

抗疫一线“闪亮的星”

隔离不隔爱 一对一帮助

高危孕妇被安全转运到医院

11月1日晚上8时多,平房区碧桂园社区书记李娜接到紧急求助电话,“李书记,我肚子疼,好像快生了,送我去医院吧!”接到辖区居家隔离居民雷蕾电话后,正在社区门岗忙着发放居民生活物资的李娜,第一时间拨通“120”电话,然后带上一名工作人员火速赶往孕妇家中。

雷蕾爱人是本轮疫情密接人员,目前正在集中隔离点隔离,爱人心中最放不下的就是雷蕾,“在哈医大一院产检时,她被诊断为妊娠合并干燥综合征患者,整个孕期都在吃药保胎,是风湿科和产科同时监护的高危产妇,医生让卧床休息。”丈夫程思航说,11月1日就是预产期了,关键时刻自己不能在妻子身边,只能将妻子托付给社区。

在此轮疫情中,平盛街道碧桂园社区实行全封闭管理,每单元每户都贴上了封条。“在小小区封闭的特殊时期,居民们最需要的就是关心和帮助,尤其对特殊人群,更要第一时间服务到位。”李娜告诉记者,社区在排查中得知45号楼有一位高危孕妇即将生产后,由李娜负责一对一帮助。

“孕妇雷蕾预产期临近,需要定期到医院产检,并随时准备入院生产,而现在小区封闭,产妇非常焦虑,担心自己没法正常产检及生产。”李娜说,为确保孕妇安全,社区早已帮孕妇联系了妇产医院,与各应急部门建立了24小时沟通联络机制,形成闭环就医,并对孕妇进行了心理疏导。

1日晚上8时多,接到雷蕾求助电话后,李娜和工作人员立即赶到雷蕾家中,帮雷蕾穿好防护服,然后将大包小裹的东西用电瓶车运到小区门口。这时,120急救车司机打来电话,称找不到地方,李娜又让工作人员开电瓶车为“120”引路,终于将雷蕾和家人顺利送上120急救车赶往医院,李娜才松了口气,转身投入其他防控工作中。

知
心
人

自哈尔滨疫情防控阻击战打响以来,社区干部、志愿者、学生、村民等社会各界积极投身“疫”线,协助核酸检测、开展防疫宣传、帮扶困难群众,风雨无阻不辞辛苦贡献自己的一份力量,用实际行动筑起冰城疫情防控的坚固防线。他们就是抗疫一线“闪亮的星”,熠熠生辉。



转运临产孕妇。



香坊区幸福镇开展全员核酸检测工作。



六旬楼长李成云。

穿上“红马甲” 我就是名战士

六旬楼长战疫一线履职尽责筑牢疫情防线

“我和老伴本打算10月30日晚离哈,到广东湛江过冬,为此家里米、面、油什么都没有了,冰箱也清空了。”家住平房区南郡豪庭小区6号楼的居民高玉华说,面对突如其来的疫情,因为有楼长和社区干部的照顾,这个生活上的困难迎刃而解。

高玉华所说的楼长,就是今年66岁的李成云。在中国航发东安公司退休后,李成云被离退休管理中心党委聘为十支部党支部书记,并在联盟街道“百名党员包百楼”工作中,担起了南红社区南郡豪庭小区6号楼楼长的任务。

“平房平安,战疫有我”。李成云说,“穿上红马甲,我就是一名战士,我要和社区工作者一道,携手履行好自己的职责,服务好6号楼的155户邻居。”

根据平房区防疫指挥部要求,为尽快阻断本轮新冠病毒的传播,她穿上红马甲,第一时间响应号召,主动请缨配合南红社区南郡豪庭小区防疫工作。从10月30日下午开始,她在社区防疫一线一直战斗到10月31日上午10时,为平房区第一次全员核酸检测做引导居民、维持秩序、提醒保持一米安全距离等工作。

10月31日晚8时开始,她顾不上休息,又承担起配合医务人员为小区各个隔离单元居民进行上门核酸采集的任务。穿上隔离服,挨家挨户沟通鼓劲儿,采样完成后重新为每户房门贴上封条……直至11月1日凌晨2时多才回家。“她心中有爱,无论工作多么辛苦,从没有怨言,只希望同大家一道筑牢安全防疫的铜墙铁壁。”南红社区书记马欣颜说。

“高玉华老两口主动配合平房区防疫工作要求,退了机票,被隔离后吃饭成了一大难题。”得知情况后,作为楼长,李成云立刻与社区联系,寻求帮助。马欣颜得知情况后,及时派社区人员当晚为高玉华家送去了两盒热乎乎的热饭,随后又共同为高玉华家联系外卖送货商家,解决老人的日常生活所需。

贴
心
人

团市委倡议:

积极参与志愿服务 共筑青春防疫长城

本报讯(记者 阴祖峰)日前,团市委向全市各级青年志愿服务组织和青年志愿者发出倡议:积极有序投身疫情防控工作,大力弘扬雷锋精神、志愿精神,主动服务大局,增强使命担当,率先垂范,以高度的青春使命感和责任感,积极参与志愿服务工作,用实际行动共筑青春防疫长城。

一、做好个人防护,带头示范

青年志愿者、各级各类青年志愿服务组织要带头遵守市委、市政府有关疫情防控的各项规定,加强自身安全防护,严格落实防护措施;要带头学习宣传疫情防控知识,带头做到文明有序排队、自觉戴口

罩、勤洗手、多通风、少聚集、用公筷,保持安全社交距离,为全体市民做出良好示范。及时劝导家庭成员少串门、少聚餐,减少去公共场所,出门戴口罩、回家要洗手、做好个人卫生、家庭卫生,保护好家庭成员的健康安全。

二、积极行动起来,就近服务

要在就近社区主动联系参与联防联控工作、社会防疫管理、宣传科学健康生活方式、引导群众加强自我防护。青年志愿者可就近就便为社区等基层组织提供支持和帮助,帮助困难家庭、空巢老人、残障人士等弱势群体。协助所在社区、村屯的工作人员做好人员核酸采样、进出登记、体温测量、防疫宣传、秩

序维护、生活保障等志愿服务工作。协助社区、村屯摸清居民需求,特别是对居家隔离观察的居民,做好基本生活的保障服务,帮助他们解决实际困难。

三、发挥各自特长,科学防疫

各级青年志愿服务组织要根据疫情防控实际需求,科学设置志愿者岗位,积极组织有医学、心理、应急救援等专业技术的志愿者,在相关专业机构的统筹调配下,踊跃参与卫生防疫、心理服务、救助救护等志愿服务,助力全市疫情防控工作。为出行群众提供体温监测、人员登记、防疫知识宣传、秩序维护、咨询引导和做好老年群体的数字化便民等服务。

耐心讲解健康码 提醒居民戴口罩

高二男生在核酸采集点维持秩序,上好社会实践课

面对当前复杂严峻的疫情防控态势,香坊区幸福镇从10月30日20时启动紧急预案,组织开展全员核酸检测工作。

在这次紧急启动的大规模核酸检测工作中,有这么一群人,他们挺身而出,只为在村民进行核酸采集时给予助力;有这么一群人,他们日夜奋战在工作岗位上,只为在打赢这场疫情防控阻击战、歼灭战中贡献一份力量,这群人就是主动奉献的志愿者们。

“我叫董金贺,我要做志愿者。”在大家顶着寒风细雨开始做准备工作时,一位少年敲响了安发社区办公室的大门,与安发社区韩书记沟通后,这名刚满18岁的高二男生开始忙碌起来。

他身穿防护服帮助上了年纪的居民扫“双码”,对扫码不方便的居民,他主动上前,耐心讲解健康码的查验流程,提醒居民戴好口罩注意个人防护。核酸采集从30日22时开始一直持续到次日凌晨3时,这位小小少年一直在现场维持秩序,没有片刻的休息。

早晨6时,新一天的核酸采集开始时,这名高二男生的身影又出现在了韩书记的眼前,“我来报到!”韩书记想劝他回去,“你上高二了,学习负担挺重的,快回去吧”“能帮助你们减轻压力,为咱们社区居民做点事,就是我一堂最好的社会实践课。”董金贺穿上了防护服,又开始维护秩序、帮助居民解决疑问。

当看到社区核酸采集点医护人员人手不够,居民在雨雪中默默排队时,金源社区的居民常晓玲站了出来,“我是医务工作者,给我一套隔离服,我就能上岗!”

常晓玲是海关口岸门诊部的一名医务工作者,核酸采集当天,她本来带着孩子在队伍中等待核酸采样,看到工作人员忙碌的身影,看到雨雪中排队居民焦急的神情,她立刻把孩子送回家中,义无反顾地站了出来。常晓玲说:“我是医务工作者,只是尽点自己的绵薄之力。”

大盆菜热汤面 送给可敬的你

韩祯村村民王国华送热汤面为连夜奋战的工作人员驱寒

10月31日一大早,平房区平盛街道韩祯村核酸采样点来了一位特别的村民,她不是来做核酸采样的,而是来为工作人员送热汤面的,她叫王国华。当工作人员品尝着一碗碗热汤面时,彻夜不眠积累的寒气和困意便一扫而光。

王国华告诉记者,10月30日平房区启动全员核酸检测工作,核酸采集大客车当天晚上就开进了村。她是当天晚上9点多做的核酸采样,回家就睡觉了,原以为这些医护人员和志愿者们第二天晚上一定能回家休息,没想到他们竟干了一宿。

“早上6点我醒来时,发现村民在朋友圈里留言说核酸采集点还在工作,我才知道他们根本没有回家,这大冷天,他们一定冻坏了。”王国华说,她赶紧起来为大家煮了3斤热汤面条,打了20个荷包蛋,送到核酸采集点。

看到王国华送来的面条及大盆菜,核酸采集点的工作人员十分激动并连连道谢,“这是雪中送炭,太温暖了。”王国华说:“我的这点付出算什么,你们才是最辛苦的!”

10月31日上午10点多,王国华又为核酸采集点工作人员送来了姜汤,为大家增添一份温暖抵御风寒。

本版稿件由 李丽艳 吴昌林 高琳 本报记者 梁可心 刘殊媛/文 张鑫宇/摄

有
心
人

暖
心
人

我省三项社会考试取消

本报讯(记者 周雪莉)日前,记者从省招生考试院获悉,根据黑龙江省疫情防控指挥部要求,取消三项社会考试:

1. 原定于11月13日、14日举行的黑龙江省计算机等级考试;
2. 原定于11月20日、

21日举行的黑龙江省2021年下半年全国大学英语四、六级口语考试;

3. 原定于11月20日、21日举行的黑龙江省2021年下半年书画等级考试。

此次报考费用将按原缴费渠道全额退回。

未参加中小学教师资格考试考生可申请退费

本报讯(记者 周雪莉)日前,记者从省招生考试院获悉,因我省黑河市爱辉区及省外部分地区出现新冠肺炎本土病例,为防止疫情扩散,受影响地区采取了地方临时管控措施,导致部分考生无法如期参加我省

2021年下半年中小学教师资格考试(笔试)。

为解决考生实际问题,对我省因受疫情影响未能参加此次考试的考生进行报名费全额退费及延长笔试成绩有效期的处理。

道路运输行业部分培训业务暂停

本报讯(记者 刘希阳)根据疫情防控要求,目前,哈尔滨市道路运输从业人员资格证报名业务已经暂停。同时,暂停巡游出租汽车驾驶员证和

网络预约出租汽车驾驶员证报名受理工作,并暂停线下从业资格证培训工作。

以上事项恢复时间将另行通知。

心理专家帮您调节居家隔离焦虑情绪

本报讯(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。记者从哈尔滨市心理援助热线了解到,为做好疫情防控工作,一些市民开始居家隔离,时间长了总觉得情绪不好。3日,本栏目邀请了哈尔滨市心理援助热线咨询师沈婉琪,教市民调节情绪。

沈婉琪介绍,居家办公的员工生活、出行还有办公方式都发生了改变,由此带来了心理压力,时间长了难免会产生焦虑或抑郁的情绪。在这种情况下,市民应在保证规律睡眠和饮食的同时,先制定一个工作计划,每天按照计划做。与此同时保持自己的兴趣爱好,享受属于自己的时光。并且找到一种支持,可以和家人一起做家务或聊天,没有和家人在一起的,可以通过视频或电话和家人、朋友保持联系。可以选择自己喜欢的室内运动。沈婉琪建议大家每天开始思考时或者无法停止思考时进行呼吸法训练,例如正念呼吸法、阶段性放松训练等。自我调整很困难时可以通过心理热线或网络咨询寻求专业支持。

呼吸法训练

呼吸放松法是目前有科学依据的一种最实用最有效的放松方法,大脑是三位一体脑:认知脑(大脑皮层)、情绪脑(情绪中枢杏仁核等)、行为脑(脑干)。深呼吸可直接作用于脑干,从而利于放松全身。

具体方法:找一个安静舒适的环境,确保5分钟内不被打扰;找一个很舒服的姿势,可站可坐可躺,可睁眼可闭眼;双手放在腹部,尝试腹式呼吸,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部收回,双手可以感受腹部的起伏;鼻吸气、口呼气;呼吸尽量放慢放缓,可内心默数1、2、3、4、5,每次5分钟,每天2-3次;引导注意力到自己的呼吸上;尝试体会气流划过鼻腔的感觉。



哈尔滨市11月1日0-24时疫情通报

(上接第一版)为确保核酸检测全覆盖、无遗漏,将对核酸检测实行龙江健康码赋码管理。目前,已将未按要求进行检测的65463人的健康码调整为“黄码”,请您尽快到指定地点完成核酸检测,待完成检测且结果为阴性的,健康码会调整为“绿码”。如因核酸检测信息有误导致码色异常,居民可持核酸检测记录及有效证件到所在社区、村屯、由社区(村屯)龙江健康码管理员核实情况,予以更正;不确定社区(村屯)的人员可拨打12345热线电话进行咨询办理。为集中力量做好核酸筛查工作,迅速切断疫情传播源头,在此期间,全市新冠疫苗接种工作暂停。

疫情防控人人有责,提醒广大市民群众要时刻保持良好个人防护意识和卫生习惯,出门佩戴口罩,勤洗手、常通风、少聚集,保持社交距离,推广分餐公筷,垃圾分类投放,看病网上预约。近日,全市市场监管部门对市场监管领域企业商户落实防疫措施进行全面检查,对未严格落实扫码“两码”、测温、戴口罩及消杀等措施的511户市场主体和74家药店采取了关停整顿措施。请广大市民和企业商户积极配合疫情防控工作,共同筑牢疫情防线,坚决阻断疫情传播扩散渠道,打赢疫情防控阻击战、歼灭战。

哈尔滨市卫健委
2021年11月2日

哈尔滨市各区(市)青年志愿者协会咨询电话

| | |
|-------------|-------------|
| 哈尔滨市青年志愿者协会 | 87652235 |
| 道里区青年志愿者协会 | 84550518 |
| 道外区青年志愿者协会 | 88997855 |
| 南岗区青年志愿者协会 | 82736977 |
| 香坊区青年志愿者协会 | 87280500 |
| 平房区青年志愿者协会 | 18668102025 |
| 松北区青年志愿者协会 | 82122333 |
| 呼兰区青年志愿者协会 | 57321167 |
| 阿城区青年志愿者协会 | 18645085673 |
| 双城区青年志愿者协会 | 13796771818 |
| 五常市青年志愿者协会 | 53522733 |
| 尚志市青年志愿者协会 | 53324402 |
| 巴彦县青年志愿者协会 | 15004665239 |
| 宾县青年志愿者协会 | 55009944 |
| 依兰县青年志愿者协会 | 57223057 |
| 延寿县青年志愿者协会 | 53024276 |
| 木兰县青年志愿者协会 | 57083207 |
| 通河县青年志愿者协会 | 57436090 |
| 方正县青年志愿者协会 | 15084638895 |