

愿检尽检

哈尔滨市公布主城区六区免费核酸采样点位名单

本报讯(记者 石晶)24日,哈市应对新冠肺炎疫情工作指挥部公布了道里、道外、南岗、香坊、平房、松北六区“愿检尽检”免费核酸采样点位名单。

哈尔滨市道里、道外、南岗、香坊、平房、松北六区“愿检尽检”免费核酸采样点

Table with 4 columns: 序号, 地区, 检测点地址, 采样时间. Lists sampling points in Daoli, Daoer, Nangang, Xiangfang, Pingfang, and Songbei districts.

Table with 4 columns: 序号, 地区, 检测点地址, 采样时间. Lists sampling points in Nangang, Xiangfang, Pingfang, and Songbei districts.

Table with 4 columns: 序号, 地区, 检测点地址, 采样时间. Lists sampling points in Xiangfang, Pingfang, and Songbei districts.

哈尔滨市应对新型冠状病毒肺炎疫情防控工作指挥部

雾炮喷射消杀 筑牢防疫屏障

本报讯(记者 尹明)自尚志市亚布力镇防疫工作开展以来,哈尔滨市森林消防支队亚布力大队紧盯疫情形势,于23日对亚布力镇主次干道开展街道消杀作业。

此次消杀采取雾炮喷射作业方式,对亚布力镇主次干道的路面和空气环境进行喷雾消杀作业。这种喷雾消杀方式对预防和控制传播性疾病的发生、阻断病毒传播途径有着积极的作用。

图为消防车雾炮喷射消杀。



本报讯(记者 刘菊)为了加强市民自身健康管理,哈尔滨日报社联合哈尔滨市卫健委开启“加强自身健康管理,防疫‘心’知识”专栏。24日,记者采访了哈尔滨市第一专科医院六疗科主治医师刘军。

为避免孩子沉迷电子产品,刘军给出建议。首先家长要树立正确认知,网络、智能手机等是社会和科技进步的体现,孩子们应该学习熟练运用网络、感受网络带来的各种好处。

刘军提醒,健康良好的家庭才是孩子健康成长的保障,如果父母缺乏对孩子的关注和温暖,很少陪伴孩子,很少用心去观察、理解、倾听孩子,从而很容易忽略孩子的情感需求。

预防网络成瘾的方法有很多种,最主要的有两条原则,一是强化情感联系,不要让孩子

居家时,孩子总爱玩游戏,在网上冲浪怎么办?

学会这三步,避免孩子网络成瘾

虚幻的世界取代了现实生活。二是严格管理应用网络、智能手机的时间,保证每天最多不超过1小时,周末不超过2小时。

如果孩子已经有了长时间沉迷网络或手机中的现象,就需要家长多花一些功夫了。

第一步,统一思想。想要控制孩子网络、手机使用时间,最主要的前提是孩子的长辈要达成绝对一致,不要出现这边爸爸妈妈管孩子玩游戏,那边其他宠溺孩子的长辈偷偷支持孩子玩。

第二步,协商解决。告知孩子没有节制地玩网络游戏对自己的身心健康是有很大的损害的,从现在开始要控制玩网络游戏的时间。尽量避免直截了当一刀切的方式,可以

与孩子协商,一步步将玩网络、手机游戏的时间逐渐减少。

第三步,拉锯不妥协。这个阶段往往是全家都比较抓狂的阶段,孩子会用各种方式挑战家长,但如果家长坚持好,一般孩子很快就会妥协。需要注意的是,家长要把握自己的情绪,只对电子产品这一件事严格要求孩子,千万不要把平时积攒下来的负面情绪,甚至自身的焦虑在这个时候都指向孩子。

管理网络、手机使用时间的过程中,其

实最重要的是孩子没有手机的阶段,应该学会去关心孩子,陪孩子多进行一些孩子感兴趣的现实生活中的活动。在现实中得到了足够的乐趣,孩子们便不容易留恋网络。对于正处于青春期的初高中孩子,处理起来要更加谨慎,需要做好充足的准备,要有足够的耐心,避免自己过于情绪化,避免过于激烈进行言语或者行动反击。不要对孩子轻易归类,要对青春期的孩子心理特点有一定程度的了解。



“疫”线志愿红

曾经受助 如今助人

志愿者两进封控区助力战疫

本报讯(侯军 李浩森 记者 杜菲菲)“大琦,核酸采样点缺物资”“大琦,管控单元要送生活用品”……“大琦”面对一声声召唤,回应的永远是“我来啦”“没问题”,大家口中的“大琦”,是道外区新乐街道新乐社区的居民志愿者孟繁琦。



积极乐观的孟繁琦。

孟繁琦患有先天性脊柱骶椎裂,多年来,社区“家人”给予他的守护,令他感到温暖。“大家真情相帮,我也要做些什么。”秉持着这样的心意,2018年,“大琦”主动加入社区志愿者队伍,积极参与环境卫生整治等工作。今年3月,他又报名驻守封控区,做好居民

的生活服务保障工作。每天,他和战友们配送物资,协助入户做核酸采样的医护人员进行信息录入等,从早忙到晚。

“白+黑”助力核酸检测

“00后”大男孩夜班接着志愿服务“连轴转”

本报讯(实习生 李佳琦 记者 王铁军)一早下了夜班顾不上休息,就跑到核酸采样点做志愿服务,连续“战斗”十余小时再回到单位继续上夜班……这个“00后”的大男孩叫朱亮,他还有一个身份是平房区红十字四叶草志愿服务中心的志愿者。

他仍坚持利用一切时间去做志愿服务。开展区域核酸检测后,朱亮自告奋勇,积极投身各核酸检测点做志愿服务。这段时间朱亮的状态常常是刚从单位下夜班,又直奔核酸采样点现场开展引导服务,持续战斗十余个小时,再从核酸采样点现场直接去单位上夜班。为助力核酸检测,他已经连续几天没有回家了。