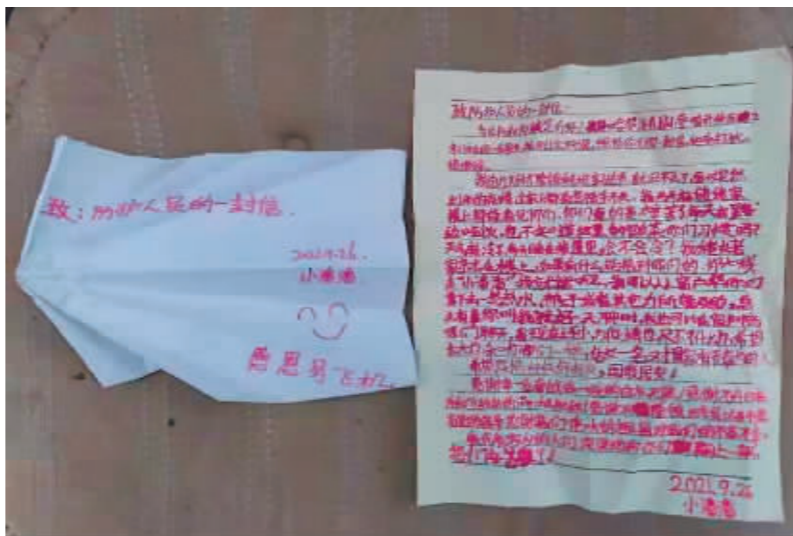


暖心一刻

隔离小区飞出“纸飞机”

女孩小潘潘书信致敬执勤民警和白衣天使

在小区内居家隔离的小女孩在自家阳台大声喊道:“警察叔叔,我有一个礼物送给你们。”说完便向民警执勤区域投下一个“纸飞机”,民警在严密防护下小心地将其打开,信中写到:



小潘潘的信感动了执勤民警。

看完信后,贾岩心中感到无比的温暖和自豪,随即向小潘潘小朋友致敬,并嘱咐道:“小朋友,谢谢你的关心和鼓励,叔叔一定会全力保证你们的健康和平安,你在家

也要注意,调节好心情,做好家人的好助手,叔叔相信你长大后一定会成为一名对国家和社会有贡献的人。”说完就投入到紧张的防疫工作中……

者其他力所能及的,总之有事你叫我就好。无聊时我也可以在窗户陪你们聊天,我现在还小,为疫情也尽不了什么力,希望长大也和你们一样,做一名对国家有贡献的人。

希望疫情快快过去,国泰民安!感谢每一位奋战在一线的白衣天使,感谢不分日夜为我们站岗的警察叔叔,感谢我们伟大的祖国对我们的不离不弃!

我代表家乡的人民深深地向你们鞠上一躬,您们辛苦了!

2021年9月26日
小潘潘

邵建华 本报记者 王晓

9月26日上午,哈尔滨市公安巡特警支队特勤大队民警贾岩在巴彦县兴隆镇一小区点位执行疫情封控任务时,一名正

各位叔叔阿姨,你们好:我是哈尔滨花园小学哈西校区的一名学生,我刚上完网课,想给你们写一封信,如有打扰请理解。

我前几天回兴隆镇姥姥家过节就回不去了,面对突然到来的疫情全家人都有些措手不及,我天天在姥姥家楼上都能看见你们,你们真的是太辛苦了,每天在路边吃饭,也不知道这里的饭菜,你们习惯吗?天气转冷了,每天睡在帐篷里会不会冷,我姥姥就在楼上,如果有什么能帮到你们的,你大喊声小潘潘我就能听见,我可以从窗户帮你们拿下去一些热水,被子或

同心战疫 志愿者在行动

老少齐上阵 一起来战“疫”

七旬老人、“90后”小青年风雨无阻坚守核酸采集点



田兴华雨中维持秩序,引导居民按规定扫码、测温。



姚磊等志愿者现场为居民采集信息。

验。为居家隔离人员采购生活用品、开展防疫知识宣传、协助分发疫情防控物资……他奔忙在不同岗位上。近日开展全员核酸检测工作后,姚磊又第一时间到社区报到,“有需要喊我,随叫随到。”

现场,姚磊有序、快速地协助工作人员为居民登记录入信息,并根据班次,协助开展秩序维护。“防疫工作任务量大,我能尽一份力就多帮帮忙。”姚磊说,相信在大家的齐心协力下,一定能取得抗疫胜利。

三棵树街道工作人员说,在核酸检测一线,辖区共活跃着50余名志愿者,他们是推动疫情防控工作扎实开展的一支重要力量,也用实际行动带给大家温暖与感动。

侯军 本报记者 杜菲菲文/摄

在近日开展的全员核酸检测中,道外区三棵街道辖区的采集点志愿者团队中,两位特殊的志愿者尤为引人注目。一位是年逾七旬的老人,一位是“90后”小伙,这一老一少在连日来的核酸检测中,无畏风雨,执着坚守。

七旬志愿“老兵”：“咱是党员，更要冲在前”

9月27日,天刚蒙蒙亮,75岁的田兴华就走出家门,来到街道设立在北树嘉园小区的核酸检测采样点,他熟练地换上防护服,戴上红色志愿者袖标,检查好粘贴着健康码的木板,撑起雨伞开启了一天的志愿服务——在室外维持排队秩序,举起“健康码”方便大家扫描。“大家保持距离,来扫一下健康码”,在检测点,田兴华耐心地向居民一遍遍重复着同一句话。“我在这居住了23年,加入志愿者队伍也有20多年了。”田兴华说,“能发挥余热为社会作贡献,我的心里就特别舒服,抗疫的关键时刻,咱是党员,更要冲在前。”

“90后”青年：“有需要喊我，随叫随到”

疫情发生后,“90后”姚磊就加入到志愿服务队伍,积累了丰富的防疫志愿服务经

“守护家乡安全,是我的责任”

宾县糖坊镇“志愿红”筑牢疫情防护屏障

本报讯(张可新 杨子莹 记者 郝欣)在宾县糖坊镇,一群“红马甲”迎难而上,奔走在疫情防控第一线,用爱心与担当为打赢疫情防控阻击战、歼灭战,注入了温暖与力量。

在宾县糖坊镇糖坊村防疫服务站,活跃着几位“不听话”的“60后”“70后”志愿者,他们是村里的老党员志愿服务队的队员,村“两委”一直苦劝他们回家休息,但几位老人却“执拗”地坚守在防疫服务站。

老党员张淑芹65岁,她早出晚归,坚持在服务站排查、登记外来人员和车辆。老人说:“我年纪是大了点,但身体挺好,腿脚利索,可以坚守在防控一线!”

本报讯(记者 杨艳)9月25日起,哈尔滨日报社与哈尔滨市卫健委联合推出“中医话防疫”栏目,邀请哈尔滨新冠防疫中医专家为市民进行健康指导,教大家科学抗疫。此次,本栏目邀请到哈尔滨新冠防疫中医专家、黑龙江中医药大学附属第一医院朴勇洙,他表示练习八段锦可调节情绪。

在我国古老的导引术中,八段锦是流传最广、对导引术发展影响最大的一种,其运动量适中,不仅用于新冠患者康复治疗,也适合日常生活中强身健体。

朴勇洙说,经过多年观察发现,每天练习八段锦,能延年益寿,保护膝关节不受其

强身健体 调节情绪——八段锦练起来

他锻炼方式的损伤。其次,通过与临床新冠肺炎患者的接触,发现新冠病毒对情绪不好甚至焦虑抑郁患者的影响更大,这类患者往往病情更重,病程更长,治愈后也容易遗留味觉或者嗅觉丧失的症状。在临床上运用白菊花、合欢花、绿萼梅、玫瑰花、蜜百合等解郁的中药治疗,疗效确切,可获奇效。平时焦虑的朋友们也可以用白菊花、玫瑰花、绿萼梅等花类中药等量代茶饮(泡水喝),能帮

助调节情绪,缓解因新冠疫情带来的焦虑感,同时起到预防作用。

朴勇洙介绍,在国家中医专家救治组的指导下,这原饮是最常用且有效的方剂,提取出其中三味药食同源的药物,如

苹果、厚朴、槟榔,在平时炒菜、煲汤中少于放入,祛除湿邪,即可达到预防作用(这次新冠肺炎主要辨证为寒湿之邪积聚膜原、郁而化热),正所谓“正气存内,邪不可干!”



(上接第一版)其他商品交易量变化不大,方便面

和羊肉交易量下降20%以上。米面粮油供应充足。市商务局重点监测的主要大型商超米面粮油等生活必需品供应充足,价格稳定,可以满足我市居民长期稳定供应。

蔬菜储备充足。哈尔滨市内哈达、润恒、龙园等3个农产品批发市场积极组织蔬菜货源,加大

进货量和库存储备量。3家大型农贸市场蔬菜日进货量1600吨,日交易量为1600吨左右,库存量5500吨,至少在3天左右消耗量的基础上运营,完全可满足市民蔬菜供应。据农业部门统计,今年全市秋菜种植面积28.4万亩,预计产量80万吨,预计10月上旬,白菜、大葱、萝卜、胡萝卜等地产秋菜开始批量上市,秋菜供应时

间持续到11月中旬,完全能够满足全市蔬菜供应。目前,我市蔬菜供应量八成以上为地产菜,供应充足稳定。

肉类库存充沛。据统计,我市主城区居民每日肉类消耗量约为300吨至350吨,全市日屠宰量600多吨,屠宰企业现有库存约3000吨,产能远大于日常消费量。除此之外,还有市级储备猪

肉、清真牛羊肉2000余吨,完全可以满足城区居民日常需求。

非疫情期间,全市各批发市场、大型商超经营的商品产地来自全国,部分大型商超还经营进口商品。从商品品类看,无论是米、面、油、肉、蛋、奶,还是水产品、水果、蔬菜等品种丰富、应有尽有,部分快销品,如方便面、火腿肠、速食食

品等更是品种繁多,商品季节性特点已不明显。哈尔滨市任何一个大型超市商品类别均万种以上,居民日常生活中消费的就几百个品种。近期,全市各批发企业、大型商超结合节日供应需求,已增加进货量,备全备足国庆“黄金周”期间生活必需品,完全能够满足消费者日常消费及个性化需求。

11个消毒点位 免费为出租车消毒

分布在南岗、道里、道外、香坊等区的交通便利位置,每日9时至15时服务

本报讯(记者 刘希阳)市交通运输局组织出租汽车行业按照市政府防疫工作相关要求部署,并督导全市各出租汽车企业加强车辆消毒工作,驾驶员营运时规范佩戴口罩,开窗营运。为更好地发挥消毒防护物资作用、提高防疫工作效率,同时方便广大驾驶员就近消毒防疫,从9月26日开始,出租汽车行业挑选骨干企业,在南岗区、道里区、道外区、香坊区等交通便利位置建立11个消毒点位,每日9时至15时,向哈市出租车免费提供车辆防疫消毒服务。

出租车消毒点位

大众公司	南岗区征仪路311号
吉华公司	道外区宏伟路副135号
凤祥公司	道外区太平大街与西树街交口处
天鹅公司	道外区景阳街与南坎街交口
宝路公司	道里区康安路副45-3号
泰克斯公司	道里区融汇路255号
中北公司	道里区民安小区28栋19门市
飞达实业公司	道里区安发街与安固街交口处
龙运现代	南岗区文道街33-33号
龙旅公司	香坊区珠江路副37号
龙强公司	道里区安发街与抚顺街交口处

“蒲公英”热线开通 提供疫情防控心理疏导

哈尔滨、大庆等地18家社工机构参与志愿服务

本报讯(记者 杜菲菲)日前,在黑龙江省民政厅、哈尔滨市民政局的指导下,省社会工作协会向全省社工服务机构发出成立“蒲公英”社会工作疫情防控心理疏导热线志愿服务团队”的招募令,龙江各社工机构积极回应,短短两个小时就有多家社工机构报名加入其中。经核查资质,最后有18家机构参加到志愿服务队伍。核查热线服务人员资质、分排热线轮值工作、协调热线电话转接技术支持……不到一天的时间,热线接线机构、专业督导、热线电信技术支持等全部准备工作就绪。9月27日,“蒲公英”社会工作疫情防控心理疏导热线正式开通。

参与“蒲公英”社会工作疫情防控心理疏导热线志愿服务的18家社工机构来自哈尔滨、大庆、齐齐哈尔、牡丹



扫码查看“蒲公英”热线

26日新增11例确诊病例 2例无症状感染者

(上接第一版)广大群众要严格执行测温、扫码、戴口罩等措施,不聚集,不聚会,不聚餐,最大限度减少人员流动,降低疫情传播风险。

请关注官方权威发布,进一步提高防范意识,减少不必要的出行。养成出门佩戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离、推广分餐公筷、垃圾分类投放、看病网上预约等文明健康生活习惯。当前,我市正在进行全员核酸检测,核酸采样过程中请自觉排队,保持安全距离,全程规范佩戴口罩,不交谈,不聚集。同时,为确保核酸检测全覆盖、无遗漏,我市已对核酸检测实行龙江健康码赋码管理,未按疫情防控要求进行核酸检测的人员,健

康码会调整为“黄码”,“黄码”市民出行将受到影响,待完成检测且结果为阴性的,健康码会调整为“绿码”。请广大市民近期非必要不离哈,不前往中高风险地区,从中高风险地区返哈后主动向社区报告。进出公共场所等应积极配合体温测量、健康码(行程码)查验。如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,请勿自行服药,需佩戴口罩尽快到就近的医疗机构发热门诊排查和就诊,就诊过程中避免乘坐公共交通工具,并主动告知旅居史、接触史。

疫情防控人人有责,请广大市民积极配合疫情防控工作,共同筑牢疫情防线,坚决阻断疫情传播渠道。

哈尔滨市纪委监委在全市集中开展窗口单位形式主义官僚主义问题专项检查。
来信举报电话:哈尔滨市道里区森林街35号市纪委监委信访室
举报电话:https://heilongjiang.12388.gov.cn/harbinshi/
举报电话:0451-12388
群众来访接待地址:哈尔滨市南岗区文昌街26号市信访局市纪委监委接待窗口