



董事长王文其每日心语分享

◆1. 生活的路不平坦，总会有低潮的时候，而这些时候恰恰是人生最关键的时候。在这样的时刻，我们需要耐心等待，满怀信心地去等待，相信，生活会放弃你，命运不会抛弃你。如果耐不住寂寞，你就看不到繁华。生活不能等待别人来安排，要自己去争取和奋斗，不论其结果是喜是悲，可以慰藉的是，你总不枉在这世界上潇洒走一回。

◆2. 这个世界从来都不公平，不完美，还有许许多多未知何时就降临。有人却拼尽全力救赎自己，把残缺之痛轻描淡写。有人拥有健全的身体，却没有健全的人格和灵魂。也有人用残缺的身躯，把惊涛骇浪书写成了生命的赞歌。无论眼下经历着怎样的生活，请一而再，再而三，三而不竭，千次万次，毫不犹豫地，救自己于这世间水火之中吧。生命可以被摧残，但一定不能被打败。穿越荆棘，我们皆能抵达繁星。

◆3. 2022年最后几天了，不管过去经历了什么，好事坏事，终成往事。谢谢这一年的自己，不管经历了多少风雨，还是咬牙挺住；谢谢这一年的自己，不管受过多少苦楚，仍然没有放弃。还剩几天就是2023年了，趁时光还在，想见的人就去见，想说的话就及时说，想要的东西就勇敢争取。人生，没有下一次，别留下叹息过活，别把遗憾留在2023。愿你我此刻经历的每一天，都是来年惊喜的铺垫。

◆4. 人生有很多事情不是我们自己能够决定的，会有许多的求而不得，也会有许多的身不由己。我们或许左右不了命运的脚步，却可以控制自己努力的程度。当你想要放弃的时候，告诉自己再坚持一下。人生最遗憾的事不是“我不行”，而是“我可以”。请相信，人生没有白走的路。如果暂时还看不见梦想的目标，大不了，再多走两步。千难万难，只要重视就不难；大路小路，只有行动才有出路。

◆5. 一个人最大的本事和最深的教养，就藏在细节里。比如：轻声关门，吃饭规矩，办事守时、说话适度，等等。慢慢会发现：生活中那些格局不凡的人，都在细节中展风骨，做到明知不问、看穿不言。再好的关系，不会失了分寸；再大的事情，不会乱了阵脚。这是一种大智慧，更是一种难得

的通透。细节见风骨，看重小事，才能赢得人心，养大格局。

◆6. 人的一生中，有什么信念，就会有什么态度；有什么态度，就会有什么行为；有什么行为，就会有什么结果。要想结果变得好，必须选择好的信念。播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。思想会变成语言，语言会变成行动，行动会变成习惯，习惯会变成性格，性格会影响人生。

◆7. 一个人只有在独处时才能静下心来，提升自我的学习能力。让自己在前行的路上不盲从、不迷茫，聆听内心的声音，寻找到更好的自己。这一路上，不管是谁都不会跟你从开始走到结束。终究都会有自己面对这个世界的时刻，让自己学会独处就是哪怕面对枯燥的日子也会欣然面对。接待住繁华，更承受得了孤独，这样才会迎来人生最好的时光。

◆8. 凡事，下定决心，尽力而为，便是生活最美的样子。山高路远，不要着急，只要坚持下去，就能走到灯火通明处。凡是给你生活的，最后，生活都会加倍奉还给你，如果暂时没有，那是你坚持得还不够长，走得还不够远。决定在自己的心里，除了你，没有人能代替。你的决定，把根扎向了大地，摆脱了宿命的纠缠；你的决定，让你的心转向了光明，是你决定了你的幸福。

◆9. 人间没有不弯的路，世上没有不谢的花。通往成功的路不会平坦宽阔，人生路上常有风雨，实现自己的梦想不会一帆风顺，世间不如意十有八九，但这些都是暂时的。苦才是人生，痛才是经历，我们可以拥有自己的个性，拥有自己的梦想，拥有自己的梦想。凡事需要坚强不屈，不要去羡慕他人，拼搏是我们的选择，奋斗才有光明的前途。

◆10. 有人说，生命是一个过程，我们要珍惜过程。也有人说，生命就是一个结果，奔着目标一直向前。有人看重过程，有人想着结果。无论如何，生命的每一处都是风景。带着安静，带着好奇，用眼看，用耳聆听，用心去感悟。生命过程中，有人得到了这个，有人得到了那个，谁都不可能全部拥有，谁也不可能什么都没有。每一个人的生命都不同，但每一个人的生命都是风景。

◆11. 世上没有一个永远不被毁谤的人，也没有一个永远被赞叹的人。当你付出时，有人会批评你；当你收获时，有人会批评你；当你旁观时，还是有人会批评你。既然无处可逃，不如安然以对。既然耳根不净，不如清净自心。既然不能如愿，不如一笑释然。谁的生活都多少有点苦涩，谁都会有受委屈的时刻。日子每一天都在重复，内心装的快乐太少，便会把美好的人和事，都拒绝在心灵之外。

◆12. 不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来。当你经历过一些事情后，眼前的事情就已经和从前不一样了，人生没有无用的经历。悲喜交加，才是人生；苦乐参半，才是生活。我们历经山重水复，始终相信一切都会过去的，因为明天就会柳暗花明；我们历经世事沧桑，始终相信一切都会好起来的，因为明天便可乘风破浪。余生，请记住这两句话：“一切都会过去的！一切都会好起来的！”然后，活出属于自己的美好人生！

◆13. 世间万物都是相互的，人生亦然。你爱别人，别人会爱你；你帮别人，别人会帮你。你施于别人，别人会回报于你。你给世界几分爱，世界会回你几分爱。爱出者爱返，福往者福来，若想被人尊重，先去尊重别人；若想被人理解，先去理解别人；若想被人宽容，先去宽容别人；若想被人欣赏，先去欣赏别人；若想被人谦让，先去谦让别人。

◆14. 没有如意的人生，只有看开的生活。你若爱，生活哪里都可爱；你若恨，生活哪里都可恨；你若感恩，处处可感恩；你若成长，事事可成长。正所谓，心小了，所有的小事就大了；心大了，所有的大事都小了。生命的最高境界，便是哭着来，笑着走。所以，即使生活坎坷，也要微笑面对。唯有豁达的心态，才能让所有难题迎刃而解。

◆15. 疫情发生以后，有人及时转变思维，生意从线下转到线上，赚到了钱。也有人固执己见坚持线下，结果赔了不少钱。这场疫情，把很多人逼到了荒年，也让很多人进入了丰年。最根本的原因，就在于思维方式的不同。思维层次的差别就是高度之差，而高度之差带来的是全方位的差异。《黑天鹅》里有一句话，挡在你面前的，只有你自己。不提升思维层次，你永远都是一个弱者。从

今天起，多向高手学习，凡事多想一步，打破当前固有的思维模型，才能看清前路，行稳致远。

◆16. 很多的失败，都会败在执行力的上。很多时候你说的话，气势如虹；说完以后，毫无进展。就算方法有多好，计划有多周详，如果不执行，不行动，永远也不可能将这件事做好。想到和做到之间，差的就是执行力。执行力强的人，都是头脑勤快的人。想法是0，做起来是1，从0到1，是关键一步。没有这一步，永远是0，一旦走出这一步，才可能从1到10，从10到100。执行力强的人，从来是不惧怕困难的。

◆17. 一个人要想挑战人生的巅峰，需要靠煎熬。在这段黑暗的空间，你要忍受各种委屈：比如努力被否定，辛苦不被认可，隐忍不被理解，真心不被接纳，付出没有成果。熬，是生命升华的过程。熬，不是逆来顺受，不是对命运的妥协。而是在煎熬的积蓄能量。所有的卓然不群都是逼出来的；所有的轻松生活都是熬出来的。成熟在逆境，醒悟在绝境。真正的坚强，是属于那些夜晚在被窝里哭泣，而白天却能若无其事的人。

◆18. 如果你一生只有一次翻身的机会，就要用尽全力。任何时候，都不要轻言放弃，保持乐观。原因很简单，你一旦决定放弃，不再坚持和努力，那就意味着在这件事情上，你不会再有翻身的可能。很多时候，失败和成功只有一步之遥。只要不放弃，就永远不会有失败。无论现在有多艰难，请调整好心态，继续坚持努力。真正的失败和结束，往往是从我们决定放弃的那一刻才开始的。走投无路之时，才能不断逼出潜能。

◆19. 想让自己变得更好的人，不管年龄多大、日子多忙，依旧愿意去学习、去探索，去拥抱新知，不会失去自我，放弃梦想。努力过有仪式感的每一天，记录每一个进步而幸福的小瞬间，乐于寻找平凡生活的乐趣，让柴米油盐也开出花。享受运动，懂得好身体才是未来人生的最大资本。在追梦路上，永远保持年轻的心态，永远热泪盈眶，不会被岁月磨去棱角。努力让自己成为更好的人，比什么都重要。或许塑造自己的过程很疼，但未来的你，一定会感激现在拼命变好的自己。

12月 森信之窗 WINDOW ON SENXIN



董事长新年寄语

各位新老朋友，员工同志们：
大家新年好！
一元今复始，春风又一年，2022年注定是不平凡的一年，疫情给各行各业都带来了影响，面对新冠肺炎疫情的持续袭击，以董事长王文其为核心的公司高层领导有效决策、快速行动，以非常之举应对非常之事，严格执行国家政策，为战胜疫情贡献一份力量，同时也为公司各项目的有序复工，提供了坚强支持。2022年，公司各部门认真贯彻落实政府和有关部门的要求，坚持“安全第一、预防为主、综合治理”的安全生产方针，不断健全和完善各项安全生产制度，落实责任、夯实基础、强化管理，安全生产工作取得了一些成绩。值此岁序更替、辞旧迎新之际，我谨代表集团公司，向为公司发展做出贡献的全体员工致以节日的问候！向默默支持和奉献的员工家属们致以崇高的敬意！向所有关心和帮助森信发展的各级领导和各界朋友们表示衷心的感谢！
2022年，我们胜利召开党的二十大，学习了全面建设社

会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图，吹响了奋进新征程的时代号角。面对严峻复杂、充满变数的外部经济形势，集团上下全面部署，目标明确，在疫情防控、安全生产方面做到两不误。在公司及项目部不断加强教育，普及宣传，长效落实隐患排查，遏制事故的发生，保障大型设备安全，重点防范，审时度势，促进安全生产。
在市场开发方面，我司多个大型项目相继顺利开工，这也为我司市场拓展和转型发展奠定了坚实基础；在成本控制方面，通过明确分部分项工程结算、严格签证制度，确保企业成本处于可控态势；在资金管理方面，通过拓宽融资渠道、致力现金流分析，优化资金结构，盘活沉淀资金；在制度规范方面，强化制度执行，推进考评考核，通过规范考勤管理、明确考评指标，确保企业管理制度化、规范化；在安全管理方面，推动制度建设，强化责任意识和执行力；在人才储备方面，通过定点定向招聘、规范持证管理，确保人才的合规性、流动性。
我司参建的国电综合业务楼工程和前滩中心25-02地块办公楼工程双双荣获2020-2021年度中国建设工程鲁班奖(国家优质工程)。2022年荣获“中国建筑业AAA级信用企业”、“上海施工企业综合实力30强”、“上海民营企业100强”、“上海市守合同重信用企业”、“上海市建筑业诚信企业”、“上海市公众信任企业”、“上海市疫情防控突出贡献奖”、“上海市工程建设QC小组活动优秀

企业”；我司建设的虹口区海门路630号地块项目在第五届“建模大师杯”全国BIM建模大赛中荣获一等奖。
制度既是实践的总结，又是统一行动的准则。建立和完善与安全生产密切相关的各项管理制度，按照符合安全生产的科学规律进行生产活动，这是搞好项目安全生产的重要保证。只有进一步强化企业主体责任和制度建设，构建安全长效机制，提高管理人员的责任心和执行力，有效预防和减少各类事故发生，才能确保安全生产形势持续稳定向好。
制度的生命力在于执行，执行的关键在于执行力。只有把共同的目标任务转化为思想和行动自觉，才能增强执行力、展现执行力。让我们共同努力，强化制度建设，提高责任心和执行力，重安全要效益。努力把今年的各项工作推向一个新高度、达到一个新水平，为森信的未来发展保驾护航！
最后，我借助《森信之窗》平台，向各位新老朋友、全体员工、员工家属及退休职工们拜个早年！祝大家身体健康、阖家幸福、万事如意、新年吉祥！

森信集团组织学习《习近平关于社会主义精神文明建设论述摘编》精神



绕精神文明建设作出一系列重要论述，深化了我们党对社会主义精神文明建设规律的认识，丰富和发展了党关于社会主义精神文明建设的科学理论，为做好社会主义精神文明建设工作提供了基本指引。
学习中，大家纷纷表示：将持续深入学习贯彻习近平总书记关于社会主义精神文明建设的重要论述，切实学深悟透、深刻领会把握蕴含其中的思想内涵和实践要求，同时，进一步增强责任感、使命感，高效推进、做好精神文明建设工作，自觉肩负起新时代精神文明建设的使命任务，为推动新时代精神文明建设高质量发展作出贡献。
下一步，森信集团将采取多种学习方式，力求把党的二十大精神的学习和《论述摘编》的学习紧密结合起来，在学懂、弄通、做实上下功夫，以饱满的热情、昂扬的斗志不断推动精神文明建设工作走深走实。
党的十八大以来，习近平总书记围



图并文 / 机电公司 陈平

森信控股1月员工生日愿望

1月生日愿望

1月1日 农历十二月初十 寿星: 邵俊银 祝公司蒸蒸日上,家人平平安安!	祝公司蒸蒸日上,家人健康康康! 1月4日 农历十二月十三 寿星: 薛桂华 祝公司繁荣昌盛,家人健康平安!	1月22日 农历一月初一 寿星: 陈岗 祝公司蒸蒸日上,家人平安健康!	祝公司兴旺发达,家人健康快乐! 1月27日 农历一月初六 寿星: 周媛媛 祝公司繁荣昌盛,家人身体健康!
1月2日 农历十二月十一 寿星: 张彤 祝公司越来越好!	1月5日 农历十二月十四 寿星: 吴东 祝公司蒸蒸日上,家人平安健康!	1月23日 农历一月初二 寿星: 代发聪 祝公司兴旺发达,家人平平安安!	1月31日 农历一月初十 寿星: 毛金龙 祝公司欣欣向荣,家人平平安安!
1月3日 农历十二月十二 寿星: 张建峰	1月11日 农历十二月二十	1月24日 农历一月初三 寿星: 钱伟	

集团副董事长景明珠参加曲塘中学建校七十周年文艺晚会

【本报讯】七十载春秋易序，数代人前后赴志。为庆祝学校建校七十周年，展现曲中人的薪火传承，12月10日晚，曲塘中学建校七十周年文艺晚会在体育馆精彩上演。森信集团副董事长景明珠，海安市委宣传部副部长徐勇，海安市教体局党组书记、副局长朱圣红等领导嘉宾出席晚会。曲塘中学师生员工、海内外校友和关心学校发展的各界人士相会在校园、共聚在云端，共庆曲中七秩华诞。

森信集团董事长王文其给母校送去了祝福和慰问。王董情系桑梓，不忘回馈母校，捐款捐物，设立教学基金，助力学校高品质发展。副董事长景明珠同为曲中校友，她用自己的浓情演奏了一曲《渔家姑娘在海边》葫芦丝来表达对母校的深情。曲塘中学顾校长对王董的善行义举表示高度赞扬和衷心感谢。



副董事长景明珠女士的葫芦丝表演(右二)

冬日送温暖 温情暖寒冬

【本报讯】春节前，带着董事长王文其的嘱托，工会主席储光亚继续为曲阳社区开展一年一度的冬送温暖活动。总共累计捐赠物资价值15万余元，包括大米、食用油、床上用品和毛巾等，帮助曲阳社区里的一些孤寡老人、家庭困难及“两新企业”特困职工御冬过新年，让受助群体切身感受到民营企业致富不忘社区，让贫困人们感受到工会“娘家人”的温暖，同时每年这一举动也成为曲阳一道美丽的风景线。

慈善事业既是经济事业发展的晴雨表，也是调节贫富差别的平衡器。上海森信建设集团有限公司常年累月的善举活动，在改善民生、创建文明城市、构建和谐社会中发挥了积极的作用。



“横行霸道”又上桌了

秋风起，蟹脚痒，阳历12月份正是吃蟹的好季节，一年一度的阳澄湖螃蟹节在紧张的采购中开始，在同事们欢歌笑语中落下帷幕。

今年也不例外，在疫情这么严峻之际，老板都没有忘记给大家送去美味佳肴。老板将精挑细选的阳澄湖大闸蟹、螺丝和鲫鱼等美味分发到公司及各项目食堂，以便让同事们第一时间尝鲜。

看到“森信家人不忘初心撸起袖子加油干”群里面一张张充满笑脸的照片，和那一桌桌诱人的菜肴，大家对公司的感激之情，对老板爱戴员工的感恩之心油然而生。

我们品的是鲜美的蟹味，喝的是满满的感激，吃的是浓浓的谢意。老板这次组织的螃蟹节活动，进一步加强了员工之间的凝聚力，同时也增添了员工的归属感。

公司为我们付出这么多，我们要心怀感激之情，感恩之心，严格按照公司的规章制度去约束自己，提高自己的主人翁意识，只有公司好了，员工才会真的好。

希望2023年我们继续紧密团结在以董事长王文其为首的森信领导核心周围，齐心协力，再创佳绩。日出江花红胜火，祝福森信的明天更美好。

图文文 / 工程部 钱宜武



董事长像兄长一样

董事长像兄长一样关心我们员工。员工生日，您送上精美实用的生日礼品，送上生日祝福。

员工及员工家属有困难需要帮助时，您第一时间伸出援助的手，想尽一切办法，动用可能动用的关系帮助解决。

员工到龄退休时，您送上美好的祝福和相应的礼金与礼品，让退休员工无后顾之忧。

炎热的夏天，您为员工送上清热解暑的饮料和防护用品，为员工遮阳避暑。

当金秋来临时，您十几年如一日给员工送上应时美味，让员工领略大自然的馈赠丰富员工的味蕾。

年关放假，您又送上过年的礼包，让员工增加了新年的乐趣。

今年新冠病毒肆虐，封控期间您想方设法，动用一切关系，从您的老家给各项目部调运油、米、酱、醋、盐、鱼、肉、蔬菜及生活日用品和防疫物品。让员工渡过了封控物资短缺的非常时期，给员工战胜病毒的信心。

您还不忘回馈社会，关心贫困地区……

一路走来，感谢有您，董事长像我们的兄长一样。普通的人生轨迹，平淡的人生际遇。心中只有一个信念，就是感谢您，是公司成就了我们的事业，是我们的公司成就了我们的家庭。

感谢您我们的兄长，因为有您，我们的世界永远精彩无限。新年的阳光开始普照，新年的热情开始燃烧，新年的祝福起来报到，愿公司事业蒸蒸日上，红红火火更上一层楼。

文 / 宝山顾村项目部 田砚荣



我在森信的30年

多难兴邦、穷则思变。多灾多难的2022年过去了，本人在松江28、29地块负责维修工作，配合公司项目结算、催款；另外，也参与金山项目维修、催款工作，全年半工作半休息。2022年是我在森信近30年来工作量最少，压力最轻，养病修养的一年，在此感谢董事长王文其、总经理王海军的关怀。

本人于93年来森信工作，其中做了三年保管、三年预算，其余24年做项目负责人。负责施工了公司大小17个项目，每个项目都兢兢业业、尽心尽责，全身心投入到工作中。每天基本上天不亮就上班，在大家下班后才下班，不畏邪恶敢于碰硬，从不外面与分包喝酒、打牌、唱歌，把公司的项目当作自家的项目在干。带领项目员工将每个项目都做成进度快速、质量优良、安全少事故、效益

较好的项目，业主、监理均满意，也为公司引进、培养了30位左右的优秀管理人员。

之所以能取得以上成绩，我首先要感谢董事长王文其，他如果不给我提供森信这个平台，不包容我这个“坏脾气”，不在方方面面及时指点我，我再负责任、肯吃苦，水平再高，也无施展的机会，我们老板是我的良师益友，是我人生中的贵人。几十年来，通过森信这个平台，我对建筑知识从一无所知到现在能基本熟知建筑技术，建筑管理，这份工作让我有了较丰厚的经济来源，能上将父母养老归天，下将儿子成家立业，在上海和老家都买了房，全家过上了小康生活，这是我终身难忘的。因此没有森信就没有我的今天，这是不容置疑的，在森信的这30年，我把人生最宝贵，最成熟的年华

奉献给了它，森信公司和我的关系是相辅相成、相得益彰的，是双赢的结果。有人跟我开玩笑：“老于，你几十年工作将森信当作自己的家，你有股份吗？”，我说：“没有，但我很满足”，在离开森信之时，领导们若能评价“老于是个能吃苦的人”我就心满意足了，若再慷慨一些“老于是一个负责的人，是一个能做事的人”，我更谢谢地了。

由于身体原因，我将回家休养。颜辞镜花辞枝，铁打的营盘流水的兵，这是自然规律。若公司有事需要我，问必答，召必回，绝不拖拉。我人虽然回家了，但仍然对森信有着深厚的感情，我将为森信的每一次进步点赞；为森信的每一步发展而开心；为森信的每一次成功而激动，在这里衷心祝福森信繁荣昌盛、兴旺发达，祝董事长王文其及各位领导身体健康，工作顺利，家庭幸福。

文 / 松江项目部 于宏明

过年啦，森信为全体职工发放大礼包

【本报讯】为感谢全体职工一年来的辛勤付出，表达公司对职工的亲切问候，让大家度过一个温暖、幸福、祥和的春节，1月初，公司工会再次为职工送上了一份新年大礼包。

本次发放的福利新年大礼包，包含木耳、红枣、香菇、花生、腐竹、海蜇，既丰富了职工的“年货”品种，又传递了公司的关爱，殷切的问候，浓浓的祝福，使员工的向心力和凝聚力得到了极大的提升。

一直以来，森信集团特别重视提升职工的幸福指数，除了过年大礼包，防暑大礼包外，员工生日也为他们准备特别的生日礼物。在春节来临之际，公司再次向全体职工表达了新春的问候，为职工送上了最暖的一份心、一份情、一份爱心大礼包，让职工深切感受到森信“家”的归属感和幸福感，凝聚了人心，鼓舞了干劲。



阳了怎么居家？国家卫健委发布指引

新冠病毒感染者居家指引（第一版）

国家卫生健康委制定 中国健康教育中心设计

目前，全球新冠病毒疫情仍处于流行态势，在我国流行的新冠病毒变异株致病力和毒力已明显减弱，感染者多为轻症或者无症状感染者，重症人数相对较少，绝大部分感染者可根据自己的具体情况选择居家治疗。

为了指导感染者做好居家照护，降低重症和死亡风险，特制定本指引，供大家参考使用。

新冠病毒感染者居家指引（第一版）

一、什么样的感染者适合居家治疗

符合以下条件的新冠病毒感染者，可在做好个人防护的前提下居家治疗：

- 1. 轻症感染者，无明显呼吸困难、持续高热、意识障碍、胸痛、咯血、黄绿色痰、持续呕吐或腹泻、基础疾病稳定、无严重肝肾功能异常等重症高风险因素。
- 2. 无症状感染者，无明显呼吸困难、持续高热、意识障碍、胸痛、咯血、黄绿色痰、持续呕吐或腹泻、基础疾病稳定、无严重肝肾功能异常等重症高风险因素。

二、如何做好居家照护“七问七答”

1. 怎样做好健康监测？

无症状感染者、轻型病例居家治疗期间，要做好健康监测。

- 1. 每天早、晚各进行一次体温测量和自我健康监测。
- 2. 按照相关要求进行抗原检测和结果上报。
- 3. 抗原检测试剂可自行购买，也可向社区对口的基层医疗卫生机构申请，按照说明书要求和流程自行进行检测和结果判读，也可到基层医疗卫生机构医务人员通过互联网医疗形式咨询相关医务人员，在医生指导下完成检测和结果判读。

2. 如何做好对症治疗？

无症状感染者无需药物治疗。

- 1. 如出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗。

3. 什么情况下需要转诊？

感染者如出现以下情况，可通过自驾车、120救护车等方式，转至相关医院进行治疗。

- 1. 呼吸困难或气促。
- 2. 经物理降温后持续高热 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，超过3天。
- 3. 原有基础疾病明显加重且不能控制。
- 4. 儿童出现嗜睡、持续高热、呕吐、持续腹泻或脱水等情况。

4. 如何保持心态有利于早日康复？

保持积极心态，可通过听音乐、听音乐、与家人朋友交流、网络交流等方式，获取社会支持，减轻心理压力。可通过与家人、朋友、同事、同学、邻居等进行沟通交流，获取社会支持，减轻心理压力。可通过与家人、朋友、同事、同学、邻居等进行沟通交流，获取社会支持，减轻心理压力。

5. 什么情况下能够恢复正常生活？

居家治疗人员要根据相关防疫要求进行抗原检测和结果上报。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性且连续两次新冠病毒核酸检测 ≥ 25 （首次检测间隔大于24小时），可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

6. 如何保持心态有利于早日康复？

保持积极心态，可通过听音乐、听音乐、与家人朋友交流、网络交流等方式，获取社会支持，减轻心理压力。可通过与家人、朋友、同事、同学、邻居等进行沟通交流，获取社会支持，减轻心理压力。

7. 什么情况下能够恢复正常生活？

居家治疗人员要根据相关防疫要求进行抗原检测和结果上报。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性且连续两次新冠病毒核酸检测 ≥ 25 （首次检测间隔大于24小时），可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

家庭防控“三个关键”

同住人如何做好个人防护？

1. 同住人应做好个人防护，并避免与家人密切接触。同住人应做好个人防护，并避免与家人密切接触。同住人应做好个人防护，并避免与家人密切接触。

2. 严格落实非必要不出门，拒绝一切探访，如就医等特殊情况必须外出时做好个人防护，规范佩戴N95/K95颗粒物防护口罩，避免乘坐公共交通工具。

3. 每日早、晚各进行一次体温测量和自我健康监测。

4. 出现发热等可疑症状，按要求进行抗原检测或核酸检测，被确认为感染者后，按照感染者管理。

家庭通风可降低感染风险

每天定时开窗通风保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇等进行机械通风。

家庭消毒有没必要？

1. 餐具消毒：餐具消毒可用煮沸15分钟，也可用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡15分钟，再用清水洗净。

2. 物品表面消毒：对门把手、电话机、开关、热水壶、洗手池、坐便器等日常接触的物品表面，用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂擦拭，作用30分钟，清水洗净，每天至少1次。

3. 毛巾、衣物、被褥消毒：居家治疗人员的毛巾、衣物、被褥等用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，或用清水清洗15分钟即可。

4. 卫生间消毒：卫生间应保持清洁干燥，每天通风换气至少1次。用含有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒剂喷洒或擦拭消毒，作用30分钟后用清水擦净。

5. 生活垃圾处理：用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾投入专用垃圾袋，放置到专用垃圾桶。生活垃圾消毒后，再和其他垃圾一起丢弃。

6. 被褥消毒：被褥、毛巾、床单、枕套等用含有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒剂喷洒或擦拭消毒，作用30分钟后用清水洗净。

7. 室内空气消毒：室内空气消毒可用紫外线灯照射消毒，作用30分钟。也可用含有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒剂喷洒或擦拭消毒，作用30分钟后用清水擦净。



“阳康”后如何给居室清洁消毒？餐具毛巾如何处理？一图读懂

“阳康”后，需要给居室清洁消毒吗？市环境整治消杀工作专班、市爱国卫生运动委员会办公室、市疾病预防控制中心、市健康促进中心今天发出提示，这些建议请收好！

“阳康”后如何给居室清洁消毒？

这些建议请收好！

一、“阳康”后需要对居住环境进行消毒吗？

消毒是切断传播途径的有效措施和手段。“阳康”后，对居住环境进行一次较为全面的清洁消毒，能清除感染者患病期间残留的病原微生物。

二、消毒时需要重视哪些重点？

家庭在做好清洁的基础上进行消毒，针对家庭环境中的重点部位优先选择通风、煮沸、晾晒、擦拭等方式进行清洁消毒：

三、居住环境开展消毒的注意事项有哪些？

● 如需使用化学消毒剂，应符合国家要求的消毒产品（可在各网站查询产品卫生安全评价报告），并仔细阅读产品说明书。建议居家消毒时，优先选择刺激性较小、环保型的消毒剂。

室内空气

打开家中的窗户，保持开窗通风30分钟以上；空调滤网等进行擦拭消毒。

卫生间

卫生间内的便池、洗手池、门把手、水龙头等可使用消毒液擦拭消毒。

餐具

餐具可使用煮沸和流通蒸汽消毒。如使用餐具消毒柜、洗碗机等设备，应根据说明书选择合适的工作程序。

日常可能接触使用的物品表面

桌面、门把手、开关、水龙头、玩具、体育用品、办公用品等日常可能接触使用的物品表面可使用消毒剂或含氯消毒剂擦拭消毒，消毒后清水擦拭干净。

毛巾、衣服、被褥等纺织品

可常规清洗后在阳台上通风并置于阳光下晾晒。

冰箱及冷冻食品

冰箱内外用消毒剂或消毒液擦拭消毒。冰箱里的食物如果怀疑可能受到污染，没有外包装的食物可对外表面擦拭消毒；没有外包装的冷冻食品，食物应彻底煮熟、煮透之后再食用。

实用转存！转阴后的咳咳咳和痛痛痛怎么办？

转阴后的咳咳咳和痛痛痛怎么办？

恢复期9类健康问题应对指南

呼吸急促（气短）

新冠病毒感染后出现呼吸急促常见。

对呼吸急促的应对建议：

- 1. 保持镇静，避免紧张、焦虑、烦躁等情绪。
- 2. 保持室内空气流通，开窗通风。
- 3. 避免剧烈运动，适当休息。
- 4. 如症状持续加重，应及时就医。

咳嗽

咳嗽是机体的防御性反射，有利于清除呼吸道分泌物和病原体。

对咳嗽的应对建议：

- 1. 一般轻症咳嗽可以不用治疗。
- 2. 如咳嗽持续不愈，可服用乙类非甾体抗炎药、祛痰药、止咳药等对症处理。
- 3. 如出现痰多、痰黄、痰中带血、胸痛、咯血、呼吸困难、意识障碍、持续高热、持续呕吐或腹泻、基础疾病稳定、无严重肝肾功能异常等重症高风险因素，应及时就医。

乏力

新冠病毒感染后出现乏力常见。

对乏力的应对建议：

- 1. 保持充足休息，避免劳累。
- 2. 适当进行户外活动，如散步、慢跑等。
- 3. 如症状持续加重，应及时就医。

心悸

新冠病毒感染后出现心悸常见。

对心悸的应对建议：

- 1. 保持充足休息，避免劳累。
- 2. 适当进行户外活动，如散步、慢跑等。
- 3. 如症状持续加重，应及时就医。

疼痛

新冠病毒感染后出现疼痛常见。

对疼痛的应对建议：

- 1. 保持充足休息，避免劳累。
- 2. 适当进行户外活动，如散步、慢跑等。
- 3. 如症状持续加重，应及时就医。

失眠

新冠病毒感染后出现失眠常见。

对失眠的应对建议：

- 1. 保持充足休息，避免劳累。
- 2. 适当进行户外活动，如散步、慢跑等。
- 3. 如症状持续加重，应及时就医。

声音问题

新冠病毒感染后出现声音嘶哑常见。

对声音问题的应对建议：

- 1. 保持充足休息，避免劳累。
- 2. 适当进行户外活动，如散步、慢跑等。
- 3. 如症状持续加重，应及时就医。

嗅觉味觉下降

新冠病毒感染后出现嗅觉味觉下降常见。

对嗅觉味觉下降的应对建议：

- 1. 保持充足休息，避免劳累。
- 2. 适当进行户外活动，如散步、慢跑等。
- 3. 如症状持续加重，应及时就医。

上海市环境整治消杀工作专班
上海市爱国卫生运动委员会办公室
上海市疾病预防控制中心
上海市健康促进中心