



2020年,疫情初起,钱江晚报全国首家发出“一米线”倡议
如今,健康小站已扩容至300个,很多改变润物无声

文明一米 倡导健康理念从未停步

本报记者 吴朝香 梁婧娴

口罩、消毒湿巾、免洗洗手液,这个暑假,杭州“80后”妈妈陈女士制定了亲子旅游计划,出行前整理行李时,除了起居用品,她特意带上了“健康三件套”。

陈女士的这个习惯源于3年前。2020年初,新冠疫情突袭,它冲击了我们的生活,改变了我们的行为习惯,重塑了我们的健康理念。

新冠疫情暴发之初,钱江晚报就联合浙江省疾控中心、浙大一院于全国首家发出“因为爱你,离你一米”的科学倡议,迅速在全社会蔓延,成为抗疫时期的流行语。

如今,新冠疫情已过,但那些科学健康的卫生习惯却被保留下来:勤洗手、常通风、保持社交距离……这些公共卫生意识被越来越多的人接纳和践行。

就如陈女士,每次外出,依旧会习惯性地带上这些卫生健康用品,用她的话说,这早已不是为了防疫,“是为了自己和家人的健康”。

疫情之初 全国首发“一米线”倡议

2020年初,新冠疫情来势汹汹,彼时,全社会都被新冠病毒快速的传播性所震惊。必须让简单易行的疫情防护科普尽快传递到每个人的身边。

2020年1月27日,在经过充分的专家论证下,钱江晚报联合浙江省疾控中心、浙大一院于全国首家发出“一米线”倡议。

“新型冠状病毒肺炎飞沫传播是主要途径,范围在一米左右。”

“因为爱你,离你一米。”

“距离产生美,你的行动,或许就能阻断一次病毒传播的可能。”

这份倡议言简意赅,却带着强烈的感情冲击,不仅传递着最直白关键的防疫科普要诀,更以“爱”与“距离”的反差提醒着每一个人,我们正进入一个特殊的健康防护时期。

果不其然,倡议一经发出,迅速在朋友圈被热转,并引发大量好评:“现在太需要这样科学理性的引导!”“这个说法好记,我会时刻放在心上。”“这样的走心科普,真是及时雨。”……该倡议在浙江大健康微信公众号上单条阅读量达193万。

当年5月7日,国务院下发的关于新冠肺炎疫情常态化的指导意见中,多次强调“1米”和“一米线”概念。钱江晚报“因为爱你,离你一米”系列报道,也因此在海量的抗疫报道中脱颖而出,荣获当年浙江省新闻奖一等奖。

倡导健康科学生活 一直未停步

多年来,钱江晚报一直持续发力,通过文字、视频、图片、线下科普等多种形式,医媒融合创新探索,推进科学健康的生活方式和公共卫生理念不断深入人心。特殊时期全力推进“一米线”的科普传播,只是其中的缩影之一。

2021年,在浙江省基层卫生协会大力支持下,钱江晚报联合全省基层医疗机构,正式启动健康小站,首批推出100个站点,如今已扩容至300个。依托健康小站,大量公共卫生知识在基层被普及,健康的生活方式被倡导,很多改变润物无声,延续至今。

周小瑛是潮新闻·钱报健康小站、杭州市上城区望江街道社区卫生服务中心主管药师。疫情期间,她和其他两位社区女医生联手出品了许多防疫漫画、科普卫生小知识。“我们

的初衷很简单,就是想让居民了解更多的医学科普,加强自我健康管理。”

周小瑛笑称自己是“人类观察家”,药房上班可以将整个门诊大厅尽收眼底:年轻人把口罩戴得牢牢的;咳嗽的大伯拿出纸巾,将痰吐在纸巾里包好后扔进垃圾桶;看完病准备离开的阿姨按了按服务台上的消毒液,不断揉搓手心……

“疫情之前,可能很少有人会注意这些细节,也不觉得这些健康的行为有多重要。疫情改变了很多人的认识。”作为医务工作者,看到一些好的卫生习惯渐渐融入大家的生活,周小瑛的感觉是“挺欣慰的”。

那些科学健康的理念 值得被保留

“其实对流感、手足口病等传染性疾病的预防,戴口罩、勤洗手、勤消毒等卫生习惯仍然适用。”周小瑛说,以前她还要提醒儿子洗手,现在完全不用操这份心,“每天一放学就是冲进洗手间洗手,用的是幼儿园老师教的七步洗手法,我看了一下,洗得非常标准。”

杭州市西湖区古荡湾社区卫生服务站全科医生张毅同样感受到了居民健康意识的改变。“首先是我自己,一方面口罩戴得更规范了,一个上午的门诊都不会摘下来;另一方面更重视手卫生了,看完一个病人就会做做手消毒。”

张毅的另一个感觉是,许多人对于疾病的重视程度加深了。以前有发热感冒,很多人不怎么当回事,现在,一旦出现发热、咳嗽等症状,他们心中就会响起“警报”,还会主动及时地到医院做筛查。

新冠疫情已过,但保持一米线的社交距离、勤洗手、勤通风、公筷制等科学健康的公共卫生理念永不过时。每个人都是自己健康的第一责任人。就如陈女士所言,“有些良好的习惯,值得保留下来。”

「八八战略」

20

周年的民生实践之

20
20



周小瑛和其他两位社区女医生联手出品的防疫漫画



数据说

杭州市民 健康素养 创新高

日前,2022年杭州市居民健康素养监测结果揭晓。杭州市居民健康素养水平达到41.99%,相比上一年度增加1.75个百分点,创历年新高。

也就是说,目前平均每100个杭州人(15-69岁)中,约有42人具备了基本的健康素养,具备基本的健康技能。

监测结果显示,近3年来,杭州市54岁以下居民的健康素养水平稳步提高,最高为25~34岁组,为62.84%,35~44岁组次之,为56.29%,其中,15~24岁组较上一年度增幅最高,增幅为5.44个百分点。

2022年度杭州市健康理念知识水平达54.87%,较上一年度增加2.16个百分点,增加幅度最高的为居民健康技能素养水平,达到36.74%,较上一年增长2.70%。

戴口罩
一米线
这是当季最IN的见面姿势

与他人保持社交距离
公共场所佩戴口罩
勤洗手常通风
科学佩戴口罩



2020年1月,本报推出“一米线”创意海报