

坚持防疫“三件套” 牢记“五还要”

全球新冠肺炎疫情仍在蔓延，国内部分地区也出现零星散发病例，“外防输入、内防反弹”的压力将持续存在。上海市健康促进中心提醒广大市民：做好“自己健康的第一责任人”，坚持防疫“三件套”，牢记“五还要”。

防疫“三件套”，即戴口罩、保持1米社交、做好个人卫生。防疫“五还要”，即口罩还要戴，社交距离还要留，咳嗽喷嚏还要避，双手还要经常洗，窗户还要尽量开。

1 戴口罩是重中之重

平时随身携带口罩，适时佩戴。乘坐公共交通工具、进入人员较为密集或通风不良的场所、到医院就诊以及出现呼吸道症状时，自觉佩戴口罩。不同人群应结合实际情况选择合适的口罩类型，并正确佩戴，戴口罩前、摘口罩后，均应做好手卫生。

牢记佩戴步骤。第一步：鼻夹朝上，深色面朝外；第二步：上下拉开褶皱，将口罩覆盖口、鼻、下颌；第三步：将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁；第四步：适当调整，使口罩充分贴合面部；第五步：将双手五指略弯曲并合拢，分别扣在口罩的左右两侧，进行深呼吸，如口罩紧贴面部则密封性良好，反之则需要重新



图片来源：站酷海洛

调节。

2 勤洗手需时时做到

新冠病毒有脂质包膜，难以被水破坏，洗手时需要使用皂液在作用一定时间后，才能起到清除病毒的作用。

洗手程序要规范。第一步：在流动水下，淋湿双手；第二步：取适量洗手液或肥皂，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝；第三步：按“内-外-夹-弓-大-立-腕”的顺序认真揉搓至少20秒；第四步：在流动水下彻底冲净双手；第五步：捧清水将水龙头冲洗干净再关闭。

不便洗手时，可使用免洗手消毒剂保持手部卫生，但日常仍以洗手为主要预防手段。

3 咳嗽喷嚏要遮口鼻

在咳嗽、打喷嚏时尽量避开他人，用纸巾或弯曲的手肘遮挡口鼻。纸巾或手肘应尽量贴近脸，防止飞沫四溅。咳嗽或打喷嚏后，使用后的纸巾立即丢弃并洗手。注意，脏手不要触摸眼口鼻。

社交勿忘保持距离，前往人群密集或相对密闭的场所，在公共场所内自觉与他人保持一米以上的社交距离，尤其要避免与有呼吸道症状的人员近距离接触。

4 食品卫生千万要注意

去正规超市或市场选购冷链食品，尽量避免用手直接接触，建议使用一次性手套同时带好口罩；处理和储存食物时，始终遵循生熟分开原则；接触生鲜食材后要及及时洗手，未洗手不触摸眼口鼻；肉蛋海鲜类食物一定要烧熟煮透。

疫情防控没有局外人，广大市民要延续良好的卫生习惯，继续做到戴口罩、勤洗手、不摸眼口鼻、保持社交距离和注意食品卫生，自觉做好健康防护，就是对自己和家人最好的保护。

(上海大调研)

全球最大特斯拉充电站落户静安 共72个车位

近日，特斯拉透露，拥有72个充电桩的上海静安国际中心超级充电站正式上线。据悉，该超充站的规模超越了加州Firebaugh，为全球最大，可同时服务浦东、浦西用户。

特斯拉官方表示，将全球最大超级充电站布局于上海静安国际中心，不仅在交通上最大程度便利用户充电需求，更是考虑到用

户的充电体验。

不过，日前记者致电上海静安国际中心，物业表示，充电桩还在调试中。

根据上海静安发布的消息，该超级充电站位于静安国际中心地下3层停车场，入口处和停车场都有清晰可见的红色标牌，车主可根据指引轻松找到。根据指引，如果非充电

车辆占用车位可能会被收取占位费。

静安国际中心物业管理方表示，超级充电站充电费为2.45元/千瓦时。到3月31日，凡使用特斯拉充电桩的车辆，可享受免费停车1小时的优惠。不过，以这个充电价格计算，充满一辆特斯拉model s或者model x至少需要168元，充电价格不低。

至此，特斯拉在中国大陆已拥有5000个超级充电桩。目前，特斯拉在上海共建设了75座超级充电站，48座目的地充电站，全球最大超级充电站、亚洲首座V3超级充电站也均落户上海，未来还将有更多的充电站在这里建成。

(周到上海)

慢性咽炎“难言”之苦 你经历过吗？

进入寒冬后，昼夜温差逐渐变大，空气中粉尘浓度增加，不少人会觉得嗓子不太舒服，咽干、咽痛、干咳、有异物感，这很可能是慢性咽炎在作祟！

什么是慢性咽炎？慢性咽炎为咽黏膜的慢性炎症，多因急性咽炎反复发作或治疗不彻底以及邻近器官病灶刺激如鼻窦炎、扁桃体炎、鼻咽炎、气管炎等引起。咽部可有各种不同的感觉，如异物感、干燥、灼热、微痛等；咽分泌物增多、黏稠，故常有清嗓动作，吐白色黏痰；严重者可引起刺激性咳嗽及恶心呕吐。

西医治疗慢性咽炎强调消除病因，以抗菌消炎为主，反复使用激素、抗生素。随着医学的不断发展，局部治疗开始得到应用，如液氮冷冻法、微波热凝法、超短波及紫外线治疗法等。但目前尚无特效药物或有效方法可以解决慢性咽炎反复急性发作这一问题，民间有谚语“慢喉百帖断根难”，不过，慢性咽炎只要从生活上、饮食上注意，从情绪上进行调整，适当使用局部药物，即可缓解慢性咽炎的症状。

■ 积极治疗与咽炎相关的疾病

如鼻炎、鼻窦炎、慢性扁桃体炎、慢性胃炎、反流性食管炎等。遵医嘱用药，不可擅自停药或自行加减药物量，防止过度用药影响治疗效果。可用含片、清咽利嗓的中成药，症状明显时，可以在医生的指导下服用抗生素和类固醇激素。

■ 改变生活方式

戒烟限酒。长期抽烟的人多数都有慢性咽炎，此外，酒精对咽喉部的刺激也很大，因此，有慢性咽炎的人最好不要抽烟、饮酒。

合理饮食。避免或少吃辛辣、腌制等



图片来源：视觉中国

重口味食物，辛辣食物可刺激咽喉，容易引起慢性充血而致病；多吃一些清淡、易消化食物，适当摄入新鲜蔬菜和水果，建议平时多喝水滋润咽喉部。

■ 避免长时间过度用嗓

注意用嗓卫生，修正发声方式，胸式呼吸改为腹式呼吸。常用温开水、薄荷口含片润喉，以刺激唾液分泌，润滑喉腔；饮用胖大海茶、乌梅茶等减少咽喉部不适。

■ 心理疏导

不少人长期处于焦虑、紧张、烦躁、情绪低落等不良情绪中，精神压力大，机体抵抗力降低，从而使得慢性咽炎的患病率不断升高，还有人得知慢性咽炎较容易复发、病程漫长且容易急性发作时，会产生担忧、紧张、烦躁甚至抑郁心理，随着病程延长，这些不良情绪将会持续甚至加重，因此有必要进行自我心理疏导或者寻求他人帮助疏导。

■ 加强身体锻炼，改善生活环境

增强体质，注意休息，尽量减少感冒的次数。保持室内合适的温度和湿度，使空气清新。厨房保持通风，减少油烟等刺激。

(健康上海 12320)



周到
·老闸北·



上海社区发布

左手晨报右手周到

社区生活为您指南

生活在天目西的您，左手一份社区晨报，右手点开老闸北周到，就可以悦享身边事，畅享社区生活。

社区晨报是上海报业集团旗下深耕社区十年的报纸。老闸北周到是新闻晨报上海社区新媒体平台，覆盖共和新、天目西、芷江西、宝山路、北站等地区。周到家族兄弟姐妹众多，覆盖上海中心城区及周边，聚焦上海市民生活的方方面面，为您生产原汁原味的社区新闻，向您提供权威的政策咨询，实用的社区生活资讯。投稿、相亲、表扬、爆料、活动报名、免费门票……我们一样不少。

老闸北的事，我们帮你想到周到！



扫码关注老闸北周到



扫码关注上海社区发布