

防控有力度

服务

公共场所测温设备可免费检测校准

省市场监管局助力疫情防控工作

本报讯(记者 李佳琪)为助力疫情期间卫生防护工作,近日,黑龙江省市场监管局向社会发布《红外额温计、红外额温计溯源承诺书》,为人员聚集的公共场所安装使用的测温设备,免费开展检测校准服务,并根据需要提供主动(预约)上门服务。按照公布的“检测服务主要内容”,由黑龙江省计量检测测试研究院按照国家相应校准规范,对红外体表温度计、红外额温计进行校准。每6个月对人口密集公共场所所用红外体表温度计、红外额温计进行1次现场校准。

交通枢纽)以及医院、商场、超市等人员聚集的公共场所安装使用的测温设备,如红外体表温度计、红外额温计等开展检测校准服务,并根据需要提供主动(预约)上门服务。按照公布的“检测服务主要内容”,由黑龙江省计量检测测试研究院按照国家相应校准规范,对红外体表温度计、红外额温计进行校准。每6个月对人口密集公共场所所用红外体表温度计、红外额温计进行1次现场校准。

医疗

哈尔滨市儿童医院恢复正常医疗服务

本报讯(魏然 记者 刘菊)3月16日,记者从哈尔滨市儿童医院了解到,根据上级部门通知,哈尔滨市儿童医院(道里区友谊路57号)结束闭环管理,于2022年3月17日8时起,全面恢复正常医疗服务。

医院严格执行非急诊分时段全预约挂号制度,所有进入医院人员(含陪护人员)均须持48小时内核酸检测阴性证明(纸质版或龙江健康码中可查询到电子版)方可进入医院,急危重症除外。

消杀

40余台机器人 火车站上岗消毒

哈铁保障旅客有序顺畅出行



机器人进行消毒作业。曲艺伟供图

记者从哈尔滨铁路局获悉,针对近期疫情防控形势,铁路部门在省内18座车站配置40余台智能消毒机器人,对旅客进行实时测温,并提示正确佩戴口罩等,保障旅客有序顺畅出行。为配合各地政府减少人员流动、减少旅途风险、减少人员聚集等疫情防控政策的落实,铁路部门以中高风险地区为重点,采取“一日一图”,动态调整列车运行方案,并出台旅客列车车票免费退票措施。各地车站强化通风换气、消毒保洁、健康提示等工作,引导旅客全程规范佩戴口罩,保持安全距离。科学规范做好车内重点部位消毒、旅客测温抽查和针对途经中高风险地区列车开展的全面预防性消毒等工作,保证广大旅客出行安全。哈铁大力推广无接触服务,增加车站自助设备数量,优化自助设备布局,引导旅客使用自助服务,实行电子客票、互联网订餐、消毒测温机器人等无接触服务。目前,省内高铁沿线18座车站配属40余台智能消毒机器人,对旅客进行实时测温并提示正确佩戴口罩,采取人工+智能方式定时启动候车、售票、安检、检票等区域消毒喷雾作业,努力为广大旅客营造健康安全的旅行环境。

排查

重防护断链条 “回头看”促整改

驻新疆街道疫情防控督导组聚焦问题即查即改

本报讯(孙莹 记者 梁可心)从落实“防疫三宝”到返哈人员排查,从重点人群核酸检测到“九小门店”消毒消杀……日前,驻平房区新疆街道疫情防控督导组和新疆街道社区工作人员一道,坚守疫情防控一线,聚焦问题整改,指导做好疫情防控各项工作,极大地提升了街道疫情防控科学化、精准化水平。驻新疆街道督导组由来自哈尔滨市生态环境系统的4名成员组成。本轮疫情发生后,他们顾不上休息,紧紧围绕“外防输入、内防反弹”的工作原则,确定了“内外并重”的工作路径。“内”查街道、社区疫情防控各类台账,“外”查区域性核酸采样现场,“九小门店”、各类经营场所防疫情况。针对督导查出的不足,及时与行业主管部门做好督导工作对接,建立了“督导意见反馈—行业主管部门落实—‘回头看’整改情况”的闭环督导机制。“我们督导工作的重心,就是帮助基层发现问题,提供整改意见,将疫情防控的风险降到最低。”驻新疆街道督导组组长吴玉生说。

学习锻炼两不误 居家也能“花式学习”

家长建起微信群,孩子们天天在群里打卡锻炼,相互鼓励共同提高

本报讯(记者 李佳琪)“一分钟180个”“一分钟202个”……最近这几天,每天下午四五点钟群里便开始热闹起来,孩子们纷纷向群里报上当天一分钟跳绳的最好成绩。据了解,转为线上教学后,哈市一些家长为孩子们组建了微信群,拉上孩子们的好朋友在群中每日打卡,督促孩子们居家也要坚持运动,互相监督学习,共同提高成绩。“平时几个男孩子总在一起玩,一起运动,线上上课后他们在群里天天打卡锻炼身体,看谁跳绳跳得多、运动花样最丰富。”家长孙女士告诉记者,受到疫情影响,孩子们转为线上学习,有的孩子所在小区单元管控不能出门,户外运动的机会相对减少。为了让孩子们疫情期间也能认真锻炼身体,家长们商量让孩子们天天在群中打卡锻炼,每天进行1分钟跳绳训练,并拍摄视频在群中公布最好成绩。也可以向同学们展示自己喜欢的运动,将居家运动视频上传到群中,相互监督、鼓励。“孩子们每天都比着

跳绳,大家跳绳动作越来越规范,数量也越来越多。”记者了解到,为了不影邻居,家长们为孩子准备了瑜伽垫等,缓冲落地声音。在另外一个微信群中,孩子们每天会在群上传当日英语单词与句型的听写、默写成果,以及对英语课文背诵内容进行视频打卡。“有了英语学习小组微信群以后,孩子们的学习热情很高,每天按照计划在群中打卡,看看谁发音标准、谁书写更规范。”学习小组微信群中的家长告诉记者,学习小组是刚刚组建的,每个孩子进群后发送“学习成果”后,其他孩子都会对“学习成果”进行批改,指出书写不规范、发音不准确或者单词拼写错误的地方,达到共同进步的目的。不少家长觉得,组建微信群让孩子们进行“花式学习”,不仅可以让孩子们提高学习兴趣,对学习、锻炼的进度和成果进行监督与鼓励,还能在疫情期间为孩子们搭建一个相互交流的平台。



小学生在家里打乒乓球。

停课不停学 争当“小先生”



尝试修剪花朵。

学习生豆芽。

居家期间除了上课学习外,还有很多的很多事情可做,比如读书、运动、照顾绿植……哈尔滨市虹桥第一小学校一学年结合“双减”政策和学校发展主题“热爱与善良”,积极组织学参与“停课不停学,争当小先生”活动。学生们将学习来的技能线上教授给同学们,共同分享掌握新技能的快乐。本报记者 郑炜

擀个彩色饺子皮。

情绪不稳定? “特工队”来帮忙

松北前进小学开展心理健康直播课,关注学生居家心理健康

本报讯(记者 郑炜)了解快乐、忧伤、愤怒、恐惧等情绪因素,模拟实际生活场景下,教授学生不同情绪带来的问题,正确处理并加以化解……3月15日,哈尔滨市松北前进小学分年级开展“情绪特工队”心理健康直播课。记者了解到,为确保松北前进小学全体学生在居家隔离期间能够保持良好的心理健康水平,积极适应居家学习的状态,并学会调整自己的情绪,学校特别安排组织心理健康教师结合不同年龄段学生的认知特点,以心理健康直播课形式,分年级开展“情绪特工队”课程活动。本次直播课程中,松北前进小学引导学生关注生活中较常见的几种基本情绪因素,帮助学生了解各种情境下各类情绪可能带来的后果,以及用情绪转移法、情绪宣泄法、心理放松法和改变认知等方法进行情绪自我调适。松北前进小学心理教师王舒心告诉记者,如遇孩子在居家网课或平时上学习中,有处于负面情绪的情况,家长应及时觉察,引导孩子用“情绪转移法”通过孩子自己喜欢的方式唤起积极情绪,例如适当的运动、听音乐、阅读、睡觉等;如果遭遇非常难过的事情,可以让孩子通过“情绪宣泄法”方式,适当地将情绪发泄出去,如痛哭一场、放声歌唱,甚至大声喊叫;此外,家长和孩子可以一起做“心理放松操”,通过腹式深呼吸或肌肉紧张放松训练帮助身体达到放松的水平,从而对心理状态产生影响;最后,同样的事情对于不同的个体,往往有不同的情绪反应和行为反应,家长和孩子可以通过“改变认知”这种方法,减缓学生个体产生的负面情绪,通过改变对某事的理解和认知,学会从不同的角度看待问题,以消除负面情绪。

请放心,孩子们在学校一切都好!

东北林大一封信,暖了万千家长的心

亲爱的家长朋友们:

您好!此时此刻,东北林大一定是您最牵挂的地方。近日,全国多地连续新增新冠肺炎确诊病例,来势汹汹的疫情牵动着每一位家长的心。“儿行千里母担忧”,家长们的心情我们感同身受。在教育部和黑龙江省委、省政府的指导下,在全校师生员工的共同努力下,当前学校疫情防控工作扎实严密,同学们的学习进程有条不紊,日常生活保障充足,请家长们放心,孩子们在东北林大一切都好!学校始终将学生的生命安全和身体健康

放在首位。疫情发生后,果断采取最严举措,加强校园管控,实行封闭管理,全力阻断疫情传播渠道。近日学校已组织完成多轮全员核酸检测,对校舍、教室、食堂等公共空间按时消杀。全校上下通力协作,切实做到疫情防控和教育教学两手抓、两不误,共同守护学生身心健康。孩子们在疫情考验面前也表现得沉着冷静、坚强勇敢,展现出东北林大学子的家国情怀和大爱担当,我们为有这样的学生感到骄傲和自豪!不论您的孩子是在校还是在家,每一名

学子都是东北林大最深的牵挂,请您放心,有党和政府的坚强领导,有家校之间的紧密配合,我们一定能够阻断疫情传播,一定能够赢得最终的胜利!万众一心,没有翻不过的山;心手相牵,没有跨不过的坎。我们坚信,疫情终将过去,未来明媚可期!家人们,让我们携手同行、共克时艰,共迎“无恙”春光!东北林业大学 2022年3月16日 《致家长的一封信》节选

洗手洗出“强迫症”,这可咋办?

哈尔滨市第一专科医院医生翟天柱教您 3 招

3 招调节法

转移注意力法

转移注意力是强迫症治疗的一个重要方法,一旦强迫症状要出现的时候,就要将注意力迅速从强迫症状转移到其他事情上,马上离开这个动机,去做其他事来取代这个强迫症状,比如可以选择自己喜欢的一些活动,像运动、听音乐、看书、做饭等。这种有意识地转移哪怕只有几分钟,也是一次成功的强迫症的治疗方法。

厌恶疗法

厌恶疗法中最简单的方法是用一根皮筋套在手腕上,一有焦虑情绪或想法就用力弹一下,要感到疼痛才行,一段时间后症状就可以缓解和解除。

森田疗法

森田疗法是不把身体的症状放在心里,身体的不舒服,都是错误的信息,你不理会这些不舒服,你的症状就会慢慢减轻。

窗通风等,但这个“勤”不要过度,保证手卫生即可。市民应该有一个认知,那就是采取专家推荐的防护措施是大家能够做到的最好、最大程度的防护,此外都是小概率事件,别给自己太大的压力。其次大家可以尝试转移注意力、厌恶疗法、森田疗法等方式,改善自己的强迫行为及观念。如果自行无法调节,或行为过度并且影响了人际关系和自己的心理健康和正常生活时,市民就需要关注了,可以及时通过互联网医院与医生沟通,寻求解决办法。

