

# 坚决遏制疫情扩散 坚决打好防控硬仗



## 投以木桃 报以琼瑶

——记各地援株医疗队与株洲的故事

策划:李支国 执行:株洲日报·掌上株洲记者/刘琼 谭昕吾

8月12日上午,衡阳和长沙的两支医疗队圆满完成援株抗疫任务,顺利返程。

此时,来自永州、岳阳的队伍依然在株洲奋战。

这些来自兄弟城市的白衣战士,带给我们太多感动,也收获了无数暖心瞬间。

**衡阳医疗队:“本是助力,却被株洲市民感动”**

“安全返回衡阳,我们感受到株洲人民的热情和极高素质,谢谢你们!”8月12日中午2时,衡阳援株医疗队的肖志勇给记者发来短消息。

从8月3日晚星夜赴株,衡阳医疗队200名医护人员在株洲整整奋战了9个日夜。

无数感人的画面刷屏朋友圈,神农中医院的杨勇为衡阳核工业卫生学校援株的每一位医护人员拍下照片,希望以赠送纪念照的形式,感谢他们的驰援与付出,“这个学校的负责人廖红伍带着同事亲自来一线,他们有耐心,采样的手法专业,无论天晴下雨都坚守在检测台前,感动了很多居民。”

南华大学南华医院的年轻护士范琳琳今年24岁,家中有9个月的宝宝等着她,作为一名党员,她第一时间报名参加了援株医疗队。每天晚上下检测台后,她都要和家人视频,看着孩子睡熟的脸庞。

衡阳医疗队队长陈莉说:“虽然我们是在来抗疫的,但我们反被株洲人民感动了太多。”她说,有的居民采集完核酸,还打听衡阳医疗队下一个采集点,送去水果和自己做的家常菜。

“株洲的社区工作人员效率高,也很热情,都抢着和我们做事。”来自南华医院附属第一医院的肖志勇说:“他们帮我们拆棉签,或者帮忙给检测台消毒,让我们采样就行。”

抗疫期间,衡阳医疗队不断优化核酸采集流程,获得了株洲市民的普遍好评,医护人员李胖每天采集前,将十根采集棉签捆成一束,“十人混检的技术有时候怕弄混标本,所以我们实操中也摸索了经验,棉签用完就是下一个标本管了。”这为居民的信息核对上了双保险。



8月12日,欢送现场,市民双手比心感谢医疗队。株洲日报·掌上株洲记者/刘震 摄

**永州医疗队:虽归期未定,但坚信“胜利就在前方”**

8月12日下午4时,郑敏和队友依然在各个隔离点忙着做流行病学调查。3天前,永州派出101人驰援株洲。

身为永州市疾控中心免疫规划科科长,郑敏第一时间请缨援株,“在同一条战线,我想为株洲的疾控同仁分忧,也想将这当作一次宝贵的学习机会。”

像郑敏一样义无反顾援株的还有石志波。为了支援株洲,他错过了父亲70岁生日。

“虽然很遗憾,但我的家人支持我这个选择。”石志波感慨道。

由于经验丰富,郑敏和同事被编入了株洲疾控的流调队伍,主要负责对密切接触者进行流行病学调查。

“那些密切接触者一般情绪低落,我们会跟他们先拉拉家常,做心理疏导,再进入正

题。”郑敏说,只有打开对方的心扉,获得的流调结果才能更真实准确。

让郑敏和队友感到欣慰的是,株洲已连续4天未出现新增本土阳性检测者,疫情形势向好。虽然归期未定,但她坚信:“胜利就在前方。”

**长沙医疗队:“秋天的第一杯奶茶来自株洲人民”**

8月8日晚10时,来自长沙市妇幼保健院、长沙市第一医院、长沙市血液中心等9家医疗机构的102名医护人员抵达株洲。第二天,他们进驻株洲市天元区各个街道社区,助力全员核酸检测采集工作。

8月9日晚,一场暴雨来袭,医护人员皮玉在搭建的雨棚下采集,直到夜里10时才做完最后一个采样。她脱下防护服才发觉,双脚已泡在雨水中多时,又冰又肿,“当时脚下真没感觉,只想着居民雨夜赶来做核酸采样不容易,我得尽快做好才行。”

来株洲的4天时间,长沙市中心医院的20名医护人员部分被分配到天元区三门镇各采集点。为了不让居民等待,医护人员早出晚归,即使夜已深,只要有村民前来,他们就坚守到最后一刻。

12日离开株洲时,两位来自三门镇响水村的村民,扛着自家种的大西瓜来到他们下榻的酒店,该医院领队董启玉被这一幕感动了,她说:“株洲人民给我们的感动,比我们的付出更多。”

三门镇响水村离市区较远,长沙医疗队的医护人员早出晚归,无论多晚,坚持做完最后一例才撤离离开,有一晚离开三门镇回到酒店已经深夜12时。这时,天元区三门镇的工作人员敲门了,他们为医护人员送来了奶茶、夜宵和居民们准备的水果。董启玉告诉记者:“秋天的第一杯奶茶是株洲人民送的,谢谢你们们的照顾。”

**岳阳医疗队:“你们来了,我们更安心”**

尽管这几天株洲的疫情形势渐趋平稳,张建军和队友却不敢松懈,依然在石峰区、荷塘区忙着进行流行病学调查。张建军是岳阳市疾控中心工会主席、职防科科长,8月3日中午,他和该市20名疾控人员紧急驰援株洲。

“我们当时计划20人,但报名的人太多,最终选了21人来株。”张建军说,其中30岁以下的年轻人有13人,一半以上是中共党员,他们特地在株洲成立了临时党支部。

在张建军看来:“这个时候,党员不上谁上!”

到株洲后,他们兵分几路展开工作。虽然人生地不熟,但他们总会想方设法将工作做得更细致。例如,每次做流调前,他们都会利用百度地图搜索相关地名,再列个表格,串联轨迹。几天下来,他们几乎成了“株洲通”。

工作虽然艰辛,但张建军和队友总感觉心里暖暖的。有一次,他在给一位密切接触者做流调时,对方得知他们来自岳阳,随即竖起大拇指称赞道:“株岳一家亲,你们来了,我们更安心。”

## 战“疫”志

策划/李军 盛荣

### 隔离也是一种修行

文/中车株洲电力机车有限公司 李竞雄

8月8日,是集中隔离的第5天。这天,本来是厂庆小长假结束的日子。疫情突如其来,又延长了我的“假期”。但真心希望这样的“假期”快点过去。

算上隔离前做的2次核酸检测,到现在应该是做了8次了。健康卡上的检测结果更新比较慢,但所幸,始终没有异常。

2020东京奥运会也闭幕了。回想咱们国家的参赛史,从88年前仅1人参加第十届洛杉矶奥运会,到现在777人参赛并摘获88枚奖牌,真是了不起。为伟大的祖国感到骄傲。

隔离以来,两个孩子整体上是乖的,没有出现特别的情绪波动。儿子虽然容易闹情绪,但是哄一哄还是能好。宅在房间里,我最希望看到他们多运动,保持身体的活力,也能更健康地抵抗病毒。今天,孩子同学的家长推荐了一款趣味跳绳APP,堪称“趣味神器”,上面有各种专业运动AI训练,也有AI趣味运动,还可以跟同学挑战。安装以后,两个孩子玩得不亦乐乎,运动量大增。

和两个孩子整天待在一起,几乎没有自己的时间。等他们睡下,我才有空读读书、敲敲键盘。忙里偷闲,我今天读了知名讲书人樊登讲《自驱型成长》,让我对孩子的养育,有了更深的认识。作者说,父母能为孩子做的事永远是有限的,在某些时候,孩子必须自主行动。如果孩子从小没有自我驱动力,他在日后的生活中可能被压力蚕食。对这个观点,我深表认同。这不是说,不对孩子做任何干预,而是我们更需要先管理好自己的情绪,并在背后无条件地给孩子支持。

《自驱型成长》里有段话说得挺好,我做了摘录:“总有这样的父母,背着他们的孩子跑完马拉松的前42公里,然后在他们看到终点线的时候,将孩子放下来,让孩子自己跑。等孩子越过终点线,每个人都拥抱他们,祝贺他们,但孩子并没有真正地跑完这场马拉松。他们对这次成功并没有什么贡献,孩子自己内心很清楚这一点。”

所以,放下孩子吧,陪他们一起跑,学会放手,爱他们,把欣赏放在首位。

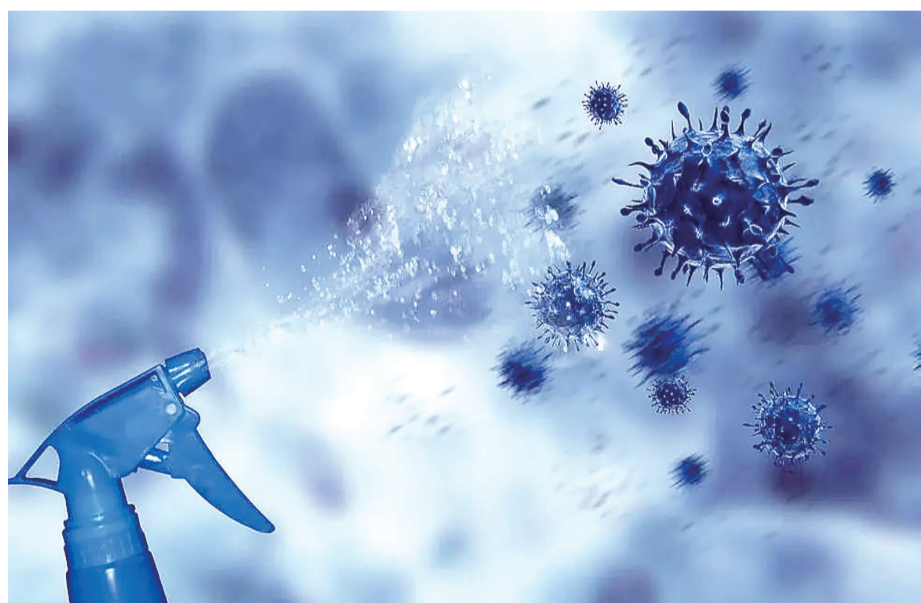
至于我自己,照照镜子,发现胡子蛮长了。印象中,成年以后就没留过这么长的胡子,也从没仔细留意过自己的“胡型”。还别说,这次一看,我发现自己这“胡型”和蓄胡子的周润发还挺像。

会不会等我出去的时候,就和“发哥”一样帅了呢?可以期待一下。

## 防疫科普

22507655 责任编辑:罗玉珍 美术编辑:王玺 校对:马晴春

# 居家、办公 大家如何做好防护?



随着疫情形势稳中趋好,越来越多的市民返回工作岗位,人员流动性增强。那么,家中、办公室应该怎样消毒?个人又该做好哪些防护呢?据专家介绍,新冠肺炎的主要传播方式是飞沫和接触,通过消毒可杀灭环境中的病毒,切断新冠病毒传播途径。今天我们就来学一学如何正确消毒以及个人防护的一些注意事项吧。

### 居家如何消毒?

家庭以清洁为主,不需要每天都消毒。大家可以每天开窗通风2到3次,每次不少于30分钟。门把手、电视遥控器、桌面等经常接触的部位可以用75%酒精或500mg/L含氯消毒剂进行擦拭消毒,也可直接使用消毒湿巾。地面可使用含氯消毒剂进行湿式拖拭,作用30分钟后用清水擦拭。

### 居民区如何消毒?

无疫点社区(居民小区)环境以卫生清洁为主,消毒为辅,消毒应重点针对高频接触物品(如楼梯扶手、健身器材、防盗门把手、电梯按钮等)、垃圾存放点等,可使用

500mg/L含氯消毒剂或75%酒精每天擦拭或喷洒消毒1到2次。

### 如何正确、科学地佩戴口罩?

现阶段,大家一定要坚持必要的防控措施,包括戴口罩、保持社交距离、不去人多的地方、勤洗手、常通风等。特别是在电梯间、医院、公共交通工具、商场超市等相对封闭,又人流较为密集的场所,更应该坚持佩戴口罩。

1.戴口罩前做好皮肤的清洁、保湿和防晒。

2.选择正规品牌且符合脸型的一次性医用外科口罩,或一次性医用口罩。

3.夏天出汗较多,防止口罩被汗水浸湿,平时随身多准备几个口罩,一旦被汗浸湿就及时更换。

4.当发现口罩有破损、被弄脏、有异味,无法与面部密切贴合等情况时也应及时更换。

5.长时间佩戴口罩如感觉不适,可立即到相对空旷、安全的地方摘掉口罩,缓解缺氧症状。

6.有呼吸道基础疾病的患者需在医生指导下使用防护口罩;年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。

同时,大家还应掌握口罩临时收纳的正确方法:独立包装的口罩,可将原包装随身携带,取下的口罩朝内对折放入包装内;桌子用酒精消毒,铺上洁净纸巾,口罩口鼻侧朝内对折,放置在纸巾上;自备收纳袋或信封袋,临时取下口罩时可存放其中,但要注意消毒并定期更换。

### 办公场所如何消毒?

1.空气消毒,每天门窗通风2到3次,每次30分钟以上,亦可采用排风扇等机械通风措施。

2.重点部位消毒。垃圾桶、电梯间、楼道门等可使用500mg/L含氯消毒剂每天喷洒或擦拭消毒1—2次。

3.高频使用的会议室。可使用500mg/L含氯消毒剂擦拭,可增加消毒次数2到3次,30分钟后用清水擦净。召开会议时保持有效通风与换气,与会人员保持1米以上距离。

### 键盘消毒你做对了吗?

电脑键盘是极易藏污纳垢的地方,存在大量的病菌,如果不及时清理,容易导致疾病。以下五个步骤,可以帮助大家做好键盘清理。

1.拍打。将键盘取下,在桌子上垫上废纸,将键盘翻转朝下,进行摇晃和拍打;2.吹掉杂物。用吹风机对准键盘上的缝隙,吹掉附着在里面的杂物,然后再将键盘翻转朝下摇晃拍打;3.擦拭。用毛刷刷键盘,或用软布蘸上少许洗涤剂,擦拭按键表面;4.消毒。将键盘上的灰尘、杂质去掉之后,可用软布蘸上酒精、消毒液,将键盘擦拭干净。

5.彻底清理。将键盘拆开,进行彻底擦拭,这需要用到螺丝刀等工具。不过考虑到一些按键难以复位,大家应慎用这种方法。

本文来源:学习强国

## 什么是“密接”以及“密接的密接”? 疾控部门来电通知隔离,怎么办?

近期全国多地接连发生局部聚集性疫情,密切接触者、“密接的密接”成了大家生活中的高频词。那么,在疫情防控中,如何精准判定密切接触者和“密接的密接”?湖南省疾控中心为您解答。

### 什么是密切接触者?

密切接触者是指:疑似病例和确诊病例出现前2天开始,或无症状感染者标本采样前2天开始,与其有近距离接触但未采取有效防护的人员。

流行病学调查专业人员根据流行病学调查结果,结合相关部门提供的大数据信息,依据以下原则判定密切接触者:同一房间共同生活的家庭成员;直接照顾者或提供诊疗、护理服务者;在同一空间内实施可能会产生气溶胶诊疗活动的医护人员;在办公室、车间、班组、电梯、食堂、教室等同一场所有近距离接触的人员;密闭环境下共餐、共同娱乐以及提供餐饮和娱乐服务的人员;探视病例的医护人员、家属或其他有近距离接触的人员;乘坐同一交通工具并有近距离接触(1米内)人员,包括交通工具上照料护理人员、同行人员(家人、同事、朋友等);暴露于被病例或无症状感染者污染的环境和物品的人员;现场调查人员评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

### 什么是“密接的密接”?

“密接的密接”是指:密切接触者与病例发病前2

天,或无症状感染者标本采样前2天至被隔离管理前这段时间内的第一次接触开始,至该密切接触者被隔离管理前,与密切接触者有共同居住生活、同一密闭环境工作、聚餐和娱乐等近距离接触,但未采取有效防护的人员。

### 疾控部门来电通知隔离,怎么办?

不用恐慌,不要随便外出,做好个人防护,按照要求进行集中隔离医学观察,积极配合隔离管控措施和疾控部门流调工作。对于14岁及以下儿童、半自理及无自理能力的特殊人群可采取居家医学观察,并严格落实居家医学观察措施。

隔离医学观察期间每日应做好体温和症状监测。如果出现发热、咳嗽、咽痛、嗅(味)觉减退等症状时要及时进行排查、诊治。

### 担心与确诊、疑似患者同乘过公共交通怎么办?

使用国家政务服务平台与国家卫生健康委推出“同行密切接触人员自查服务”,可快捷查询自己是否与患者同行密接。如果查询是密切接触者,您也不必过分担心,如实填写页面出现的“自主申报”,加强自我检查、防护和隔离观察,协助做好疫情防控。

摘自“湖南疾控”微信公众号

## 怎么给宠物防疫?



1.疫情期间最好避免让宠物外出,不确定的出门路线和接触到的人及动物,会增加感染风险。

2.实在要带宠物出门转转,要尽量避免人多的地方,也避免宠物和其他宠物有亲密接触。如果有条件,可以给宠物佩戴专用嘴套,尽可能防止它们舔舐不明物体。

3.及时清理宠物排泄物,保持环境整洁健康。也是对他人和其它宠物的负责。

4.携宠物外出回家后,用湿巾擦拭清洁宠物的毛发,特别是面部和爪子。

5.定期给宠物洗澡、驱虫,还要清洁消毒宠物的用品,比如牵引绳、嘴套、猫砂盆等。

6.定期开窗通风,做好室内的清洁与消毒。消毒时,记得把宠物隔离在其他房间。注意选用对宠物安全的消毒剂,严格按照比例稀释后使用,不要造成误伤哦。

本文来源:世界动物保护协会、世界卫生组织、中国网