

哈市举行疫情防控第47场新闻发布会

记牢十条措施 阻止病毒传播

疾控专家对市民如何做好健康防护作出提示提醒

本报讯(记者 阴祖峰)日前,哈尔滨市疫情形势依然严峻复杂。4月18日,在哈尔滨市疫情防控第47场新闻发布会上,市疾控中心主任助理王艳对市民如何做好健康防护作出提示提醒。

王艳说,目前,国内及我市新冠疫情呈多地多点散发和聚集性疫情频发等特点,疫情形势严峻复杂。阻止病毒传播,需要大家齐心协力共同抗疫,希望公众继续严格做好个人防护,十条措施请牢记:

第一,不麻痹、不大意。在疫情防控方面,一个小小的疏忽,就可能毁掉来之不易的抗疫成果。不麻痹、不松懈、不大意,坚持做好防护,才能阻断新冠病毒传播。

第二,戴口罩、要坚持。科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病最有效的措施之一。特别是到公共场所、密闭空间,乘坐公共交通工具时务必正确佩戴口罩。

第三,打喷嚏、讲礼仪。咳嗽、打喷嚏时一定要用纸巾、手绢、手肘来捂住口鼻。

第四,勤洗手、讲卫生。饭前便后、接触外界物品后,触摸口鼻之前,请务必认真清洗双手。

第五,常通风、不可少。开窗通风,保

持室内空气流动,可有效降低空气中病毒和细菌的浓度,降低疾病传播风险。每天至少开窗通风2至3次,每次20至30分钟。

第六,2米距、更安全。呼吸道传染病主要通过近距离呼吸道飞沫传播,保持2米以上社交安全距离可在一定程度上预防病毒感染。

第七,少出门、不聚集。公共场所人员多、流动大,聚餐、聚会易导致呼吸道传染病传播。做到少出门、不扎堆。

第八,打疫苗、很重要。接种疫苗是预防疾病最经济、最有效、最便捷的手段。

凡是符合接种条件的人员要积极接种新冠病毒疫苗,为构建免疫屏障贡献一臂之力。

第九,讲科学、强免疫。饮食营养均衡、适度运动锻炼,坚持规律作息,不熬夜,保证睡眠充足,保持良好心态,可以有效增强人体免疫力。

第十,有症状、早就医。主动做好健康监测,如有发热、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等症状,及时规范就诊,并主动告知旅居史、接触史,不隐瞒。就诊途中避免乘坐公共交通工具。

对制造散布谣言等违法行为 发现一起、查处一起

哈市公安局公布四起造谣、散布谣言、不配合防疫管控等违法行为典型案例

发布会上,王彤公布了四起典型案例:4月16日,警方在工作中发现违法行为人唐某敏,制造谣言,在微信群内发布“要封城了”的不实言论,扩大事实,依法对其行政拘留。

对核酸检测结果正常的街道编造出检测结果为阳性的谎言,恶意扭曲真相,造成社会不良影响,依法对其行政拘留并处罚款。

4月17日,警方在工作中发现违法行为人赵某某,故弄玄虚,将自己的核酸检测“阴性”结果,通过修图软件改成“阳性”,并在朋友圈内发布截图,混淆视听,造成负面影响,依法对其行政处罚。

4月18日,警方在工作中发现违法行为人梁某,断章取义,截取2020年疫情公告中的部分内容,在多个微信群转发,误导群众,造成恐慌,依法对其行政拘留。

4月17日,警方在工作中发现违法行为人姚某,造谣生事,在两个微信群中

核酸采样 随到随采

“我们核酸采样几乎不用排队,到了点位马上进行采样,一点也不耽误时间。”4月18日,道里区开展新一轮区域核酸检测,抚顺社区居民进行核酸采样时这样说。

抚顺社区卫生服务中心负责人刘璐表示,核酸采样点医护人员早6时集合,6时30分开始为辖区居民进行核酸采样。由于很多人都是居家状态,大家根据自己时间前来,没有出现排长队的现象。抚顺社区有近3万辖区居民要完成核酸采样,医护人员每天都要工作到20时左右。

本报记者 杨艳摄影报道



分秒必争

“7朵金花”与病毒赛跑

呼兰区疾控中心核酸检测团队贡献防疫力量

本报讯(白铭波 记者 尹明)在防疫战场,她们坚守在离病毒最近的地方,贡献着防疫力量。在呼兰区疾控中心检测科,由7名女性工作人员组成的核酸检测团队,用亲身经历书写抗疫故事。

抗击新冠疫情是一场硬仗,核酸检测员奋战在实验室,与病毒近距离“交手”,第一时间把病毒“揪”出来。呼兰区疾控中心检测科由7名女性工作人员组成,其中1人患有高血压,1人处于哺乳期,就是这样一支小分队,支撑起全区核酸检测的半壁江山。

她们是女儿、是妻子、是母亲,承担着家务、照顾子女的重任,当疫情来临,这7人主动请缨、冲锋在前,用实际行动体现了医护人员的担当与责任。

本报讯(隋欣 记者 刘菊)为了市民加强自身健康管理,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。本期记者采访了哈尔滨市第一专科医院五疗科副主任蔡英杰,为市民进行健康科普。

蔡英杰表示,居家期间,有市民咨询怎样克服紧张情绪。面对这种情绪,建议市民首先要接纳自己的焦虑情绪,市民不用因这种短暂的情绪而产生焦虑,只有持续的、过分的紧张担心,才可能是心理问题。应学会放松自己,可以通过呼吸放松训练,肌肉放松训练等主动调整自己的紧张状态。

还有的市民会出现想法悲观、消极,总担心自己有抑郁情绪。蔡英杰表示,生活节奏和

日夜守护

“后勤三人组”坚守隔离酒店

17个昼夜圆满完成流调、转运和后勤保障工作

本报讯(记者 黄晏君)“我和同事圆满完成隔离酒店的后勤保障工作,现正居家隔离。能为防疫作出贡献,是我这个即将退休职工的骄傲。”4月16日上午,正在五常市居家隔离的农行五常支行职工王春来在电话中说。

根据防疫需要,3月21日,王春来和单位的两名同事朱英奎、伊文军被抽调至南岗区的一家隔离酒店,组成后勤保障小组。在隔离点期间,他们多次进入隔离区,成功完成了对84名隔离人员的情绪安抚、流调、转运和后勤保障工作,被称为最值得信赖的人。

3月21日,王春来等人进入隔离酒店后,立即对接收的物资进

行清点。22日23时许,隔离酒店陆续接收前来隔离的人员,王春来和同事们穿着防护服,逐一登记接收的隔离人员信息,一直忙到次日9时许,其间连续10个小时没吃、没喝,完成84名隔离人员的信息采集。

“王大哥,能坚持住吗?”同事担心他年纪大、连续工作身体吃不消。“没事,必须坚持住。”王春来说。作为今年10月退休的老同志,王春来始终在防疫一线坚守,在隔离酒店工作17天。

“再过4天,我们3个就结束为期两周的居家隔离、重返工作岗位了。与我并肩作战的两位同事也都是好样的,我作为老大哥,在这个时刻必须要挺住,要站好最后一班岗,为战胜疫情作出点贡献。”王春来说。

防疫·前行

Fang Yi Qian Xing

处理负面情绪 专家给你支招

生活方式的改变,如居家办公、上网课等都可能让人心理出现变化。提醒大家的是,心理也需要逐渐适应的过程。短暂的压力、挫折会造成心情不好的情绪体验,但一般情况下不会轻易发生抑郁症,不建议过分关注抑郁症的临床表现,以免对号入座,加重心理负担。

“有时会觉得心慌、出汗、烦躁、失眠,还会觉得压力很大,不知道谁能帮我。”蔡英杰告诉记者,有一些市民咨询自己经常会有负面情绪,总担心自己患了躯体疾病等。对此,提醒大家首先出现自己无法缓解的问题时,

建议及时通过正规医院的互联网医院寻求专业帮助。其次,睡眠质量对心理健康十分重要。长期失眠导致记忆力下降、注意力不集中、焦虑、抑郁等情绪反应,甚至可能导致心慌、头疼等躯体症状。建议居家期间,市民也要规律生活,劳逸结合,适当运动,养成良好的睡眠习惯。

蔡英杰强调,倾诉是心理压力发泄的最有效方式,通过倾诉人们会有一个新的认知和内心感受。可以跟朋友、亲人倾诉,也可以拨打哈尔滨市第一专科医院设立的免费心理咨询热线0451-82480130寻求心理援助。



防疫·周知

Fang Yi Zhou Zhi

燃气老表欠费不停气

本报讯(徐林 记者 李赫)按照第59号公告规定要求,哈尔滨中庆燃气有限公司现对营业相关工作进行调整安排。其中,对特殊群体提供燃气IC卡表上门服务,燃气老表用户欠费不停气,物联网表可网上缴费,各营业厅提供“不见面”服务。

中庆公司各单位在疫情期间加强营业厅防控管理,各营业分公司启动疫情防控期间便民服务应急响应预案,落实辖区内社区、物业联络对接机制,完善属地社区联络网,与社区、物业协商建立流动服务点。同时密切关注疫情动态,对于管理区域内因疫情封闭小

区用户,确有困难的特殊用户、地处偏远用户以及行动受限的老年用户,委派专人提供上门服务,提供现场移动圈存服务或预约送卡服务,确保用户正常使用。燃气老表用户欠费不停气。遇到使用燃气问题,用户可拨打96377热线进行咨询。

各营业分公司加强对辖区社区、物业内设立自助圈存设备管理,发现设备故障后第一时间通知营业部,安排厂家及时修复相关设备,保障用户缴费渠道通畅。此外,该公司NB(代号)燃气物联网表用户可通过微信实现足不出户网上缴费,缴费后无需圈存即可使用燃气。

欠水费用户不停水

本报讯(杨子健 记者 李赫)4月18日,记者从哈尔滨供水集团了解到,该集团按照哈尔滨市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作指挥部第59号公告要求,全力保证疫情防控期间的供水安全,疫情期间推出欠费不停水、抢修队伍24小时值班等保障措施。

据了解,哈尔滨供水集团供水抢修队伍24小时值班,做到“有报即接、接报即动,小修不过夜、大修连续抢”。主城区各售水大

厅暂停营业,用户可通过微信、网上银行、支付宝等方式缴纳水费(请登录哈尔滨供水集团微信公众号查询)。疫情期间,对供水欠费用户不停水,不收取欠费违约金。主城区各地区营业分公司从即日起暂停进入居民家中对入户类水表的抄表、换表工作。88812319供水服务热线24小时为用户提供,并将通过供水集团微信公众号、微博及时向广大用户推送防疫期间安全用水温馨提示。

城市通网点暂停营业

本报讯(记者 刘希阳)记者从哈尔滨交通集团城市通智能卡公司获悉,根据哈尔滨市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作指挥部第59号公告,自2022年4月18日起,城市通客服中心及分中心暂停营

业,恢复时间视疫情防控情况另行通知。

用户可以通过“哈尔滨城市通”微信公众号或App客户端,选择线上服务平台办理业务。办理业务中如有疑问,可以拨打客服电话0451-963996咨询。

花卉大市场暂停营业

本报讯(记者 霍亮)记者从哈尔滨花卉大市场获悉,依据哈尔滨市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作指挥部第59号公告自2022年4月18日起市场

暂停营业,恢复营业时间另行通知。

花卉大市场提醒,想买花的市民暂时不要前来,疫情期间,做好个人防护,非必要不外出。

购房补贴暂停现场申请

本报讯(记者 刘述波)4月18日,记者从哈市住建局了解到,根据哈尔滨市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作指挥部第59号公告,为阻断疫情传播风险,哈市购房补

贴现场申请工作即日起暂停办理。

对已经预约成功,但因疫情无法现场办理的申请事项,待恢复正常办公时酌情顺延,具体恢复时间将根据疫情形势适时确定。

打造检疫绿色通道 助力优良种质引进

冰城海关多措并举确保1.6万只种鸡安全引进

本报讯(胡晓亮 魏志刚 记者 李木双)4月11日,哈尔滨鹏达种业有限公司从美国引进的16640只种鸡运抵隔离养殖厂。记者从冰城海关了解到,该企业今年计划从美国引进种鸡雏共3批次,合计66560只,均由北京机场进境,截至4月14日,第一批种鸡雏已完成隔离检疫监管工作,顺利放行;另外两批种鸡雏正处于隔离检疫阶段。

冰城海关帮助企业建设健全隔离设施,完善运输、防疫、应急制度,海关执法人员快速完成隔离场验收,着力防范引进资源安全风险。同时,由专业人员组成工作专班,制定科学的监管方案和应急预案,积极应对疫情防控形式,保障优质种质资源有序进口。

为保证优良种质资源安全高效通关,冰城海关打造“种禽检疫绿色通道”,实现“人等车”查验模式,保证种鸡运输车辆随到随放、随到随检,保障动物养殖企业生产有序不间断。