取货如何才能更放心?来自国家卫生健康委员会的疫情期间安心采购防护小贴士,一起来看。

到超市、菜市场采购的人们,出发前请牢记:装备齐全,速战速决。

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

做好手卫生,可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。

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。

选择正规、防控措施落实好的商超,如可以观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测,对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒等。

购物时,不要直接用手触碰食物表面,可以将购物小袋套在手上选购。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,尽量减少在超市、菜市场停留的时间。

买菜购物时请与人保持1米以上距离,尽量不要闲聊,更不能拉下口罩交谈、进食等。

## 网购取货戴口罩 注意做好手卫生

线上购物,要选择正规网店,避免购买不明来源的货品。

收快递时,优选无接触方式,例如用智能快递接收箱。

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,可将外包装直接扔进垃圾箱,尽量不带入室内,确要带入时可以采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

拆除外包装后,一定要做好手卫生,包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

## 食物储存要得当 冰箱不是保险箱

合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。

储存粮食时,注意干燥、避光、低温和通风。

储存蔬果时可采用冷藏的方式,时间不宜过长。

动物肉类和水产品等可冷冻储存,不要反复冻融,以免增加食品安全风险。

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。

剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐,尽量现做现吃。新华社北京5月9日电

## 白衣为甲 用生命赴使命

——战“疫”医护群像

当疫情让上海按下“慢行键”,有一群人却逆行飞奔,和病毒赛跑。在浦江两岸这场没有硝烟的战场上,数万医护人员,白衣为甲,在ICU展开“生死时速”、在方舱细心呵护病患、在采样点筑起社区堡垒,用生命赴使命。



### 攻重症,战斗在前沿阵地

伴随着一声清脆的啼哭,一名体重3340克的女婴经剖宫产手术顺利分娩,母女平安。本轮疫情以来,在上海市公共卫生临床中心已经诞生了100多个宝宝。

公卫中心是上海“老牌”新冠肺炎患者集中收治定点医院,收治的主要是“老、小、孕、重”等特殊患者。107岁老人康复出院,百余位新生儿呱呱坠地……这里被称为病毒时刻在“敲门”的地方。

率队支援雷神山,最后一批撤离武汉……如今,中心主任范小红正带领团队在这一前沿阵地,攻克重症“堡垒”。“病情越严重,各项指标就越有可能在短时间内出现急剧变化,对每一个特殊的病例,都要定向施治,因人施策。”范小红说。

重症救治是半点都耽搁不得。许多老年人感染新冠病毒后,肺部反应并不明显,但感染“真正损害的”是一个系统,“凝血系统、肺泡上皮系统……这些问题‘牵一发而动全身’。老年人本身就处于一个非常脆弱的平衡状态,稍微有一点负担就会打破平衡。”上海市公卫中心呼吸与重症医学科副主任张晓林说。

3月末以来,公卫中心几乎每天都在抢救病人,由于患者基础性疾病复杂多样,不仅需要多团队、多科室协力完成,还需要心细如发、“一人一策”,一个危重症患者需要十几个医护。重症护士每天工作8个小时,分时间段为患者注入胰岛素、抗生素、升压药、镇静剂、营养液,并根据患者的生命体征变化随时调整用药,“有的人比较敏感,哪怕多注射零点几毫升,血压就会升得很高。”

“我们是守护重症患者的最后一道防线,再累、再难也一定要扛住。”张晓林说。

为了千方百计降低病死率,重症救治必须“关口前移”。在瑞金医院卢湾分院,来自湖南湘雅的重症医疗队和瑞金的团队共同打造“阶梯”模式,让8张ICU床位也能最大限度运转;在上海老年医学中心的ICU病房,护士把工作点位前移至病区走廊,希望能早一秒发现、早一分钟处置突发状况;在仁济南院,每天都有定时定点的“云会诊”,院士大咖线上“支招”……

“上海在原有感染、呼吸、重症专家基础上,充实了心脑血管、内分泌、消化、泌尿、肿瘤、中医、妇产科、儿科等方面专家,建立了500多人的综合救治专家组,与各定点医院专家组对接,下沉专家力量,全力开展救治。”上海市卫健委副主任赵丹丹说。

### 抠细节,托举起“生命方舟”

离东海大桥不远的上海临港方舱医院,数千名感染者正在医护人员的帮助下与病毒斗争。这里有1.36万张床位,是上海规模较大的一个方舱。至今,已治愈出院感染者超4万人。

在上海临港方舱医院指挥部,临港方舱医院院长、复旦大学附属华山医院副院长马昕正穿着一身洗手衣,脚踩一双白色胶鞋在电脑前工作,屏幕上显示的是方舱医院不同病区的实时画面。“洗手衣+胶鞋”,方便穿脱防护服,这身着装是经常进出方舱医院污染区医护人员的标配。

接到任务、完成改造、接收感染者……临港方舱医院只用了8天时间。马昕回忆说,他每天到建设中的方舱医院,沿着厕所坑位、洗手台盆一一查看,看下水顺畅程度,看水龙头出水量,看有没有漏水等。“如果一开始没有建设好,急着马上接收患者,反而在后期容易出现‘肠梗阻’或‘消化不良’现象,不利于医院的高效运转。”

从4月5日开始接受第一批感染者至今,这里一直处在忙碌状态,最多一天入院人数超过6000人。“我们提出要有‘三热一净’的目标,也就是热饭、热水、热被窝,以及厕所干净,而且一定要让感染者随时看到医护人员。”马昕说,对于来到陌生环境的患者来说,随时都能看到医护人员在,会让他们安心。

在这个方舱,曾发生无数令人难忘的故事:江苏省援沪医疗队队员崔媛(化名)支援一线,却骗父母自己还在南京“上班”,结果发现父母被感染,父亲还住进了同一方舱,父女在方舱泪目相逢;九旬老人王漫如,是第一批抗美援朝医疗队成员,并荣立三等功,为祝福她顺利出舱,医护人员举办了一场特殊的仪式……

“走出方舱医院,你最想做的事情是什么?”对于这个问题,马昕告诉记者,前两天,他在浏览有关临港方舱医院的一条新闻时,无意间在评论区看见了这样一条留言:“马医生,我还等着你给我取骨钉”。“最大的愿望就是尽快打赢这场疫情防控阻击战,好多老病人还在等着自己。”马昕说。

截至5月5日24时,上海市、区两级方舱医院在院人数分别降至3.96万人和7.65万人,较高峰时的8.64万人和18.48万人,下降了一半还多。下一步,上海将根据疫情形势和新增阳性感染人数的实际情况,保留足额的可用床位数,同时对方舱进行分类调整。

### 全速跑,门急诊应开尽开

5月4日,为切实解决群众就医需求,复旦大学附属中山医院全面恢复所有类型门诊服务,仅4日上午门诊量就超过5000人次。应开尽开、救治不停,大型公立医院运行“如常”,是疫情稳中向好的一个信号。

当日下午2时左右,在中山医院门诊大楼门口,前来求医问药的市民络绎不绝。电梯间里,记者遇到了来自徐汇区的韩先生,他说:“我们来自‘管控区’,提前一天跟居委会申请,在互联网医院上做好预约,今天按时来就诊,之前还有一些担心,但今天看来整体还算方便。”

过去一段时间,急诊始终处于开放状态、保持高位运行;线下危重患者手术不停,线上互联网医院“云会诊”……在阳性感染者不时“突访”的情况下,医院想要做到“非必要不封控”,并非易事。

数据显示:近两月中山医院急诊多次单日接诊量超1000,较平日上升42.85%;救护车单日接诊量较平日上升68.33%。

4月27日,中山医院上演了一场无缝衔接的高难度“生命保卫战”。当天下午4时许,由樊嘉院士、周俭教授带领的肝移植团队在手术室紧锣密鼓进行手术。在肝外科、心内科、麻醉科、重症医学科等团队医务人员的“保驾护航”下,患者姚女士全程情况平稳,手术顺利,历经5个多小时平安返回肝外科监护室,如今已顺利拔除气管插管,正在康复中。

中山医院是国内标志性的大型公立医院,其门诊全面恢复,给众多期盼已久的人带来信心。“疫情期间中山医院门急诊、手术等医疗救治工作从未停歇,在做好疫情防控工作的同时,全力以赴保障患者救治,是公立医院应有的职责与担当。”中山医院院长樊嘉说。

浦江战“疫”仍在进行,白衣战士全力以赴——疫情不散,他们不退。

新华社上海5月9日电