

“疫”线风采 医者担当

■ 记者 戴余乐

疫情就是命令,防控就是责任。本轮疫情发生以来,乐山卫健系统闻令而动、尽锐出战、逆向而行,“白衣战士”们积极投身抗疫一线,用实际行动诠释了一名医务工作者的责任与信仰,为打赢疫情防控阻击战遭遇战贡献医者力量。



冲锋“疫”线 积极展开救治

“我是党员,我先上,随时听从组织召唤。”“我有隔离病区 and 发热门诊的工作经验,我请战到隔离病区工作。”……作为乐山新冠肺炎定点医院、疫情防控主战场,市人民医院多名党员、干部第一时间递交“请战书”,近2000人自发取消休假投入工作,保障各个岗位、各个环节“不缺席”。第一批医疗队18名人员,发扬敢啃硬骨头、敢打硬仗的精神,前往永安院区,严格按照要求和处置流程做好患者救治,积极有序推进疫情防控各项工作。

争分夺秒 与病毒赛跑

闷热的防护服、密闭的实验室、通宵达旦的工作时长……这是乐山“检验人”这几天的工作常态。疫情面前,他们不畏艰苦,冲在抗“疫”第一线。3月31日,犍为县新冠肺炎疫情突发,核酸检测任务剧增。市疾控中心立即启动应急预案,根据疫情进展,及时增补抽调人员。市疾控中心主任段玲带领25人支援犍为县,开展流调和信息审核报送工作;核酸检测实验室17名检验人员并肩作战坚守在疫情防控一线;各级医疗机构检验人员以最快的速度,全身心投入到抗击疫情工作中。

齐心协力 共筑安全防线

马边彝族自治县分别派出医技团队、护理团队前往市人民医院永安院区、犍为县支援疫情防控工作;峨眉山市中医医院派出5名检验人员前往犍为县协助开展核酸检测工作;沙湾区组建应急采样检测队赴犍为协助开展流调溯源、区域核酸检测等工作……连日来,全市卫健系统、医疗机构齐心协力,筑起疫情防控安全防线。在犍为县疫情指挥部统一安排调度下,各支援医疗队与

白衣执甲 守护“嘉”园

■ 雷黎丽

在疫情防控一线,身着防护服的医务人员紧锣密鼓地进行着采样。消毒、核对、取样……一系列操作熟练而有序。全副武装的他们,看不清面容,唯有那一双双明亮的眼睛,坚定、无畏,在这场看不见硝烟的战场上,传递着医者仁心的温暖和战疫必胜的信念。他们来自四面八方,也是各自家庭中的父母、子女、伴侣,面对突如其来的疫情,他们毅然放下家庭的责任,毫不犹豫地选择逆风而行,奔赴抗疫一线,为身后的群众筑起坚实的战疫堡垒。白衣执甲,只为肩上重任、心中大爱。我们坚信,在市委、市政府的坚强领导下,全市上下众志成城、共克时艰,一定能打好这场疫情防控阻击战遭遇战。疫散花开终有时,美丽的嘉州必将迎来更加明媚、温暖的春光!

休息时间投入紧张的检测工作,经常忙到饭都顾不上吃;罗立权是有着丰富检测经验的“检验人”,3月31日晚至次日凌晨,他坚守岗位一夜未眠……他们在分子实验室不分昼夜地工作,无论是脑力还是体力,都在接受着极限挑战。在他们的努力下,3月31日至4月1日,该院核酸检测样本量共计4377份,25713人。每一份核酸检测报告背后都是检验人员不分昼夜的坚守。他们争分夺秒,与病毒赛跑,筑起了新冠肺炎疫情防控工作坚强的检验堡垒。

口罩、扫码、测温、出示健康码和行程卡,依序拉开一米间距排队等待采样。“虽然辛苦,但是心很暖,因为不少群众在采样时都会面露微笑说声谢谢,我们能在疫情防控中尽到自己的一份力量,感觉很有意义。”便民核酸采样点工作人员陈焕阳说。此外,全市各级中医医院、乡镇卫生院(社区卫生服务中心)中医馆适时开展新冠肺炎中药预防“大锅汤”免费赠饮。(本文图片由市卫生健康委提供)

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

乐山市人民医院

急救处:2119310 急救:2119328

仁爱济世 精诚行医

乐山市中医医院

院办:2441183 急救:2446120

倾心为病人 德技术双馨

乐山市妇幼保健院

院办:2131451

仁心仁术 呵护生命

乐山市精神卫生中心

心理健康咨询:5868866

仁爱 至善 笃诚 求精

乐山市市中区人民医院

急救:2121999

厚德诚信 精医创新

乐山老年病专科医院

急救:2150330

敬老·精医·创新·卓越

乐山市市中区中医医院

急救:2124120

悬壶济世 救死扶伤

乐山市市中区肿瘤医院

急救:2600241

敬慎 精诚 守正 弥新

乐山友谊医院

健康热线:2555120

仁爱·精诚·责任

乐山市中医医院团委积极响应上级党组织、团组织的号召,组建青年突击队奋战在抗疫一线,为助力疫情防控贡献青春力量。图为该院战斗在一线的医务工作者。

市中医医院供图



健康

健康生活事业部总监:程和平

新闻热线:13981393110

邮箱:2008hepinggy@163.com

防疫进行时

新冠疫情期间 如何进行心理疏导?

新冠肺炎疫情期间,针对不同人群,该如何缓解因疫情产生的各种负性情绪,专家提醒大家应该这样做。

患者及其家人

(1)增加对自身状态的理解度,认识到每个人在经历重大负性事件后都会有一些焦虑、担心等负性情绪,接纳并允许自己有这些情绪,适度宣泄。

(2)保持稳定状态,如稳定的居所、定时吃饭、按时休息。可通过一些稳定化技术实现,如深呼吸放松、音乐放松、冥想、蝴蝶拍等(可借助网络软件下载相应音乐、视频引导放松练习)。

(3)采纳积极的应对措施,包括规律生活,获取良好的社会支持,与家人、朋友交流和沟通,做一些自己感兴趣或者能有愉悦感的事。

(4)必要时可拨打心理援助热线或到医疗机构就诊。

延迟开工开学的普通人

(1)制定一个计划。安排好每天要做的事情,特别是要保证规律的饮食和睡眠。

(2)钻研一件事情。看书、听音乐、写字、学习一项新技能等。

(3)找到一种支持。跟家人一起做家务和聊天;没有跟家人在一起的,可通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。

(4)进行一项锻炼。心情烦躁时,做自己喜欢的室内运动。

(5)思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

自己无法调整时,应当拨打热线电话或寻求在线心理咨询。

医护、公安、社区等一线工作者

(1)合理设置值班,设置工作持续时间,适当轮休,在休息场所播放一些轻音乐。

(2)如果您感到很难过,找一个没人的地方,自己好好哭一场。

(3)如果有条件,办公室或者工作休息的场所放个沙袋,做一些拳击性运动。

(4)语音聊天,找自己特别想聊的人说说话。

(5)室内运动,打太极拳、举重、仰卧起坐等。

(6)通过可能的途径第一时间或定期与家人沟通交流。

密切接触者 and 接受医学观察的人员

(1)关注积极信息,特别是疫情防控进展的积极信息。

(2)关注自我防护和应对压力的科学知识,掌握调整情绪状态和行为的科学方法。

(3)增强信心,让积极信息和科学知识发挥作用,认真配合社区和疾控部门的工作。

普通公众

三大调整原则:一是全面观察自己的情况;二是用心倾听主流的声音;三是保持与家人及外界的联系。

具体做法:(1)适度关注疫情和了解防护知识,最好安排在每天固定时间。

(2)固定时间测量体温。

(3)调整生活状态,规律生活,注意吃好睡好、作息规律。

(4)找家人、朋友聊天,通过微信、电话、网络联系。

(5)放松训练。如做一些深呼吸、跟着音乐活动身体、做一些平时使自己感到愉悦的事情,做自己原来没有时间做的事情;如读小说、追剧等。

(6)如发现自己发热应及时就医。

不要过量饮酒、吸烟、服用药物,也不要过度工作和过多睡眠。

(据新华网)

接种新冠疫苗

保护自己

保护家人

中宣部宣教局

国家卫生健康委员会宣传司

中国疾病预防控制中心

中国健康教育中心