

慎终如始做好疫情防控工作

如果信念有颜色,那一定是中国红!

国庆假期,医护人员在朋友圈展示“白与红”

本报讯(孙丽霞 叶鸿 记者 张美玲)“如果信念有颜色,那一定是中国红!”“不忘一袭白衣的初心,不负疫情防控的使命。”从9月21日起,无数坚定的身影冲锋在抗疫一线。国庆节期间,很多人在朋友圈晒美食、晒美景的同时,哈尔滨市红十字中心医院(哈尔滨医科大学附属哈尔滨妇产医院)医护人员也用朋友圈记录了一个个感人的故事,一幕幕暖心的场面。医护人员的天使白和鲜艳的中国红交相辉映,绘就了这座城市最温暖的底色。

“在自己家社区支援……共采集核酸1270份……圆满完成任务!”“中秋节、国庆节虽然没有与家人一起欢度,但与护理姐妹一道奋战在抗疫一线更加有意义。愿疫情尽快过去,愿祖国国泰民安!”

期间该院共有70名“国庆宝宝”带着父母的期待和家庭的祝福诞生。

10月1日是体检科杨莉40岁的生日,也是她去支援核酸采集的日子。回到家,家人给她准备了丰盛的饭菜、鲜花和蛋糕,可当饭菜热好,家人发现累了一天的杨莉已经在沙发上睡着了。10月4日是神经内科医生刘卓爸爸74岁的生日,可今年的生日有些特别,由于刘卓还在隔离点支援,所以只能在“云端”与家人一起为爸爸过生日。爸爸的生日心愿也只有一个,“一家人平平安安健健康康,等女儿抗疫归来,补上这顿团圆饭”。

爱国是最深沉的情感,奋斗是最长情的告白。他们,是平凡岗位上默默付出的工作者,他们,用实际行动祝福祖国母亲生日快乐!



医护人员在朋友圈晒“抗疫”。

“太阳每天都是新的”,一如我们的期待

2021年10月8日 晴

深谢意,谢谢你们!

这几天不在家,我给女儿和儿子布置了一项家庭作业——“画爸爸”,可以自由发挥,画出“集中隔离点里的爸爸”。假期结束了,他们的作业今天也完成了。随心所欲地涂鸦,一直是我们之间一种独特的交流方式,也算是“爱的教育”,孩子的画笔忠实于他们的情感,刻画出他们心中的我。

妻子拍下了两个孩子创作的瞬间,发过来解我思念之苦。看到两个小脑袋凑到一起认真作画的场面,亲切又感动,其实,“离别与思念”他们早晚都要经历,这一课早点上也没啥坏处,何况在如此“人生大义”的背景下。

暂时分别的日子里,我与父亲的交流也明显增多,我教会了父亲视频聊天,为此,他注册了微信号,还学会了使用微信。我们父子常常是七八分钟的视频通话,在有声有影的聊天中,父亲详尽了解了我的衣食住行条件和精神状态,他已经彻底

放心了。都说父爱如山,没想到,这短暂的分别,让我有了对这座“山”更深的情感,也想明白了成为“山”该有的担当。

时光静静流淌,正像《礼记·大学》中所说的,“苟日新,日日新,又日新”,我们每天清晨起来都要面对一个崭新的太阳,也迎来了全新的自己,保持感动,学会珍惜,在省身中探求更好的自己,让我们配得上一切美好!

本报记者罗彦坤于集中隔离点

一线抗疫

与病毒战斗 同疫情赛跑

消毒组工作人员用行动诠释疾控使命

本报讯(记者 刘菊)消毒工作是切断新冠病毒传播途径的有效手段,消毒组工作人员工作的场所便是与病毒拼杀的前沿阵地。记者从道里区疾控中心了解到,9月21日起,该中心消毒组便进入24小时工作状态。

为了第一时间赶赴消毒现场,工作人员们几乎把单位当成了家,吃住在单位。消毒组组长李鹏一方面带领消毒组对确诊病例、无症状感染者、核酸阳性病例的患者家和活动轨迹场所进行专业的终末消毒工作,另一方面为全区的密切接触者、中高风险地区返家人员等消毒工作作出谋划策。

消毒组有从事30年消毒工作的专家高兵红,一直奋战在消毒工作的最前线,为全区的消毒工作提供强有力的技术支撑;还有刚刚参加疾控工作的“新兵”,他们跟前辈一起一面排查密接轨迹,一面背上几十公斤的消毒桶奔赴现场。截至目前,消毒组已完成终末消毒面积近10万平方米。

对于道里区疾控中心消毒组的组员来说,被汗水浸透的防护服、被口罩勒紫的面



消毒组进行现场消杀。

庞,都是他们坚守在抗疫一线的勋章。他们日夜坚守,阻断病毒传播源头,他们与时间赛跑,与病毒较量,负重前行,逆流而上,用精神和行动诠释疾控人的使命。

秋菜大礼包 送到居民家

街道社区党员干部将秋菜送到居家隔离人员家门口

本报讯(侯军 姜莉娜 记者 杜菲菲)

“您好,我们把秋菜放门口了,您一会儿开门取一下啊……”10月6日,伴随“咚咚”的敲门声,“秋菜礼包”被送至道外区大兴街道辖区69户居家隔离的居民家门口。

储存秋菜是北方居民的传统生活习惯,每年秋季,大兴街道的居民们都要忙着买秋菜,特别是一些老年人把储存秋菜当成了生活中的一件大事。为了配合做好疫情防控工作,目前大兴街道共有69户居民处于居家隔离,居民张大爷是过日子好手,居家隔离的日子他最惦记的就是怕错过购买秋菜的时节。

10月6日,大兴街道组织党员干部开展“抗疫·暖秋”暨为居家隔离人员“送秋菜”主题党日活动。街道社区党员干部将精心挑选的近3000斤土豆、白菜、萝卜、大葱四种东北传统秋菜清洁整理,打包成“秋菜礼包”,推着小车,肩扛上楼送到居家隔离人员家门口。同时,与“秋菜礼包”结伴送到的,还有口罩、酒精、消毒液等防疫物资组



打包“秋菜礼包”。

成的“防疫礼包”,还有《致道外区居家隔离人员的慰问信》以及亲情服务卡。一份份“暖心礼包”饱含着关心关爱,汇聚起众志成城、战疫必胜的信念与决心。

抗疫有需要 修车就到位

父子俩24小时志愿服务,免费维修20多台抗疫车辆

本报讯(王天驰 记者 王铁军)此轮疫情发生以来,45岁的兴隆林业局森林小火车艺术区管理处职工师振柱,一直处于“连轴转”的状态,但他还是坚持在抗疫一线。

“家乡有疫情了,咱就不能差事儿,一定得做好,疫情早日过去大家都好。”面对突如其来的新一轮疫情,“不差事”的师振柱毫不退缩。受父亲的影响,经营一家汽车修理部的24岁儿子师雨航,也主动申请加入了兴隆林业局的抗疫志愿者行列。

目前,师雨航被分配到富民小区做管控工作,每天差不多13个小时的工作,不仅要负责辖区内人员进出扫码登记,辅助社区工作人员工作,还会在力所能及的范围内帮助进行核酸采集的医护人员“打打下手”。不过,最近他们父子俩被大家知晓,还是因为朋友圈的一则信息。

疫情发生后,想用自己的技术为抗疫出一份力的师振柱爷俩,在朋友圈里发了这样一条内容:“全天候24小时免费服务兴隆林业局防疫车辆,有需要必到位。”

凭着“时间挤挤总会有的”的想法,在



抗疫车辆来了免费修。

抗疫10多天里,父子俩为20多台抗疫车辆进行免费维修,其中有警车、环卫车、一线抗疫工作用车……因为有师振柱爷俩的快速维修,有效保障了这些车辆在疫情防控一线发挥作用。

化身隐形战士 坚守防控一线

医学检验师14人团队化验核酸样本,日测上千份

本报讯(实习生 周芷含 记者 杨艳)

近日,黑龙江中医药大学附属第一医院检验科医学检验师金鑫在微信朋友圈发了一条3分38秒的视频,视频时间不长,但温情满满。视频记录了检验师们在疫情防控一线的点滴瞬间,让人们感受到医务工作者的坚韧、无畏、担当……

从9月26日至今,黑龙江中医药大学附属第一医院检验科的医务人员进驻太阳岛方舱基地十多天,医学检验师们一直奋斗在抗疫一线,14人的团队不分昼夜,与病毒正面交锋化验核酸样本,日检测量达上千份。

十几天的时间驻扎在方舱基地,错过了国庆假期和陪伴家人的机会。“妈妈你放心工作吧,我们在家都挺好的,你和方舱医院的叔叔阿姨要保护好自己,我们等你回来,妈妈我爱你……”听到儿子懂事的“豪言壮语”,金鑫常常湿了眼眶。

“天气凉了,不知道她有没有着凉生病,我好想她……”同为检验师的郑鸣,9月26日与女朋友刚领结婚证,随后二人就各自奔赴“前线”,虽在不同阵地但却有着相同目标。



医学检验师化验核酸样本。

“我骄傲我是医学检验师,能用自己的微薄之力为守护家乡平安作出贡献”……

视频中,医学检验师们纷纷“现身”,他们道出战胜疫情的必胜信心和对家乡的祝福以及对家人的无尽思念。

教你快速入睡小妙招

本报讯(隋欣 记者 刘菊)为帮助市民科学防疫,哈尔滨日报社联合哈尔滨市卫健委开启“防疫‘心’知识”心理科普专栏,帮助市民正确面对心理健康问题。为帮助“睡眠困难户”,栏目邀请了哈尔滨市第一专科医院七疗科副主任范勤毅,与市民分享快速入睡小妙招。

范勤毅表示,想要拥有好的睡眠,首先要从拥有好的生活习惯开始。如可以在睡前一个小时泡热水澡,泡过热水澡,体温会先升后降,而体温在下降的过程中更容易入睡。对于失眠者,应该限制停留在床上的时间,离开床就要尽量保持清醒,而上床就要尽量放松睡觉,保持这种习惯。对大部分人来说,14时至17时是打盹的最佳时间,理想的打盹时间是30分钟。7时至12时之间,要克制自己打盹的欲望;18时至20时之间,同样也不建议打盹。睡前4小时避免饮酒、喝咖啡或浓茶,以免影响睡眠质量。蓝光灯能刺激人体减少分泌褪黑素,从而使人更容易保持清醒,当早起很难保持清醒时,可以照射一会儿蓝光灯。中餐吃蛋白质食物(如鱼),可能会很好地消除下午的睡意;晚餐吃富含碳水化合物的食物(如豆类),有助于睡眠,不过最好在睡前4小时进食。局部的绷紧然后放松肌肉,可以减轻压力,更容易睡着,薰衣草和缬草的萃取物有助眠效果。除此之外,范勤毅还为大家介绍了三种快速入睡小妙招,市民可根据个人情况适度用此方法。

快速入睡小妙招

方法一:478呼吸法,由哈佛大学的医学博士安德鲁威尔研发,熟练后可有效调节呼吸,平复情绪,让人快速入睡。先用嘴巴大口呼气后闭上嘴;鼻子轻吸气,心里默数4秒;屏住呼吸,默数7秒;再用嘴呼气,要发出“呼气”的声音,持续8秒后重复第2步。专家提醒,478呼吸法需要练习数周才能适应,不能过于专注于数据。有心脏疾病或呼吸道疾病患者不宜过久憋气,一定要有专业人士指导。

方法二:身体扫描法是正念减压的重要方法。可以培育人们对身体的知觉力,从而放松身心,起到助眠、缓解焦虑的效果。躺下后闭眼想象有一套扫描仪器,开

始扫描全身;闭眼依次想象扫描自己的头、面、眼、下巴、脖子、手、小臂、上臂、肩、胸、背、腹、臀、大腿、小腿、脚;重复扫描多次,深呼吸、逐渐放松。

方法三:先紧后松法,可以让人记住肌肉从紧绷到放松的感觉,有助于深度放松全身肌肉达到增进睡意的作用。

以上动作,可以任选1至2个方法进行,有睡意后即可停止。紧皱眉头、紧闭双眼,保持10秒后放松。肩膀、手臂紧绷,用力攥拳,10秒钟后放松。用力收腹,保持10秒后放松。双腿并拢,紧绷大腿和臀部,脚趾向下弯曲绷直,保持10秒后放松。



变“坐等”为“上门” “软硬件”同步改造

哈市适老化便民举措让政务服务更有温度

本报讯(记者 张立馨)日前,我省服务老年人加快融入智能时代的举措,入选了国家发改委发布的《第一批运用智能技术服务老年人示范案例名单》,进行全国推广。哈市多措并举实时助老服务,政务服务适老化改造正处在初期阶段,相关业务部门还将在现有服务基础上,为老年人群体提供更暖心服务,彰显政府效率,尽显服务温度。

在黑龙江政务服务网哈尔滨站、“e冰城”App、“e冰城”微信小程序、政务服务自助终端上,哈市已开通助老服务专区。设置老年人办事专区,将适于老年人办理的事项,如办理医师执业注册、职工慢性病账号查询、老年人福利补助等

多个部门的事项汇聚到老年人大厅,相关业务部门还将在现有服务基础上,为老年人办事带来了高效便利,看“秒懂政务”视频就像“刷抖音”一样简单。

在市民大厦等综合实体政务服务大厅,哈市开通了老年人优先服务窗口,增设了休息座椅、老人机、应急医药箱、轮椅等助老设施,并为前来大厅办事的老年人提供帮代办等温馨服务。

中小学校线上线下教学同步推进

(上接第一版)学生们宅在家里上网课,用眼频率较高,老师在课后认真组织学生做眼保健操,有效缓解用眼疲劳。此外,还设置了间操时间,让学生放松学习时的紧张心情。

(上接第一版)办事量达到150万件,市民满意度高达99.93%,市民办事平均等候时间由1小时缩短为5—10分钟。

为保证教学质量,该校确定了“方式多元、内容多维、标准不降、质量不低”的原则,通过“后台巡课”形式,了解答疑质量、平台使用等情况,监控教学运行状态,将线上教学工作落细、落实。

要体现。为更好服务企业,哈经开区、平房区将在年底前开通“惠企政策精准推送服务系统”,实现线上企业全生命周期服务。“不同行业的企业在发展过程中需要办理哪些证件,有哪些扶持政策等,我们都会通过对企业情况的剖析后,对其进行精准的信息推送。”由明志说,哈经开区、平房区希望将这项工作做扎实,做出成效,真正做到为民精准服务。