



# 致徐汇居民朋友的一封信

亲爱的徐汇区居民朋友们:

自新冠肺炎疫情防控战“疫”打响以来,居民朋友们对疫情防控各项工作给予充分理解和鼎力支持,我们“疫”路前行、同心战“疫”,战胜了一波又一波大规模疫情的冲击考验。当前,新冠病毒的威胁尚未解除,流行的新冠病毒株显现出传播力强、传播速度快等特点,加之元旦春节临近,为平稳度过这个特殊时期,最大程度保护居民朋友们的身心健康和生命安全,再次温馨提醒如下:

## 01 口罩务必规范戴

当下冬季呼吸道传染病高发,科学佩戴口罩能有效预防,这也是公民防疫的基本行为准则。真诚地希望大家切实担起自己健康的第一责任人,争当佩戴口罩的“践行者”“监督者”和“宣传者”,所有人员“尽量戴”,重点岗位“必须戴”,重点场所“自觉戴”,注意方法“规范戴”。特别要注意佩戴时区分内外,紧贴面部,遮住口鼻,口罩佩戴4小时后及时更换,出现脏污、变形、损坏、异味时必须更换。

## 02 接种疫苗需及时

接种疫苗是抵御新冠病毒,最大限度降低重症率和死亡率的有效方式,符合接种条件的朋友们请尽快完成全程和加强接种。60岁以上特别是80岁以上的老年人、有基础性疾病的人员都是新冠肺炎感染高风险人群,唯有尽快接种,才能尽早受益。目前徐汇区已启动“5+2+1”银杏关爱计划,在本区接种第一剂新冠疫苗的60岁以上人群都可享受相关福利保障,老年人可以安心、放心、省心地接种疫苗。

## 03 就医用药讲科学

当前新冠病毒感染者绝大多数为轻症和无症状感染者,一般采取居家隔离治疗,对症处理,可自行康复。家中可常备一些对症药品,但不必大量囤药,造成失效或浪费,同时无症状预防性服药、过量服药可能造成肝肾功能损伤,请千万慎重。如果您有就医买药需求,建议您首选社区卫生服务中心,可便捷获得发热诊断、对症治疗、健康指导等服务,发热咨询电话:33672885,33682885。

## 04 卫生习惯要保持

保持良好的个人卫生习惯能够有效降低感染的风险。要养成勤洗手的习惯,清洁操作前、触摸公共设施后、污染操作后,“流动水+肥皂或洗手液”为主,免洗手消毒剂为补充,做好手卫生。避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。遇到付款、交谈、候车、排队等情形,注意与他人保持安全距离,避免聚集扎堆。咳嗽、打喷嚏时,要用纸巾或肘部遮掩口鼻,自觉回避周围人员。每天定时开窗通风保持室内空气流通。

## 05 科学锻炼强体魄

坚持运动锻炼、不断增强体质,保持作息规律、确保睡眠充足,拥有阳光心态、积极面对生活,保证饮食健康、谨记戒烟限酒,拥有这些好习惯不仅能帮助您积极抗击新冠病毒,更能让您的生活更加健康美好。如需心理咨询,可拨打962525心理咨询热线,24小时提供心理咨询服务。

## 06 彼此善待常互助

徐汇区是个“大家庭”,居民朋友们共生一体之中,善待他人即为温暖自己。疫情期间,医务人员始终冲在一线,而面对医疗需求的暴涨,医护服务如有不到位的地方,请多包涵理解。丢弃阳性患者生活垃圾前请一定包扎好,为清运人员添一份保护。快递外卖运力紧张,如有延迟,也请多包容。如您有多余物资,可与身边人分享。

亲爱的居民朋友们,“战疫”中没有局外人,大家都是参与者,每个人都是一道防线,让我们携起手来,同心协力、从容面对,共筑疫情防控的坚实屏障。“寒随一夜去,春逐五更来”,疫情的阴霾定会消散,届时山河无恙,人间皆安!

——徐汇区防控办

### 上海市二级以上医疗机构发热门诊名单(徐汇区)

市卫健委介绍,根据国家和本市有关要求,目前,全市145家二级以上医院发热门诊“应开尽开”,各医疗机构通过增加发热门诊场地、扩容发热门诊、增派医护人员等措施,全力满足市民医疗服务需求。徐汇区二级以上医疗机构发热门诊名单详见

医疗机构名称	地址	发热门诊咨询电话
复旦大学附属中山医院	医学院路130号	64041990-693665
上海市第六人民医院	宜山路600号	64369181
上海中医药大学附属龙华医院	宛平南路725号	64385700
上海市徐汇区大华医院	老沪闵路901号	64535555
上海市徐汇区中心医院	淮海中路966号	18821146241
上海市徐汇区精神卫生中心	龙华西路249号	64560088
上海市精神卫生中心	宛平南路600号	34773079
复旦大学附属肿瘤医院	东安路270号	64175590-86250
复旦大学附属眼耳鼻喉科医院	汾阳路83号	34232124
上海市胸科医院	淮海西路241号	22200000 转 1011/1012/1018
中国福利会国际和平妇幼保健院	衡山路910号	64070434