

“大白”坐“专车”进村上门采样

通河县志愿者克服困难开展“敲门行动”赢得村民支持配合



两名“大白”坐拖拉机进村上门采样。

友圈,赢得很多人点赞。陈世芬说:“全县在疫情防控一线服务的志愿者有千余人,分属县新时代文明实践中心、

实践中心的88个所(站)。我们没乡亲们说的那么伟大,但我们心里有爱,愿意把细微而平凡的事做好。”在通河县疫情防控一线,

现在随处可见“红马甲”“红袖标”,志愿者们正在默默奉献着,传递温暖,让城乡居民的心更踏实了。

市红十字中心医院产三科副主任张颖

我要用毕生所学造福更多的人

本报讯(孙丽霞 叶鸿 记者 杨艳)“职业生涯中最后一个夜班在2022年跨年中度过,55岁的生日在一线度过,我喜爱的职业给我营造了一个个的难忘。有人说这个职业太辛苦,可你知道吗?我们享受的是救治成功的快乐,享受的是病人及家属的笑容,享受的是病人及家属的信任……”3月28日,哈尔滨市红十字中心医院产三科副主任张颖发了一条朋友圈来纪念自己的生日。



张颖在病房询问患者病史。

今年,张颖在抗疫一线度过了55岁的生日——一碗泡面、一个水煮蛋。3月22日,张颖作为专家组成员,随同市卫健委派第15批市直医疗队支援哈尔滨市六院,对女性患者进行会诊。此时张颖心情十分复杂,因为工作,隔离需要很长一段日子,家中有刚刚做完手术、需要每天换药的儿子;放心不下年过八旬的老母亲;更放心不下一直跟随她产检,已经妊娠晚期的孕妈妈们。

张颖还是毅然决然踏上支援的路途。日常工作中,张颖也经常穿防护服,但接触确诊病例更需要每个细节,必须做到万无一失。时间紧、任务重,进入隔离病区的前一夜,张颖反复练习穿脱防护服,把握每个细节。进入病区后,女性患者得知张颖是妇产科医生,眼神中充满了信任。张颖了解患者病情后,与专家组成员沟通明确治疗方案

案,安慰鼓励患者放松心情,配合治疗。值班期间,为了减少穿防护服,张颖不吃不喝,直到回宾馆,消杀、洗澡后才吃饭、喝水。饭后来不及休息,张颖就打开手机,回复自己负责的孕妈妈们发来的各种咨询,嘱咐几位临近预产期的孕妈妈们需要注意的事项,“血压偏高,这次尿蛋白阴性,注意饮食、休息,继续补钙,监测血压。如果超过140/90毫米汞柱,一定告诉我。”“你这糖耐量中有三项都异常,尤其空腹血糖高的稍多,去内分泌科看看”……

从医32年来,数不清的宝宝经张颖的手健康诞生,数不清的患者因她化险为夷。面对一份份漂亮的成绩单,张颖说:“母婴健康是给我最好的褒奖。作为一名医生,我要守护的不仅仅是母婴的健康,还要用毕生所学造福更多的人。”

六顺社区卫生服务中心医生顾婷

连夜上门184户 完成采样350人次

本报讯(记者 杨艳)为了防控疫情,黑龙江省医院六顺社区卫生服务中心的医生顾婷加入到居民采集核酸样本的队伍中。3月26日晚,顾婷连夜上门184户,完成核酸样本采集350人次。

3月26日,顾婷顶着漫天大雪,前往赣水路民航核酸采集点执行任务。紧张的采样工作一直持续到20时许,眼看来往的居民越来越少,当天的采样工作即将结束,20时10分准备撤离采样点时,顾婷接到信息员通知,辖区内某小区有一密4人,需要立刻采集一密所在单元内外环境和封闭单元人员核酸。4人一密人员,就要采集4个单元的环境和人员核酸,接到通知后,立刻与社区主任联系,准备物资、试管贴

码、棉签、手消、人员名单地址……全部准备就绪,在社区工作人员的带领下进入目标单元,开展环境和人员核酸样本采集,他们一层一层爬楼,挨家挨户敲门,逐人进行采样。20时20分,核酸采集任务正在进行中,信息员通知又有新的采集任务,此时工作群里此起彼伏的信息不断传来。六顺社区卫生服务中心郭洪霞主任和李冰副主任接二连三地接到急采任务后,派出社区医护人员前来支援。顾婷与伙伴们整整一个晚上都在爬楼采样,终于完成了所有任务,并将标本送往疾控中心,此时天已经亮了。据统计,顾婷与伙伴们入户184户、完成核酸采集350人次、184管,同时环境采集230管。

双城区退役军人姜守超

疫情不退,我不退



姜守超(右)引导居民扫码测温。

本报讯(记者 王东)“请提前把龙江健康码打开,保持一米距离。有什么问题,请跟我说,我可以帮您!”在双城区区域核酸采样现场,退役军人姜守超作为志愿者,热心为居民服务。

在部队时,姜守超曾多次参与疫情防控;退役后,他也想为家乡防疫尽一份力,就主动联系双城区志愿者协会负责人请缨参战,成为疫情防控志愿服务队的一员。卡点值守、参与

小区封控管理、服务区域核酸采样……姜守超忙了起来,遇到着急上网课的学生或者行动不便的老人,姜守超主动引导他们走“绿色通道”,优先进行采样。维持秩序的同时,他还把志愿者协会印发的疫情防控宣传画发给居民,叮嘱大家积极做好科学防疫。

“疫情不退,我不退。我将继续投身疫情防控的志愿行动中,扛起这份担当是我义不容辞的责任!”姜守超说。

南岗区400余名老年志愿者

白天小区值守 晚上街头巡逻

本报讯(丁晨桓 记者 黄晏君 文/摄影)请大家保持一米以上安全距离,排好队,戴好口罩!6日8时许,在南岗区北秀广场核酸采样点,身穿红马甲的老年志愿者正在现场维持秩序。连日来,400多名平均年龄63岁的老年志愿者在南岗区各核酸采样点协助防疫人员维持现场秩序,宣传防疫知识。

68岁的冯淑珍是松花江老年志愿者分会会长,本轮疫情发生后,她带领400多名志愿者6时就赶到辖区的6个核酸采样点,协助设置警戒线、摆放座椅、维持秩序,直到当天核酸采样结束。晚上,她又和老年志愿者们朴英子、田秀琴等人与社区干部在辖区内巡逻,劝阻街头焚烧冥纸冥币行为,宣传文明祭祀。



老年志愿者在核酸采样现场维持秩序。

南岗区老年志愿者协会副会长周萍说:“老年志愿者白天在小区核酸采样点值守,部分志愿者夜晚还

上街巡逻。他们的奉献精神和工作热情正是冰城人本色,我们希望早日战胜疫情,迎来满城花开。”

阿城区金源小学校老师王丽春

女儿住院,她把网课搬到病房

本报讯(张玲 记者 康福柱)近日,阿城区金源小学校三年级7班的学生和家长们一直被班主任王丽春老师敬业、奉献的精神感动着,王老师年幼的女儿生病住院,为了不耽误给学生们上网课,她直接把课堂搬到了病房。

王丽春的女儿两岁半,丈夫在外地工作。疫情发生后,王老师作为班主任,每天忙着上网课,女儿病重了才送到医院,医生说必须住院治疗。王老师着急地说:“我不能因为自己的女儿生病,耽误全班40多个孩子的学习。”她一边办住院手续,一边通知亲戚把上网课需要的教材等送到医院。

最初几天,同病房患者和陪护人员多,手机信号也不稳定,王老师担心上课效果不好,每到上课时间,



王丽春边给学生上网课边陪护女儿。

她就请别的陪护家属帮忙照顾女儿,自己到走廊的角落里给学生们上课。医护人员得知情况后,为她调到了人少的病房。

王老师也把在病房上课的事和学生及家长们做了说明,得到了大家的理解,学生们都说一定好好上课,让老师放心。

学做“蝴蝶拍” 缓解居家上网课压力

位置,右手手掌触碰到左侧锁骨中间对称区域,双手模仿蝴蝶的翅膀,轻轻地、慢慢地拍打自己。

一边轻轻地拍打自己的肩膀,一边做一个深呼吸,白天我们经历的一切,仿佛像电影一般在你的脑海中闪过,这时,请感受你的身体有什么样的感觉,不用压抑你的想法,让它自由飘过,你的双手,只需要持续地做蝴蝶拍的动作。当你持续地做蝴蝶拍的动作,你的肩膀感受到你的轻拍,你就会感觉,那些事情都开始慢慢变淡了,变缓了,最终,在你的脑海中完全消失了。而你所有的紧

张、焦虑、各种不好的情绪,也随着它们一点一点消失。

你可以继续拍打自己的双肩,感受拍打的力量,通过拍打,获得了力量,获得了勇气,你的身体也会得到滋润、营养,逐渐变得强大。在这个过程中,你还可以想象生活中那些美好的事情、快乐的事情,一直围绕在你的身边,让此刻的你感受到更多的愉悦和幸福。

从1数到5,给你足够的时间,让你感受自己的平静和强大。1-2-3-4-5!现在,经过了短暂的恢复,你的内心平静而更有力量;

你的头脑可以去理性思考、做出判断,而你的身体,也因为充满营养而变得拥有力量,免疫功能更加强大,抵抗力更加强大。

再从5数到1,当数到1的时候,你就可以带着这种非常美好的状态,醒过来,醒来以后,可以感到缓解了压力,以更好的状态,面对工作、学习和生活。

防疫·科学

Fang Yi Ke Xue

热心业主送来 两万元防疫物资



物业人员上门配送物资。

本报讯(记者 刘述波)“疫情发生以来,物业人天天工作在一线,他们是小区最美的逆行者……”近日,四季上东小区业主将价值两万余元的600盒国家备案防疫目录药品复方金银花颗粒送到物业一线工作人员手中。

本轮疫情发生后,四季上东物业严格执行保洁、消杀,成立“党员先锋服务队”,为管控期间不能外出的业主们代采采购急需的药品,代买新鲜蔬菜、粮食等;为行动不便的业主义务理发、义务上门取大件快

递及紧急包裹,免费电瓶连车及轮胎存储、疏通下水管道等10项上门暖心服务。物业服务中心还将自制的豆包、烧饼、馒头等主食分装打包,逐户送到封控单元的业主手中。“我送的药品是国家备案的防疫目录药品,感谢物业的贴心服务,希望大家平安健康。”送药的热心业主说。

“业主与我们物业人能守望相助,这份‘我在,你在,我们在’的和谐,将化作抗击疫情的希望和力量。”四季上东物业工作人员说。

以“艺”抗疫 唱响《最美的红》

延寿县文化志愿者创作战“疫”歌曲弘扬正能量

本报讯(侯玉奇 记者 郝欣)“志愿红啊志愿红,点亮了乡村最美的红,把百姓安康常挂于胸,常常挂于胸;志愿红啊志愿红,装扮着城市最美的红。把党的嘱托牢记心中,牢牢记心中……”近日,由延寿县文化志愿者合作完成的战“疫”歌曲《最美的红》在当地干部群众中流传开来。

“在这场疫情防控的硬仗中,延寿县奋战在疫情防

控一线的流动哨、网格员、志愿者达8000余人。他们为筑牢疫情防控的坚实防线贡献着力量。”词作者钱玺勇说,创作这首《最美的红》不仅为鼓舞战“疫”斗志,同时,也借这首原创歌曲向奋战在战疫一线的广大志愿者致敬;希望通过这首歌曲能够让更多的人了解志愿者,加入到志愿者行列,进一步弘扬志愿服务精神,传递社会正能量。

本报讯(记者 杨莱)疫情期间,学生们居家上网课,良好的心理状态对于提高大家的免疫力具有非常重要的作用,调整心态、缓解压力和稳定情绪成为当前一件很重要的工作。哈尔滨市教育局联合哈尔滨日报特邀哈一中专职心理教师孙秀莉,向大家介绍一个非常好的心理调节方法——“蝴蝶拍”,学会这个能够帮同学们迅速恢复心理上的平静,稳定情绪,让大脑冷静思考,做出正确的判断,尽可能保护你的身心健康。

具体步骤如下:首先,选一间安静的屋子,以非常舒服的姿势坐着,全身放松,双眼可以闭上,也可以微微眯着。做深呼吸,请把双臂交叉放在胸前,左手手掌可以触碰到右侧锁骨中间偏外侧的