

9月24日新增病例活动轨迹

9月24日0时-24时,哈尔滨市传染病医院报告新增新冠肺炎确诊病例8例,目前在定点医院接受隔离治疗。根据流调结果,现将其主要活动轨迹涉及场所发布如下:

- 9月5日、12日、14日,绥化市万达广场。
- 9月5日,绥化市蓝山商务酒店、居然之家。
- 9月6日-10日、9月13日-21日,省林业公安局兴隆分局。
- 9月6日-10日、9月13日-23日,巴彦县兴隆林业局民生大厦。
- 9月9日-10日、9月13日-18日,阿城区金河小学。
- 9月9日-19日,阿城区金河铭苑小区。
- 9月9日,巴彦县烟草专卖局。
- 9月10日-12日,南岗区金城蓝城。
- 9月10日-21日,绥化市北林区嘉兴花园。
- 9月10日,巴彦县老太太饼店。
- 9月11日,阿城区老年宫、2路公交车,道外区百盛购物中心,百盛鑫海汇烤肉自助。
- 9月11日、19日,巴彦县兴隆客运站。
- 9月12日,巴彦县丰农水库,绥化市御园二期。
- 9月12日、19日,绥化市鑫港湾家园。
- 9月13日-17日,巴彦县山后乡十字街食杂店,天增镇爱民村及华山乡街里的食杂店。
- 9月13日,巴彦县西郊早市。
- 9月14日,巴彦县石桥路卖鱼市场,天一海鲜店,鑫鹏鲜肉熟食店。
- 9月16日,巴彦县兴隆镇宏凯医药,兴隆镇雪莹冰城,哈尔滨市万通学校,哈尔滨站,哈尔滨东站,K5197次列车(5车厢79号)。
- 9月17日,巴彦县兴隆林业局海鲜楼,青原蛋糕坊,赵家鲜肉店,南岗区省林区公安局、鲁商松江新城、阿里巴巴大串毛肚(鲁商店)、巴厘岛汤泉(大众新城店),道里区中兴城。
- 9月18日-19日,巴彦县嘉悦酒店。
- 9月18日,巴彦县宏盛轮胎,寰家老字号烧烤,人民大街明视达眼镜店,兴隆镇中国联通,顺馨面馆,绥化火车站,K7264次列车(2车厢35号)。
- 9月19日,阿城火车站,K7288次列车(9车厢37号和38号),巴彦县万忠凹陷维修店,兴隆镇林业局春蕾仓买,绥化火车站,绥化市世纪华辰休闲购物广场、大润发。
- 9月20日,巴彦县龙继斑鱼庄,刘飞牙所,步行街陈家瓜子店,道口音乐茶社,兴隆镇商厦,兴隆镇客都超市,四季阳光奶茶店,哈尔滨海宁皮革城,绥化市北林区众邦家政、中兴春天(小青蛙乐园)。
- 9月21日,绥化市泰华药店。

哈尔滨市疾控中心
2021年9月25日

哈尔滨市及各区县(市)疾控中心咨询电话

哈尔滨市疾控中心 51012320	
道里区疾控中心 51669665	依兰县疾控中心 57222573
道外区疾控中心 57672096	巴彦县疾控中心 57502636
南岗区疾控中心 86243577	宾县疾控中心 57914255
香坊区疾控中心 55694618	方正县疾控中心 57112343
平房区疾控中心 86520920	木兰县疾控中心 57083497
阿城区疾控中心 53722510	尚志市疾控中心 53324184
松北区疾控中心 88105166	通河县疾控中心 57435030
呼兰区疾控中心 57321893	五常市疾控中心 55802434
双城區疾控中心 53163181	延寿县疾控中心 53067333

不间断明察暗访 落实疫情防控措施

哈市对交通运输行业开展督导检查

本报讯(记者 刘希阳)为做好疫情防控工作,9月24日,市交通运输局组成道路运输、公交、出租、地铁和冷链物流运输5个行业督导组,分别前往哈尔滨太平国际机场、九站公交首末站、顺航码头等进行疫情防控督导检查。督导组实地检查了哈尔滨太平国际机场行李托运、出关查验,九站公交首末站和松花江顺航码头的车辆(船舶)消杀、驾驶员安全防护等环节,仔

细查看了各项防控措施落实情况,并提醒现场工作人员严格按照国家最新疫情防控防护标准做好防护。

疫情防控期间,5个行业督导组将不间断地进行明察暗访,督导检查交通运输行业疫情防控措施落实和车辆(船舶)安全运营情况,确保客(货)运场站、车辆(船舶)消杀(通风)到位,从业人员和乘客安全防护到位,车辆(船舶)安全运营措施落实到位。

6000袋中药饮驰援巴彦

黑龙江中医药大学筑牢中医药抗击疫情坚实防线

本报讯(记者 王越)疫情发生以来,黑龙江中医药大学先后集结四所附属医院310余名医护人员到抚顺社区、安和社区、爱建社区等20余个社区和学校开展核酸采集工作,还准备了6000袋中药饮驰援巴彦县。

梁群教授,急诊科主治医师王树明火速进驻哈尔滨市传染病医院,开展新冠肺炎患者的中医临床救治工作。黑龙江中医药大学附属二院紧急煎煮中药预防药饮——参花防疫饮6000袋,驰援巴彦县兴隆镇,发放给医务工作者、志愿者及一线工作人员。

他们,让我们安心更暖心

奇招

医护人员和志愿者“变着花样”哄小朋友测核酸

听着《黑猫警长》小女孩完成采集



听着《黑猫警长》,小女孩顺利完成核酸采集。

本报讯(记者 刘菊)在核酸采集点,为小朋友采集核酸可是一项有挑战的工作。因为面对陌生的“全副武装”的医护人员,小朋友们都会紧张。9月24日,在南岗区工大附中核酸采集点,“大白”们连放“大招”,不仅逗得小朋友顺利张嘴完成采集,还收获了一众家长“粉丝”。

“来,宝贝,你张嘴喊‘啊’,阿姨看你嘴里有没有好吃的?”24日,哈医大四院南岗区区内五病房护士王敬刚下白班,就响应医院号召到工大附中社区参加核酸采集工作。王敬的爱人是援疆医生,本来她计划近段时间带孩子休假去新疆“探亲”,但面对突如其来的疫情,作为医护人员,她匆匆将孩子托付给家里老人,便全身心投入到一线工作中。因为自己是孩子妈妈,她擅长与小朋友沟通。面对孩子紧张时,她就像“幼儿园老师”似的,用甜美声音、诙谐幽默的语言调动孩子的情绪。

“不仅是王敬,科室护士卢芳心也是调动居民情绪的能手。”心内五病房护士长翁玲告诉记者,当天安排核酸采集工作时,因为卢芳心刚下夜班,科室就没安排她。但因为家住采集点附近,卢芳心便主动要求参加核酸采集工作。她的爱人也穿上防护服,到核酸采集点做志愿者。

卢芳心的爱人是一个开朗、风趣的人,在现场,他和排队市民相处得很融洽。一个四五岁的小女孩看到护士阿姨拿着棉签有些紧张,不敢张嘴。卢芳心轻声哄着孩子:“宝贝,你说一声‘啊’,让阿姨看看小松鼠有没有藏食物?”“你好棒,特别勇敢……”在一旁,他的爱人哼着《黑猫警长》的歌曲,逗孩子开心。在他们的安抚下,小女孩放松地接受了核酸采样。

这可爱又温暖的一幕,被孩子妈妈看在眼里。临走时,她不仅为医护人员点赞,小女孩也主动说“谢谢叔叔阿姨”。在迅速又和谐的节奏下,王敬、卢芳心一直忙到深夜。

致敬

小学生用画笔向白衣战士“敬礼”

医护人员:再多的辛苦也值得



医护人员收到小学生的画,上面写着“我为防疫天使敬个礼”。

本报讯(记者 杨艳)近日,一幅《为防疫天使敬个礼》的小学生手绘漫画感动了无数在抗疫一线的医护人员。经过多方联系,记者找到了这张画的接收者——哈尔滨市第五医院整形美容门诊的李威。“小朋友的暖心举动,让现场医护人员十分感动,再辛苦也值得。”李威说。

“9月23日是我们来到巴彦县的第三天,同往常一样,当天凌晨4点多就开始出任务了,我和任奉欣、赵百莹、刘岩一起去一处采集点采集核酸。到现场时,居民们已经排好队,我们立刻投入工作。”李威说,“就在采集结束时,一个小女孩跑过来,说送给我们一份小礼物,是一幅画,画上一位身穿防护服的人,上边写着‘我为防疫天使敬个礼’,随后小女孩还敬了个少先队队礼。当拿到画的一瞬间,我们特别感动,感觉再多的辛苦也值得。”

在另一处核酸采集点,哈市第五医院外一科的李雅稚和骨十一科的辛娜也收到了“特殊的表扬信”,3名小学生用漫画表达了对医护人员的感激之情,用画笔向医护人员致敬。

泪目

牵挂外出采集核酸的妈妈,孩子拨通电话:“妈妈,今天能回家吃饭吗?”

本报讯(记者 刘菊)“妈妈,你今天能回家吃饭吗?”9月24日,黑龙江中医药大学附属第二医院核酸采集中心护士长王莹莹接到儿子打来的电话,这通电话让她瞬间泪目。电话里,儿子用稚嫩的声音问了一个很平常的问题,可就是这个简单的问题却把王莹莹问住了。

王莹莹介绍,这是医院接到上级通知“24小时开放核酸检测”的第三天。核酸采集中心的固定人员有6名,每天采集核酸样本上千例,需要协调各种事宜让手机用到发烫。忙起来的时候甚至忘记了时间,只觉得刚刚还是白天,好像眨眼的工夫天就黑了。她调侃道:“原来人

真的可以忙到明明觉得很饿,但就是吃不下饭。明明觉得很困,但心里惦记着工作,闭上眼睛也睡不着觉。”

黑龙江中医药大学附属第二医院有众多医护人员参与哈尔滨市全员核酸检测工作,总院、南院、跃进社区卫生服务中心分别承担着南岗区、平房区等采集点的核酸采集任务。广场、社区、校园、居民家中都能看到医护人员的身影。

“尤其是入户采集,大家要穿着防护服爬楼梯,工作下来汗流浹背,等出了门,感觉风都特别冷。有的同事敲开居民家的门,闻到家常菜的味道,就格外想家。工作虽然辛苦,但居民很配合,他们每次道谢,我们都觉得很温暖。”王莹莹说,在大家共同努力下,22日至24日,该院的医护人员已完成核酸采集13万人次。

预防新冠肺炎,学会养护正气

心理调养

要保持心态平和,人的精神状态直接关系到疾病的发生和发展,情志太过就会导致疾病的出现,即“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。努力做到《黄帝内经》所言:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。

运动调养

太极拳、五禽戏、八段锦、龙医健脊操都是居家可以从事的运动锻炼活动,推荐练习时间10至15分钟左右,建议每天1至2次,但不要饭后、饭后进行剧烈运动。

饮食调养

中医饮食调养力求荤素搭配,五味调和,同时要根据不同人的体质、地域、病情,做到

“辨证施膳”。秋燥当令,早秋多温燥,晚秋多凉燥,人们往往会有口干舌燥、皮肤干燥、大便秘结等一派燥象,饮食当以养阴润燥之品。

中医技术调养

在中医技术调养方面,市民可进行艾灸疗法,常用选穴包括肺俞、上脘、中脘、膈俞、气海、关元、足三里等;经穴推拿,穴位按摩可选择太渊、膻中、中府、肺俞、肾俞、大阳俞、列缺、中腕、足三里及耳穴等;经络推拿,手太阳肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阳脾经、任脉、督脉等。从外,还可选择刮

痧、拔罐或针刺疗法。

中药预防建议处方

1.益气养阴清热方:黄芪15克、沙参6克、白术9克、连翘9克、金银花9克、藿香6克、石膏蒲6克、防风6克、甘草6克。

2.代茶饮方:藿香3克、陈皮3克、蒲公英3克、苏叶3克、薄荷3克、姜3片、枣3个。

王晓婷表示,养护正气要做到适应自然规律,避免过劳,躲避邪气入侵。疫情当前,要做到早隔离、避邪气,慎饮食、勤饮水,顺四时、适寒温,慎用药、防邪伤。

中医话防疫

