

# 上海开通线上心理咨询服务平台

■ 点击

□文/王则

仍在扩散的新型冠状病毒肺炎疫情，让很多人心中生忧、恐惧。如何及时进行心理危机干预，缓解大家的焦虑和恐惧情绪？

日前上海开通了24小时线上心理咨询服务平台，应对疫情心理援助。

据从上海市卫健委获悉，首期派出76名高年资医师和中青年骨干，从当日中午12时起，依托“上海新型肺炎公共服务平台”提供24小时线上心理健康专题咨询

服务，为疫情防控期间市民心理援助和心理危机干预提供技术支持。市民可登陆“上海健康云”APP进入“上海新型肺炎公共服务平台”获得相关心理援助服务。

除了上述心理咨询服务平台，上海虹口、杨浦、黄浦、闵行、静安等区都已陆续开通了专门的疫情防控心理咨询服务热线，部分区精神卫生中心还开设了心理咨询门诊，为广大市民提供特殊时期的心理咨询服务。

通过“上海健康云”APP平台，市民可在专业人员的线上或线

下指导之中，有针对性地下载相关心理援助和干预工具；利用心理健康自评工具，评估自身心理健康状况；通过收听、收看有助于减压的视频、音频以及有相关心理健康宣教资料，掌握正确防护知识和心理调适技能，以积极的心态面对疫情挑战，克服焦虑情绪，减少心理压力。

与此同时，专业人员可对市民、疫情防控一线医务人员、重点行业和领域工作人员等开展心理健康教育、心理抚慰和心理疏导等，引导社会公众开展自我心理调节，

自主缓解压力，必要时可转介预约至专业机构接受专业心理评估、咨询和诊治。

目前，根据国家应对疫情联防联控工作机制要求，上海市卫生健康委已组织制定《上海市开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理危机干预工作方案》，应用“互联网+”技术加强心理援助和心理危机干预工作，第一时间调动全市精神卫生机构和行业协会力量，组建心理咨询服务团队。

## 减负127亿元！上海出台这些政策让企业吃下“定心丸”

为积极防控新型冠状病毒感染的肺炎，各级政府都出台了相应措施，如推迟企业复工时间、限制大规模人员流动等，各类企业尤其是中小企业的正常生产经营因此受到一定影响。近日上海市人社局会同市医保局、市财政局等相关部门研究出台了本市人社领域企业减负的相关政策，包括实施失业保险稳岗返还政策、推迟调整社保缴费基数、延长社会保险缴费期和培训补贴补贴政策等，努力保障企业正常经营秩序、减轻企业负担。

## 上海口罩产量已在快速爬升，望市民不恐慌不浪费按需使用口罩

上海口罩企业已全部复工，目前每天180-200万只口罩供应零售市场。提醒市民，使用口罩方面，要按需、按功能科学使用，避免过度使用，留给最需要的人。特别是一般防护不要挤占宝贵的医用资源。

## 奉贤开发疫情监管防控系统，上报、登记、口罩预约多种功能集于一“码”

针对近期外来人员大量返程和部分企事业单位陆续复工的情况，奉贤区科委组织上海互联网软件集团有限公司紧急研发了“奉贤区监管防控系统”。该系统分为“疫情上报”、“疫情线索提供”、“非重点地区来沪登记表”、“重点地区来沪登记表”、“居家观察”和“口罩预约”六个模块，满足不同人群在疫情防控阶段通过手机实现信息采集需求。

## 上海发布来沪(返沪)人员健康管理告知书

市卫健委日前发布《来沪(返沪)人员健康管理告知书》，要求所有来沪(返沪)人员在进入本市各交通口岸和道口时，必须配合开展体温测量，如实填报健康状况信息登记表；进入本市后，必须向所在社区、单位或酒店等居住场所主动报备，每日自测体温，尽量不外出。

## 沪28个公交枢纽站设置发热乘客临时隔离安置点

据市交通委获悉，近日，28个公交枢纽站已全部配备发热乘客临时隔离安置点，安置点符合严格的防疫规范，张贴了明显标志和疾控中心的联系方式，并备有座椅、隔离设施与消毒用品等，由接受过专业培训的专人负责管理，以便应对复工后的客流回升。

## 沪上医院门诊量有所下降

日前，沪上各大医院全面恢复门诊，部分医院遭遇大客流。第一天“试水”之后，各大医院纷纷开启“头脑风暴”，从全预约制就诊、扫码填表到线上问诊，一条条“智慧分诊”新举措，让非常时期的就诊更有序。据悉，较之正常开诊首日，各大医院的门诊量均有一定幅度下降。

抓拍



逢车必检成了当下防疫工作中的常规动作。日前，记者前往位于金山区的上海市公共卫生临床中心采访，保安人员带着口罩对进入的车辆认真询问，对车上每一位乘客进行测温。作为防疫第一线的临床中心严防、严控的态度令人心安。 记者 夏常青 摄影报道

关注

## 国家大剧院等将优质文艺资源免费推向观众

受到新型冠状病毒感染的肺炎疫情的影响，各类文化演出活动被按下了“暂停键”，但搭载着互联网的翅膀，即使足不出户，人们仍能与艺术相伴。为了丰富广大民众的精神生活，国家大剧院“古典音乐频道”近期将数千部高品质珍贵音视频资源免费推向公众，涵盖歌剧、舞剧、室内乐、交响乐等多种艺术门类。原价160元以上的精品节目竟然能够免费观赏，令喜爱艺术的朋友直呼“过瘾”。

无独有偶，上海话剧艺术中心、上海评弹团、上海交响乐团等沪上文艺院团也纷纷绞尽脑汁，推出形式多样、精彩纷呈的“云上剧场”，让隔绝在家的观众朋友们依旧能与艺术相伴，感受到美好的慰藉与关怀。

热议

“停课不停教、停课不停学”不只是一句口号，怎么教、怎么学应该有明确的规划。对于骤然而来的网络教育，需要家校合作、师生共同探索，但至少应明确，对不同年级、不同需求的学生有不同的教学方式与课程内容，在探索中能经由反馈动态调整，才能以最合适的方式保证

甚至提升教学质量。”忆南认为停课不停学，怎么学应有规划

“新型肺炎疫情防控是当前最重要的工作，让‘少出门、不聚集’成为群防群控的刚性规则，是当前组织和扩大公众参与疫情防控的必然要求。普通人难以像医护人员那样

在一线抗击疫情，难以像警察等一线工作人员那样为抗疫效力，但谨记并执行‘少出门、不聚集’这一共识性规则，就是为坚决遏制疫情蔓延势头、坚决打赢疫情防控阻击战作出了切实的贡献。”北青呼吁“少外出、不聚集”须成为抗疫刚性规则

“量子”产品骗局，辟谣更要查处。一方面，要加强市场监管，对于‘伪科技’欺诈行为露头就打，一查到底；另一方面，须督促电商平台严格把关，将涉嫌欺骗消费者的产品一律下架，从源头净化市场秩序。”张淳艺认为“量子”产品骗局 辟谣更要查处

# 抵抗疫情“谣言粉碎机”多多益善

事件众议

【事件回放】新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，有关疫情传播态势、虚假防治措施等流言和谣言在网上传播，引发不少网民误解误读，个别网民编造传播虚假病例数据等谣言，极易引发社会恐慌情绪，严重影响网络安全秩序和社会稳定，同时也给疫情防控工作带来严重干扰。

【微博热帖】

@李守龙：面对这次全国性疫情事件，绝大多数人是理解国家、支持并体谅医务工作者的，特别是总体官方信息披露比以前更加稳

【综合观点】

疫情肆虐，涉疫情的“谣言”也不断冒出。出现这样一个全国性事件，是牵动亿万民众神经的事情，国家与人民都在经受巨大考验。很多谣言看似是冠毒肺炎疫情引起的，事实上，大灾大难常有谣言是一个常态现象。

健、及时，所以即便是有谣言，也能很快止住它、消灭掉。终止谣言除了消弹引起谣言的源头，还要考虑谣言产生的社会心理基础。我们不能在跟疫情作战的时候让谣言得逞。

为此，及时、科学地粉碎谣言变得非常重要。有些信息平台上线了辟谣板块，有些社会力量加入了科普辟谣的行列。

例如，由于龙网发布的北京辟谣平台，就持续收集、击碎各类疫情谣言74个，而且目前仍在更新当中。此外，像丁香医生等平台、“A2N”等以科普和辟谣

为主要工作内容的民间志愿者组织，也都为“抗谣”作出努力。

抗疫无疑需要那些奔劳在一线的医护人员，他们是直接与病毒作战。而除此之外，抗击那些跟疫情伴生的谣言也很重要，有些谣言也是“有毒”的，随时可能诱导公众；有些谣言不只是把民众当韭菜割，还会误导人们降低警惕、弱化防护。

这绝非杞人之忧：伴随着疫情的产生和蔓延，舆论场中关于疫情的信息过载，许多谣言也掺杂其中，客观上更加剧了很多人的焦虑与恐慌。诸如“服用双黄连可抑制新型肺炎”等“传闻”刷屏，就起到了不小的负面作用。

在这个层面上，“谣言”和“病毒”一样，都通过“传播”产生危害。

而要击溃谣言，还得用更专业更权威的信息，去击败那些似是而非的伪科学知识。而

“A2N”的辟谣路径就很可取：该组织并非只依托个别“知识权威”，而是吸纳了包含来自医疗、生物、传播等各类专业背景的志愿者，发动各类“知道分子”广泛参与。

此外，在千龙网的北京辟谣平台中，收集和击碎了舆论场中绝大多数可见的谣言，并且持续更新。发现就击碎，这也可以让那些不怀好意的“谣言”，在更专业和更科学的信息面前无处遁形。

总而言之，科普辟谣需要一些平台组织、机构的专业信息及时上线，也需要让各方辟谣信息形成合力，尽可能覆盖谣言传播的所有渠道。

本质上，以粉碎谣言、传递真相的方式缓解不必要的焦虑恐慌，引导民众以更科学的措施应对病毒，也是给战胜疫情增加砝码。