

# 春节防疫 安全 50 问

春节将至,大家欢度节日的同时,在防控防疫方面切不可放松警惕。这里有一份“春节防疫·安全 50 问”敬请查收。

## 出行

**问:春节可以离开上海回家吗?**

**答:**在国内春运期间,除返乡探亲、必要公务以外,非必要不离沪、非必要不出境、非必要不入中高风险地区,并严格做好个人防护,保持社交距离。鼓励在沪过春节,尽量减少人员流动。(上海市疫情防控工作领导小组办公室)

**问:春节期间我想出去旅游,可以吗?**

**答:**当前,境外疫情持续蔓延,国内出现多点、零星、散发病例,外防输入、内防反弹风险持续加大。为确保安全,应坚持非必要不安排出境旅游。

国内旅游做好个人健康防护。不要前往国内中高风险地区旅游,通过权威渠道及时了解并遵守出发地、目的地疫情防控政策。旅游期间做好自我防护,戴口罩、勤洗手,养成“一米线”好习惯。讲究卫生、拒食野味。(文化和旅游部)

**问:目前全国有哪些中高风险地区?**

**答:**中高风险地区动态调整。具体可以搜索“国务院客户端”微信小程序,通过首页“便民服务”板块的“疫情风险查询”一键查看。(国务院客户端)

**问:我目前所在地为疫情中风险地区,春节期间能够来沪探亲吗?**

**答:**1月13日至3月31日期间,国内疫情中高风险地区人员暂缓来沪返沪,待所在地区风险等级降至低风险后方可来沪返沪。来沪返沪人员要根据其出发地和途经地风险等级分类落实健康管理措施。后续上海将根据国内外疫情形势,及时动态调整相关防控措施和实施时间。(上海市疫情防控工作领导小组办公室)

**问:春节后如果我从外地返沪,需要在沪隔离 14 天才能上班吗?**

**答:**上海对所有来自或途经国内疫情高风险地区及其所在县(区、市)或当地政府宣布全域封闭管理地区的来沪返沪人员,一律实施 14 天集中隔离健康观察,实行 2 次新冠病毒核酸检测。

对所有来自或途经国内疫情中风险地区及其所在县(区、市)的来沪返沪人员,一律实施 14 天严格的社区健康管理,实行 2 次新冠病毒核酸检测。

以上措施自发布之日起实施至 2021 年 3 月 31 日。后续上海将根据国内外疫情形势,及时动态调整相关防控措施和实施时间。(上海市疫情防控工作领导小组办公室)

**问:对于从低风险地区来沪返沪人员,上海有何防疫举措?**

**答:**上海将会在机场、车站、码头等交通客运场(站)加强对来沪返沪人员的体温测量和健康码查验。后续上海将根据国内外疫情形势,及时动态调整相关防控措施和实施时间。(上海市疫情防控工作领导小组办公室)

**问:我想坐长途客车回家过年,目前还**

**都正常售票吗?**

**答:**目前,上海各大长途客运站都已经开售春节期间的长途车票,但已暂停运营前往中高风险地区的长途班线。一旦新增中高风险地区,提前购票的乘客可免费退票。(上海长途客运总站)

**问:什么时候可以购买正月初一的铁路车票,如果需要退票,要提前几天?**

**答:**铁路车票预售期调整为 15 天,1 月 29 日起售 2021 年 2 月 12 日(正月初一)车票。1 月 14 日至 1 月 28 日,只发售 2 月 11 日(除夕)及以前的车票。

自 1 月 14 日起,开车前 8 天(含当日)以上免收退票费;7 天及以内退票的,仍按 48 小时以上、48-24 小时、24 小时以内梯次退票收费规定执行,退票费分别占总票价的 5%、10%、20%;办理改签和变更到站业务时,仍不收取改签费用。(国铁集团)

**问:乘坐公共交通返乡,途中要注意哪些防疫措施?**

**答:**如要乘坐高铁、飞机等公共交通时,务必戴好口罩,口罩千万要遮住口鼻,勤洗手,与人保持安全社交距离,可以随身携带有消毒功能的湿巾。

在飞机、高铁等公共交通上,尽量避免和邻近乘客一起摘口罩用餐,最好是错峰用餐。(上海市疾控中心消毒与感染控制科主任朱仁义)

**问:春运期间自驾出上海要注意什么?**

**答:**春运于 1 月 28 日开始。今年是疫情防控常态化下的第一个春运,仍是人员流动多的时段,也是道路交通事故的易发、高发时期。在疫情防控影响下,自驾游增多将带来私家车事故增多等问题。

自驾车辆出行,应人车状态良好,合理规划安排行程,1 年以内驾龄驾驶人禁止独自驾车上高速公路,遇交通拥堵听从指挥,不占用应急车道。(公安部交通管理局)

**问:在上海市范围内,选择轨道交通、地面公交和出租汽车出行需要注意什么?**

**答:**乘坐轨道交通时,所有进站人员必须按规定佩戴口罩、测温。

乘坐地面公交时,对于未规范佩戴口罩的乘客,司乘人员会加大劝阻力度,经劝阻无效,可以拒载。

乘坐出租车时,乘客均需全程规范佩戴口罩,对经劝阻后拒不配合的乘客,驾驶员可拒载。(上海市交通委)

**问:这个春节上海坐地铁的人会变多吗?**

**答:**受疫情及近期新开轨交线路影响,2021 年春节期间,上海轨道交通路网客流量较往年同期会有所增加。

针对部分车站可能出现的大客流情况,轨交警方将会同运营公司排摸车站客流特点制定疏导方案,并组织警力会同车站员工在客流拥堵点、险情点加强值守,减少客流拥堵、对冲风险。(上海轨交警方)

**问:这个春节上海道路如拥堵怎么办?**

**答:**本市公安交警部门将根据今年道路交通特点,将以中心城区交通枢纽、高架道路、地面主干道为重点,围绕交通集散地、商业中心、旅游景点周边道路加大警力投放力度,严防出现大面积、长时间交通拥堵,确保全市道路交通平稳有序。

**问:假期里,如何在冰箱或冷冻柜安全储存生鲜食品?**

**答:**建议生、熟食物分层、分隔存放。尽量去除食材原外包装,按需要将食物分割成小块、单独包裹放入冰箱。证实新冠病毒在-20℃的条件下仍可存活,建议每周对冰箱进行一次清理消毒。(上海市疾控中心消毒与感染控制科主任朱仁义)

## 居家

**问:春节前后前往商场、超市等,需要做哪些防护?**

**答:**进入商场超市,应佩戴口罩,主动配合测温、出示健康码,保持安全距离。提倡顾客自助购物、非接触扫码付费,提倡顾客在商场超市挑选冷链食品时佩戴手套。(上海市商务委)

**问:选购年货时,需要注意哪些事项?**

**答:**选购年货时,务必戴好口罩,有条件的也可戴手套,或携带免洗手消毒剂。购完年货回家第一件事:千万要洗手。(上海市疾控中心消毒与感染控制科主任朱仁义)

**问:春节期间如何科学饮食?**

**答:**每日三餐规律,不重油重盐,不暴饮暴食,蔬菜水果不可少,油炸食品不可多,补足水分,少喝含糖饮料,二人以上共同用餐时,牢记使用公筷公勺。

另外,春节期间尽量不聚餐,不要过度饮酒,保持充分睡眠,提高自身免疫力是抵御病毒最好的武器。(上海市健康促进中心、上海市疾控中心消毒与感染控制科主任朱仁义)

**问:春节期间如何预防疾病?**

**答:**冬春季节,多发疾病主要体现在心脑血管系统和呼吸系统,免疫力下的老人和婴幼儿、孕产妇等群体要尤其注意保暖。在注意保暖的同时,室内空调温度也不要太高,一进一出温差过大容易生病。同时,待在室内也必须做好通风,可以各个房间轮流通风。(上海市健康促进中心副主任丁园)

**问:春节宅家使用电子产品的时间会变长,如何保护视力?**

**答:**放松心情、劳逸结合,作息规律,睡眠充足,读书写字坐端正,一尺一寸一拳头(眼睛与书本距离为一尺约 30 厘米、胸前与桌面保持一拳头 10 厘米、握笔的手指与笔尖距离应一寸左右 3 厘米)。注意控制电子产品使用时间,每隔 30-40 分钟就让眼睛远眺和放松 10 分钟。(上海市健康促进中心)

**问:春节期间前往餐饮店就餐,要做什么防疫工作?**

**答:**进入餐饮场所,应科学佩戴口罩,主动配合测温、出示健康码。在餐饮场所内外就餐区、取餐区、结账区等人员易聚集区域,保持安全距离。提倡预约就餐,就餐时使用“公筷公勺”,就餐时间不超过两小时;提倡非接触式点餐、结账。(上海市商务委)

**问:年夜饭如何安全地吃?**

**答:**春节将至,为落实疫情防控相关要求,尽量减少人员聚集,市商务委指导市餐饮烹饪行业协会发布“年夜饭到家”餐饮企业名单(详情查看“上海商务”公众号),提供线上线下多种预订渠道,市民群众可结合自身情况挑选喜爱的套餐预订购买。

**问:出于防疫安全,对聚餐场所和聚餐人员是否有要求?**

**答:**疫情之下尽量减少聚会,不建议大规模聚会。而聚会场地也不能在密闭空间,要保持一定的通风条件,同时提前做好消毒,聚会时间也不宜过长。

聚会前,一定要了解聚会人员基本情况,如是否有人去过境外或疫情中高风险地区、是否有人存在发烧咳嗽等症状,如存在这些情况,尽量减少聚会。(上海市疾控中心消毒与感染控制科主任朱仁义)

**问:目前,上海已针对哪些人群开展新冠疫苗接种?**

**答:**截至目前(2 月 1 日),上海已开展对感染新冠风险较高的重点人群的疫苗预约接种服务。其中重点人群涉及进口冷链物品的口岸一线海关检验检疫人员,口岸装卸、搬运、运输等相关人员,国际和国内交通运输从业人员的,面临较高境外疫情风险的边境口岸工作人员、医疗卫生人员、政府机关、公安、武警、消防、社区工作者,水、电、气等相关人员,交通、物流、养老、环卫、殡葬、通讯等相关工作人员。(上海市疾控中心)

**问:本次接种服务中,上海使用什么疫苗?**

**答:**全病毒灭活疫苗,系通过化学等方法使新冠病毒失去感染性和复制力,同时保留能引起人体免疫应答活性而制备成的疫苗。(上海市疾控中心)

**问:新冠疫苗打几针?**

**答:**推荐免疫程序为 2 针,期间至少间隔 14 天,接种部位为上臂三角肌。随意调整免疫程序可能影响安全性、免疫应答效果和免疫持久性。(上海市疾控中心)

**问:接种对象有哪些情况应暂缓接种新冠疫苗?**

**答:**目前阶段,以下情况建议暂缓接种新冠疫苗:对疫苗中任何成分过敏者,既往发生过疫苗严重过敏反应者,如急性过敏反应、荨麻疹、皮肤湿疹、呼吸困难、血管神经性水肿或腹痛者;

发热者、患急性疾病、严重慢性疾病、处于慢性疾病的急性发病期者;妊娠期妇女和哺乳期妇女,接种 3 个月内内有生育计划;

有惊厥、癫痫、脑病或精神疾病史或家族史者;患未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者,有格林巴利综合征病史者;已被诊断为患有先天性或获得性免疫缺陷、HIV 感染、淋巴瘤、白血病或其他自身免疫疾病;

已知或怀疑患有严重呼吸系统疾病、严重心血管疾病、肝肾疾病、恶性肿瘤者;使用抗肿瘤药物等免疫调节剂者;

有新冠病毒感染史者;临床医师或接种工作人员认为不适合接种者。

具体以疫苗说明书为准。(上海市疾控中心)

**问:新冠疫苗接种是否安全?**

**答:**新冠疫苗和其他疫苗一样,在上市前都经过动物实验、人体预测试验、人群 I 期、II 期、III 期临床试验,疫苗安全性得到了多次验证。

与其他任何疫苗一样,接种新冠灭活疫苗可能会出现一些常见的一般反应,如接种部位酸胀、红肿、疼痛、瘙痒等;极少数人因

个体差异可能会出现发热、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等,一般不需处理,2-3 天后大多可自行恢复。目前尚未监测到发生与疫苗相关的严重不良反应。(上海市疾控中心)

**问:接种新冠疫苗前后有哪些注意事项?**

**答:**接种新冠灭活疫苗前,接种医生会询问健康状况,请如实告知相关信息。

接种完成后,需现场留观 30 分钟,接种当日注射部位保持干燥并注意个人卫生,适当安排休息。接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原,尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物,建议清淡饮食、多喝水。(上海市疾控中心)

**问:接种新冠疫苗后多久可以产生抗体?**

**答:**临床研究表明,接种新冠灭活疫苗第一剂后 7 天普遍开始产生抗体,14-28 天抗体阳性率约 60%-90%;接种第二剂 28 天后抗体阳性率均达 90%以上,并形成持续保护。(上海市疾控中心)

**问:接种新冠疫苗后,是否就不会感染?**

**答:**到目前为止,任何疫苗的保护效果都不能达到 100%。少数人接种后未产生保护力,或者仍然发病,与疫苗本身特性和受种者个人体质均有关。(上海市疾控中心)

**问:疫苗对变异病毒或其他国家来源的病毒是否有效?**

**答:**对目前已知的各种病毒变异株以及美国、英国、俄罗斯、奥地利等多国病毒株进行交叉中和试验显示,新冠灭活疫苗均能完全中和。新冠灭活疫苗特异性抗体识别能力未受影响,对变异病毒和其他国家来源病毒均有效。(上海市疾控中心)

**问:新冠疫苗保护效果可以维持多久?**

**答:**目前新冠病毒发现的时间还不到一年,对于新冠灭活疫苗的免疫持久性仍在持续观察中。目前证据提示,疫苗保护期可以达到至少半年以上。(上海市疾控中心)

**问:打了新冠疫苗,是不是还要继续戴口罩?**

**答:**到目前为止,任何疫苗的保护效果都不能达到 100%,少数人接种后仍可能不产生保护力或者发病。目前,人群免疫屏障尚未建立。因此,接种疫苗后仍需做好戴口罩、勤洗手、开窗通风、保持社交距离等个人防护措施。(上海市疾控中心)

**问:个人可以将新冠疫苗带给海外的同事接种吗?**

**答:**新冠灭活疫苗出入境有严格的审批程序,个人不得私自携带新冠灭活疫苗出境,否则,可能面临违反境内外法律等风险。(上海市疾控中心)

**问:普通公众何时可以接种疫苗?**

**答:**根据国务院联防联控机制发布会介绍的情况,新冠疫情防控工作以后,我国布局了五条技术路线,推进疫苗研发。到目前为止,按照世界卫生组织的统计,我们进入临床试验的疫苗,进入二期临床的疫苗,都处于全球第一方阵。由于我国疫情较早得到控制,国内不具备开展三期临床试验的条件,所以我国五款进入三期临床试验的疫苗都是在

国外开展的三期临床试验。国家药品监督管理局已于 2020 年 12 月 31 日附条件批准了国药集团中国生物北京公司新冠病毒灭活疫苗注册申请。

我国目前接种的策略是按照“两步走”方案,第一步是重点人群的接种。第二步,随

着疫苗获批上市,疫苗产量的逐步提高,将会有更多的疫苗投入使用。通过有序开展接种,符合条件的公众都能实现“应接尽接”,逐步在人群当中构筑起人群的免疫屏障,控制新冠肺炎在国内的流行。

**问:曾经感染过新冠病毒是否还需要接种新冠病毒疫苗?**

**答:**已知的新冠肺炎确诊病例、无症状感染者,目前暂不建议接种新冠病毒疫苗。(中国疾控中心)

**问:接种新冠疫苗后还需做核酸检测吗?接种证明能否替代核酸检测报告?**

**答:**接种疫苗可以在一定程度上降低感染风险,但任何疫苗的保护效果都不能达到 100%,必要时仍应配合相关部门进行核酸检测。(上海市疾控中心)

## 心理

**问:全球新冠肺炎疫情还在持续,如何调适自身的心理?**

**答:**疫情的确对我们的日常生活造成了很大影响,但是换个角度而言,疫情也让我们改变了以往的一些不良习惯,比如在抽烟、随地吐痰的人少了,大家养成了戴口罩、勤洗手的习惯,呼吸道、胃肠道疾病也明显减少了。

信息化时代的今天,疫情不会影响家人之间的沟通,在网上同样可以聚会,还会带来不一样的体验。疫情也增进了家人之间的沟通,多了一份嘘寒问暖,也有了更多的交流话题。所有的事都要一分为二去看待。当然,如果情绪持续低迷,难以摆脱,建议寻求专业的支持和帮助。(上海市精神卫生中心)

**问:作为学生族,有时居家网络学习会感到烦躁,要如何调整好情绪?**

**答:**首先,要改变对压力的看法。当网络学习让你感到压力爆棚时,可以尝试去发现这件事比较积极的一面,比如,与老师、同学们一起上网学习,相比自己一个人增添了很多乐趣;

其次,调节压力带来的负面情绪,可以劳逸结合,闲暇时间打打游戏,听听音乐;

第三,向周围的人寻求支持,把你的感受告诉老师、家长或好友,了解他们对此件事情的看法,向他们寻求帮助和支持;

第四,规律作息、开窗通风、适度运动、营养均衡、睡眠充足,都有助于改善不良情绪。(上海市精神卫生中心)

**问:我朋友在居家隔离,情绪很不好,如何安慰 TA?**

**答:**首先,需要知晓:居家隔离期间,可能会出现因不确定感带来的情绪反应,比如焦虑或抑郁。其次,聊聊兴趣:可以通过电话或网络,多和朋友聊聊大家的兴趣爱好,如果发现适合自己的不妨尝试做做。

第三,学会放松:若焦虑明显,可以一起做放松练习。感到焦虑时,每天做 1 次,每次约 5 分钟。首先找一个舒适的位置静坐,闭上眼睛,用鼻子吸气,用嘴巴呼气,缓慢吸气和呼气,默数“一二三四五”,数到“五”的时候缓慢呼气,这样从头到脚渐次放松全身肌肉,一个循环下来以后再重复,如此重复五六次。(上海市精神卫生中心)

**问:连续两年没回老家过年,怎么安抚父母等长辈?**

**答:**父母焦虑的事情都和子女有关,担

心子女在外过年过得不好,担心孩子的身体健康等。这就是“心连心”。所以,请给自己的父母送去两颗“定心丸”吧。

第一,报平安:多和父母通电话,报平安,拉家常,对父母来说比吃补品还有用,正所谓“今年过节不收礼,收礼只收‘报平安’”;第二,有事做:可以让父母在家做力所能及的事情,比如看电视、种花、听音乐修身养性、分散一些注意力可以更轻松。(上海市精神卫生中心)

**问:目前,孩子已经步入寒假阶段。去年因疫情影响,调整孩子的学习状态花了很长时间,好担心今年成绩会下滑。**

**答:**疫情防控常态化的大环境下,寒假的到来为降低疫情传播风险、减少人员流动提供部分保障。作为家长,需要和孩子一起适应寒假带来的生活变化。家长可以提前与孩子一起规划寒假的学习和生活计划,力求学有所得、劳逸结合。要知道充分的规划会有效缓解孩子和家长双方的焦虑和压力。

此外,可以思考之前学习方面的经验和不足,从心理和实操上建立起对线上课程的适应性。我们常说,有备无患,相信大家一定能调整好,适应好。(上海市精神卫生中心)

**问:作为医务工作者,每天工作接触太多患者,总是觉得自己消毒做得还不够,怎么办?**

**答:**要接纳自己的情绪。医务人员也是普通人,还是高风险暴露人群。在当前情况下出现紧张、害怕、恐惧的心理反应都是合理的。也正因为这些恐惧和害怕,才会让我们保持警惕,更好地科学防护,保护好自己和家人;要定期测温和核酸检测,如有不适,及时就医;注意劳逸结合,关键岗位轮休;可以做一些放松活动,比如听音乐、深呼吸、肌肉放松训练、冥想训练,让心态慢慢平稳下来,减少焦虑。(上海市精神卫生中心)

**问:新冠疫情打乱了平常生活节奏,何时是个头啊?**

**答:**对待疫情保持一定的紧张和重视是需要的,但是不必过度。经过 2020 年的洗礼,人们从最初的未知和迷茫,到后来对新冠肺炎知识有了探索和普及,从对疫情发生时的恐慌和失措,到现在发现新发病例半小时内集结应援……每个人都在进步,都在和新病毒赛跑。国家和各级政府对疫情的防控,以及病例的救治都有完备的方案。

值得肯定的是,新冠疫苗的成功研制和接种,疫情大范围暴发缩减到小范围散发,疫情防控取得了重大战略成果。

我们目前要做的就是团结一致,做好个人防护,积极应对,保持警惕,不过于担忧,疫情常态化下,生活一样也可以充满阳光。(上海市精神卫生中心)

**问:有哪些官方渠道可以寻求心理解压?**

**答:**可在“上海发布”微信公众号里的“上海新冠肺炎公共服务平台”心理服务模块,寻找心理减压小练习跟着做,每天至少 1 次,每次约 10 分钟。

**问:有哪些官方渠道可以寻求心理解压?**

**答:**可在“上海发布”微信公众号里的“上海新冠肺炎公共服务平台”心理服务模块,寻找心理减压小练习跟着做,每天至少 1 次,每次约 10 分钟。

**问:有哪些官方渠道可以寻求心理解压?**

**答:**可在“上海发布”微信公众号里的“上海新冠肺炎公共服务平台”心理服务模块,寻找心理减压小练习跟着做,每天至少 1 次,每次约 10 分钟。

**问:有哪些官方渠道可以寻求心理解压?**

**答:**可在“上海发布”微信公众号里的“上海新冠肺炎公共服务平台”心理服务模块,寻找心理减压小练习跟着做,每天至少 1 次,每次约 10 分钟。

**问:有哪些官方渠道可以寻求心理解压?**

**答:**可在“上海发布”微信公众号里的“上海新冠肺炎公共服务平台”心理服务模块,寻找心理减压小练习跟着做,每天至少 1 次,每次约 10 分钟。