

**坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，  
我们一起渡过难关**

中国科学院上海药物所新型冠状病毒防控每日播报 20200221

(总第十七期)

写在前面:

为了便于大家及时了解新型冠状病毒防控情况的实时发展动态，掌握科学防控知识，推进所内工作顺利开展，所防控疫情宣教志愿者工作组通过收集实时动态，进行新型冠状病毒防控情况每日播报，以下是 2 月 21 日播报内容。

(全文 3666 个字，阅读全文大约需要 6 分钟)

播报目录:

一、 所内防控直通车.....	1
二、 国家疫情要求及相关法规.....	5
三、 疫情现状速递.....	6
四、 疫情防控贴士.....	7

中国科学院上海药物所防控疫情宣教志愿者工作组

(内部资料)

## 一、所内防控直通车

### (一) 所内防控疫情动态

自疫情发生以来，药物所积极防控、科学部署、稳步推进，分阶段开展研究所疫情防控和科研复工工作。

为攻克 SARS-CoV-2 病毒，开展科研攻关的部分科研人员一整个假期都没有休息，临危受命，每天冒着疫情感染的风险，往返于研究所和家庭之间，争分夺秒，投入到攻克病毒的科研狙击战中。

2月3日，第一批被批准入所的科研攻关人员和管理人员达100人左右。除了科研攻关的接续任务，更是统筹规划铺开全所的现场防控准备，为后期的复工做好全面准备。更多的药物所人虽在家，也积极通过科技云、微信等多种科技手段开展工作。400余人参加所工会的元宵加油活动，晒出投入科研的奋斗身影，向疫情说不，向新药研发表决心。

2月10日，达到隔离时间标准的人员得到第二批入所批准，约有400人开始复工。所内人员有条不紊地开展科研、管理和支撑工作，信息摸排、测温、巡查、车辆互助，各个防疫环节互相配合，高效运转，帮助课题组克服疫情期间的困难，积极推进科研工作。

2月17日，根据上海市要求，研究所继续有序逐步恢复工作秩序，700余人达到入所标准，回到了药物所开始了忙碌的工作。食堂也经过充分准备，开始提供午餐服务。当天下午，药物所召开了职能部门联席会，会上，各个职能部门汇报了抗疫期间前期的相关工作以及下一步打算，并进一步讨论了本年度的工作重点。所长李佳在会上指出，当前抗击疫情阶段要不忘思考、布局后期的工作。各部门要高瞻远瞩，考虑全局，推进研究所各项工作。他尤其强调，药物所是一个讲“人情”的研究所，在开展抗疫工作的同时，更要给广大职工和学生带去温暖，大家齐心协力，共克时艰，推动药物所的发展。

## (二) “防疫期间的药物所力量”系列稿件之导师建议

### 2020: 莫“惧”穿林打叶声 何妨吟啸且徐行

2020年新冠病毒肺炎疫情，其波及范围之广、对国民生活经济影响之深，为近百年医学史中所罕见。民众在疫情危机面前，有彷徨有恐慌，但更多的是坚守和义无反顾地奔赴战斗！

广大学子在疫情期间，尤其是身在疫区的同学，宅家既是“防疫”更是“战疫”。随着这场“战疫”的延长，心理压力可能会越来越大，如何度过这个艰难时期，以下是几个建议：

#### 1. 拒绝信息“疫情”

世界卫生组织 Briand 博士指出，信息疫情（Infodemic）（过多的信息，正确或错误）“导致人们难于发现值得信任的信息来源和可以依靠的指导，甚至可能对人们的健康产生危害”。网络上疫情信息排山倒海，不要被信息海洋所淹没，不要无节制地紧追随时刷屏的更新，以免产生信息焦虑。西谚云：Out of sight, out of mind。但这并非让大家走向另一个极端：“两耳不闻窗外事”，而是要节制信息输入。

世界卫生组织：病毒之外，“信息疫情”同样会危害健康

Original: 药明康德 药明康德 1 week ago

药明康德内容团队编辑

近日，世界卫生组织（WHO）在与记者进行的疫情报告中，除了介绍了新冠病毒的疾病发展状况，还特别强调了与大众进行信息交流的重要性。当前，大众对新冠病毒相关的及时和可靠信息的需求非常高。因此，世界卫生组织的技术风险交流团队和社交媒体团队在紧密合作，发现和破除流传最为广泛的谣言和不实信息。

世界卫生组织全球传染病防范主任（Global Infectious Hazard Preparedness）Sylvie Briand博士指出，伴随新型冠状病毒的疾病疫情爆发的，是与病毒相关的“信息疫情”（infodemic）的爆发。信息疫情指的是过多的信息（有的正确，有的错误）反而导致人们难于发现值得信任的信息来源和可以依靠的指导，甚至可能对人们的健康产生危害。认识、理解、和控制“信息疫情”有助于人们对疾病疫情的响应。

图 1: 世卫组织强调“信息疫情”的危害

#### 2. 坚持锻炼身体

战胜入侵病毒，最终还得依赖人体自身免疫力。锻炼身体不但可提高免疫力，而且能缓解长期宅家带来的心理焦虑。因地制宜，可开展俯

卧撑、平板支撑、仰卧起坐、高抬脚等。搜索在家锻炼视频，跟着一起练起来吧。

### 3. 文献天天阅读

专业文献阅读训练是做科研最重要的基本功。爱因斯坦有名言：Imagination is more important than knowledge; 但是如果不是以knowledge为基础的Imagination, 只会沦为胡思乱想。文献阅读训练打下的基础越扎实, 对未来的科研帮助就越大。课题组内同学或相近专业的同学之间可建立科研文献分享群, 给自己定下一个小目标, 每天精读一篇精选科研文献。

### 4. 宅家勤于写作

跟导师讨论, 拟定一个题目写篇综述。平时读了很多文献, 虽然知道了很多, 但可能缺少梳理, 难以有效构建个人的专业知识体系。打个比方, 如果书库内所有书籍放置是杂乱无章的, 它永远不可能成为图书馆。只有经过分类编号有序排放, 读者才能对其进行有效使用。综述写作是很好的整理手段, 把平时阅读积累的知识梳理成一篇结构严整、条理清晰的文章, 将零散无序的众多知识点转化成一个有序的知识体系。此外, 坚持写些日记, 以文字对抗压力和困厄, 也为将来留下疫情期间点点滴滴的宝贵记忆。

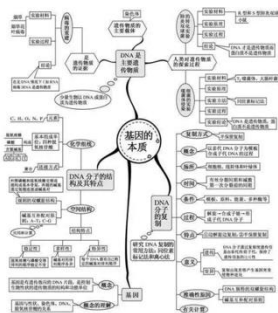


图 2: 关于基因的思维导图

### 5. 学习科研软件

Graphpad, Matlab, ChemBioDraw, Citespace, ImageJ, Endnote, Xmind, AI 等等。工欲善其事，必先利其器。通过跟着网上教程学习，熟练掌握常用工具。科研软件工具的使用可极大提高科研效率。

## 6. 小书本大世界

英文有此说法：You are what you read（读书塑造个人）。读书口味因人而异，One man's meat is another man's poison。因此难作推荐。但在特别时期，有两类图书可建议：1) 科普人文经典书籍：《枪炮、病菌与钢铁》、《老鼠、虱子和历史：一部全新的人类命运史》、《瘟疫与人》等。2) 传记：请忘记那些廉价的心灵鸡汤文，拿起一本精彩的传记吧，跟随着那些或伟大或平凡的传主，在另一时空里经历着他们跌宕起伏的一生，一起欢笑与流泪。让我们放下手机拿起书本吧！



图 3: 方舱医院隔离的患者在看书

《贝多芬传》译者序-傅雷：“唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克的幻想；唯有看到克服苦难的壮烈的悲剧，才能帮助我们担受残酷的命运；……不经过战斗的舍弃是虚伪的，不经历劫难磨练的超脱是轻佻的，逃避现实的明哲是卑怯的；中庸，苟且，小智小慧，是我们的致命伤；这是我十五年来与日俱增的信念。而这一切都源于贝多芬的启示。”“现在阴霾遮蔽了整个天空，我们比任何时都更需要精神的支持，比任何时都更需要坚忍、奋斗、敢于向神明挑战的大勇主义。”

（注：文中所使用图片均来源于网络）

作者：黄永焯（上海药物所制剂党支部书记、课题组长、研究员、博士生导师）

## 二、国家疫情要求及相关法规

2月20日，中共中央政治局常委、国务院总理、中央应对新冠肺炎疫情工作领导小组组长李克强主持召开领导小组会议。会议指出，当前复工复产正在有序推进，指导企事业单位分类精准科学防控至关重要。要加强员工健康监测和个人防护，实行零报告制度。

上海市科委2月18日发布《关于强化科技应急响应机制实现科技支撑疫情防控的通知》，围绕病毒溯源与流行病学、致病机制与治疗靶点、检测试剂与快速筛查、新药(疫苗)研发与快速制备、临床诊疗风险防范与标准制定、大数据与公共卫生决策支撑，以及相关应急体系和能力建设等方向，开展科技攻关。

上海将实施“项目专员制”。指派专人跟踪应急专项进展。实施“首功奖励制”。对于提前完成研发任务、成果在临床获得应用、为疫情防控作出突出贡献的项目，给予奖励。实施“经费包干制”。对应急攻关项目的经费，不设开支科目比例要求，允许项目承担单位自主使用。

上海市将加强国内外科技合作。2020年度国际科技合作项目优先支持新冠病毒肺炎相关研究；将有关新冠病毒肺炎研究的政府间合作项目支持范围，扩大至全球受到该疫情影响的国家或地区；加强上海与国际优质科研力量在疫情防控、药物与疫苗研发等相关领域的交流合作。

在“人”方面，对投身疫情防控一线、积极开展科技攻关并为疫情防控作出突出贡献的科技人员，上海将在两个年度(2020、2021年度)的“优秀学术/技术带头人计划”“启明星计划”“扬帆计划”“浦江计划”等人才计划中，实行预留申报名额、优先支持等政策，并优先推荐申报国家级人才计划和科研项目。对投身疫情防控一线的科技人员，其品德、能力和业绩表现，直接作为职称申报评审时的重要依据；适当放宽学历、资历、继续教育学时等条件，疫情防控工作中的个人技术总结可以替代论文指标；作出重要贡献或表现突出的，在职称评审时给予重点推荐。

### 三、疫情现状速递

根据国家卫生健康委员会官方微博最新公布的消息，全国和上海地区截止 2 月 21 日上午九点的疫情发展状况如下：



国家卫健委数据统计，2 月 19 日 0—24 时，全国除湖北以外地区新增确诊病例 45 例，连续第 16 日呈下降态势。上海、江苏、辽宁、福建、山西、贵州、宁夏、云南、青海、新疆、西藏、内蒙古、甘肃全国共 13 地报告无新增确诊病例。且其余省区市新增确诊病例均为个位数。

#### 四、疫情防控贴士

出门上班，无论选择哪一种出行方式，地铁、公交、出租车还是私家车，都要做好相应的防护措施，昨日的防控贴士介绍了地铁出行的注意事项，今天主要介绍出租车和私家车防控注意事项。

##### （一）搭乘出租车、网约车注意事项

1. 佩戴口罩上车，同时确认驾驶员是否也佩戴了口罩。
2. 上车后坐在后排座位，保持好司乘距离。
3. 搭乘期间，保持车内开窗通风。
4. 搭乘结束后，尽量使用线上付款方式支付车费，下车后及时洗手。

##### （二）私家车出行注意事项

私家车相对来说是比较安全的出行工具，但也不能放松警惕：

1. 独自驾车时不需要佩戴口罩。
2. 处于空旷场所时，做好通风换气，通风时注意保暖；处于地下停车场等密闭环境时，建议关闭车窗，空调选用内循环模式。
3. 一般情况下，私家车不用进行消毒，做好日常通风换气即可。
4. 如有身体健康状况不明的人搭乘，及时开窗通风，并可选择含氯消毒剂或消毒湿巾对车内相关物体表面进行擦拭消毒。