

## 和你并肩战疫 就是最浪漫的事

### 支持妻子工作 “85后”丈夫主动请缨成为“不在编”社区工作者

本报记者 李玥 梁可心

一大早就在防疫一线忙碌的平房区社区干部邵思文,收到了结婚九周年纪念日的礼物——两块剥了包装纸的润喉糖。

一接一递过程没有一句语言交流,丈夫摇下车窗做了个“赶紧吃”的手势,妻子点点头把润喉糖塞到嘴里。连日来,这对“85后”小夫妻一直并肩战斗在社区防控一线。心疼妻子、支持妻子,不善言辞的代晓东主动请缨报名成为了妻子工作社区的一名志愿者,白天开着私家车运送物资,晚上在社区办公室睡两把椅子搭成的“床”……并肩战斗,共同成长,在这对年轻的夫妇心中,大概这就是爱情最美好的模样。

### 主动请缨 家里家外你都是我领导

“三天加在一起,我俩都只眯了四五个小时吧!”坐在车里,代晓东翻看着和妻子的微信对话,文字不超过十个字,语言不超过10秒,“都是给我安排工作,在家她是我领导,在外还是我领导。咱绝对服从领导安排。”代晓东言语中充满了爱意。

平房区公园社区主任邵思文没想到社区志愿者召集令刚发出没超过三分钟,就迎来了第一个报名者——自己丈夫。“这么多工作,你们社区人手本来就少,根本忙不过来,这时候我能不冲上来吗?”代晓东说,3岁的儿子交给母亲带了,老人也支持儿子去给儿媳当帮手。

就这样,代晓东从妻子工作的社区领到了志愿者标配——红马甲,正式上岗了。

邵思文在朋友圈抒发对孩子的思念。



代晓东与邵思文搬运防疫物资。刘玉玺摄

### 结婚纪念日礼物 就是两块剥好的润喉糖

在邵思文眼里老公是个不会说漂亮话、也不会哄人开心的老实人,啥事都是默默地为你做好。媳妇这几天“连轴转”,忙得下午才能吃上第一顿饭,嗓子都哑了,代晓东带着润喉糖找到了正在卡点忙碌的媳

妇,不忍心打扰她工作,就把包装纸剥干净,递过去让她吃。“10月末是我们结婚九周年纪念日,两块糖就是他送我的礼物。”邵思文笑呵呵地说,自己送丈夫的礼物就是一件“红马甲”。

### 最好的爱情 就是你懂欣赏,我懂珍惜

“她这么忙,是忙工作、忙正事,我必须支持!”代晓东对于妻子的工作,从来没一句埋怨,都是无条件支持。受疫情影响无法工作的代晓东索性也和妻子并肩战斗,“既是帮她,也是帮咱平房区。这时候啥也别说了,冲上去能帮啥就帮啥吧!”他说,自己家的车也“充公”成了“社区公车”,晚

上他也和社区工作人员一样,两把椅子搭床睡。代晓东化身为家属志愿者,带动了其他社区工作人员的家属,公园社区另外两名女同志的丈夫,也穿上红马甲,成为社区志愿者,驻守卡点、搬运物资、协助核酸采集……就在今天,邵思文发了一条朋友

圈:“不知道周几也不知道日期,离家第五天第一次与儿子视频,爸爸妈妈都很想你,但我们在并肩战斗打怪兽,希望能早日回家陪你!”配图是婆婆抱着抹眼泪找妈妈的孩子。时光斗转,仿佛回到了12年前,刚大学毕业的邵思文追随男朋友代晓东来哈尔滨工作,两个异地年轻人决定把家安在这里。她问他“什么是最好的爱情?”他回答她“并肩战斗、共同成长!”

## 退休前主动请战 老党员再上“疫线”



刘建军带病坚守在封控小区。

本报讯(记者 李佳琪)“让我去,去年我就在防疫一线,能更好地完成任务!”刘建军是平房区市场监管局的党员,再过几个月就要退休了。作为一名哪里需要就去哪里的“机动型”人员,他没有等待组织安排,主动请缨前往辖区封控小区维持核酸采集点秩序工作。“进去就得等小区解封才能出来,你这高血压咋整?”对此,刘建军准备好充足的日常用药直奔封控小区。

在2020年新冠疫情防控期间,身为保国市场监管所

长的他,曾带领工作人员创造了连续150天夜查的工作纪录,高标准完成疫情防控任务。再过几个月刘建军就退休了,本轮疫情防控平房区市场监管局并没有安排他去抗疫一线,但他觉得自己在去年的抗疫中积累了一定的经验,想到一线发挥作用。他主动请缨,于11月2日连夜进驻封控小区南郡豪庭参与核酸采集点维持秩序工作。同事们都很担心他的身体,他说:“不用担心我的身体,疫情当前,就让我以市场监管人的身份再尽一份力吧”。

## 就业部门带岗直播 消杀人员一天招满

本报讯(记者 于勇渊)因为疫情突发,疫情防控消杀工作人员缺口特别大,人力资源公司紧急求助市就业服务中心,一场带岗招聘会在网络平台举行直播,一天时间便招满。次日,消杀工作人员已在各个指定地点开展消杀工作。

就业服务中心负责职业介绍工作的负责人微信上。

红海人力资源公司自身的宣传渠道求助市就业服务中心,一场带岗招聘会在网络平台举行直播,一天时间便招满。次日,消杀工作人员已在各个指定地点开展消杀工作。“因疫情防控形势紧急招聘消杀工作人员。”1日,来自哈尔滨红海人力资源有限公司的一条求助信息发到了市

仅一天时间消杀工作人员便招满了。目前,消杀工作正在进行中。

## 核酸采样进工地 上门服务,获赞!

本报讯(记者 张焱)开展全员核酸检测以来,哈尔滨新区根据区域内建筑工地施工任务重、建筑工人多的特点,创新做法,将采样车直接开进项目施工现场为建筑工人进行核酸采样,这一做法得到施工企业和建筑工人点赞。

11月3日,哈尔滨新区启动第二轮全员核酸检测。14时许,一台大客车缓缓驶入哈尔滨利民生物医药园区基础建设项目现场,上门为施工的建筑工人做核酸采样。

据介绍,由于工地人员流动性大,住建局会每隔14天上门为在建项目工地工人开展核酸采样。



医护人员在工地为工人进行核酸采样。

## 现包饺子 趁热吃

### 红肠、水果、矿泉水……送到执勤民警手中



个体商户送来食品。

本报记者(杨洪亮 记者 郝欣)“民警同志们,这么晚了还在执勤,你们辛苦了!我们包了饺子,这是我们的一点心意,趁热尝尝!”11月2日晚,热乎乎的饺子,还有皮冻、红肠、水果、矿泉水……送到了正在疫情防控卡点执勤的黑龙江省林区公安局方正分局民警的手中。这份慰问和关心来自方正林区个体商户代表,他们用这样的方式表达了对民警坚守战疫一线,全力守护林区群众生命健康安全的感激之情。

“民警们不顾疲劳和寒冷,日夜坚守在抗击疫情一线,守护着我们的安全,他们加班加点连口热乎饭都吃不上,我们看在眼里疼在心上。”送饺子的商户代表告诉记者,林区个体商户们经过集体商量,大伙儿决定包饺子送到一线,慰问战疫民警。

秋风夹杂着小雨,深夜里执勤卡点的室外气温已经降至0℃以下。吃着热乎乎的水饺,执勤民警们的心里暖极了。水饺虽小,包住的是爱心,盛满的是真情。群众的热心慰问,更加坚定了公安民警战疫的决心和信心。民警们表示:“非常感谢林区群众对民警们的关心,请林区群众放心,我们会把这份温暖传递下去,担负起职责使命,牢牢守住林区安全‘大门’,筑牢林区疫情防控墙。”

## 战疫一线 暖心时刻

## 我是党员 让我上

### 核酸采集现场,一位市民主动帮忙



高润龙现场维持秩序。

本报讯(记者 霍亮文/摄)“给我一套防护服,我是党员让我上。”这是日前在香坊区三合社区发生的一幕。一位在队列中等待核酸采样的市民看到现场人手不够,主动申请帮忙。这一天,从20时到24时,他在雨中坚守了4个多小时……

高润龙是香坊区城管局清洁中心的一名驾驶员,疫情初期他就积极主动请缨参与防疫工作。为保证防疫期间辖区环境卫生工作正常运转,他坚守岗位。10月30日20时,他和妻子带着3岁的孩子来到建筑街道办事处三合社区核酸采集点。高润龙看到做核酸的市民排起长队,现场维持秩序的工作人员不足,他马上

将孩子交给妻子,并嘱咐妻子做好防护保持间隔距离,自己离开队伍主动联系工作人员。

“领导你好,我是党员,给我一套防护服,我协助你们维持现场秩序!”防护服外面是雨水,里面是汗水,他在雨中一直默默维持着现场秩序,直到采集点没有前来的市民,他才脱下防护服离开。

11月3日早上,刚下夜班的高润龙又来到三合社区协助第三轮核酸采集工作,继续发挥着党员干部的先锋模范作用。高润龙说:“我是有着9年党龄的退役军人,我身上流淌着军人的热血,哪里需要我,我就第一个冲到哪里。”

## 保障疫情隔离区 排水设施安全运行

### 排水集团成立三支应急服务先锋队

本报讯(孟晋 记者 李赫)11月3日下午,哈尔滨排水集团紧急成立三支应急服务先锋队,负责平房、香坊两区排水设施维护养护以及巡查工作。

哈排水集团相关负责人介绍,三支应急服务先锋队通过加强排水设施巡查和检查维护,保障排水设施正常运行,“我们将隔离点、中风险小区和治疗医院作为重点服务对象,加大其周边排水设施巡查力度,增加巡视频次,发挥了排水公益性、专业性优势,保障了店、区、院排水设施运行。”三支应急服务先锋队,每

支队伍10人一组。其中,动力排水公司应急服务先锋队主要负责香坊区疫情隔离区域排水设施维护养护、设施巡查工作;平房排水公司应急服务先锋队主要负责平房区疫情隔离区域排水设施维护养护、设施巡查工作;哈西排水公司应急服务先锋队负责从中策应,随时支援香坊区、平房区,全力保障疫情隔离区域排水设施安全运行。

该集团相关负责人表示,排水应急先锋队将发扬党员先锋模范作用,不让污水添堵,不让脏水添乱,全力保障城市排水运行安全。

## 如何缓解焦虑 听专家怎么说

本报记者(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。本期邀请哈尔滨市第一专科医院七疗科副主任范勤毅,和大家聊聊由于过度关注疫情新闻导致心理焦虑怎么办?

范勤毅表示,焦虑就是对未来不可预期的担忧,市民对疫情防控工作有不可预期的担忧,所以产生焦虑是正常的。范勤毅建议,首先应从官方渠道了解疫情防控工作信息,减少信息过载,观看新闻的时间每天不超过一个小时。定时查询官方消息即可,不要

过度关注不明来源的消息。其次,要认识自己的情绪状态,焦虑是对非正常事件的一种正常反应,我们要正确地面对它,接受它。居家时可以做一些正念冥想、放松训练,调节自己的情绪,让心情保持稳定。范勤毅提醒,日常还可以做一些适当的运动,比如瑜伽,运动会使心情愉悦。做一些自己喜欢做又没时间做的事情,让生活慢下来,比如读书,听音乐,看电视,享受自己的慢生活。我们可以跟自己聊聊天,给自己打气加油,做心情分析。当不良情绪始终无法缓解时,则建议寻求专科医生的心理支援。

