

哈尔滨市新增6例新冠病毒阳性感染者活动轨迹

2022年8月27日19时至28日6时,哈尔滨市报告6例新冠病毒阳性感染者,其中3例确诊病例,3例无症状感染者。根据流调结果,现将其主要活动轨迹涉及场所发布如下:

新增确诊病例主要情况:
【确诊病例2】新冠病毒肺炎确诊病例(轻型),现住香坊区果园星城小区。

【确诊病例3】新冠病毒肺炎确诊病例(轻型),现住香坊区会展城上城小区2期。

【确诊病例4】新冠病毒肺炎确诊病例(轻型),现住香坊区恒大时代广场。

新增无症状感染者主要情况:
【无症状感染者1】新冠病毒无症状感染者,现住道里区三松宜苑小区。

【无症状感染者2、3】新冠病毒无症状感染者,现住香坊区果园星城小区。

8月20日
06:00-07:00 香坊区果园星城广场(延福街85号)
16:00 地铁2号线(工人文化宫站至气象台站)
17:45 地铁2号线(工人文化宫站至南直路站)

8月21日
09:00 365路公交车(果园街站至红旗家具城站)
09:30 道外区金凯莱床垫(红旗家具城二楼)
10:00 266路公交车(红旗家具城站至果园街站)

13:30 香坊区滋府蛋糕(哈东万达店)
14:00-15:30 荣耀授权服务中心(红博会购物广场店)、华为授权体验店(红博中央公园)、小米之家(红博中央公园店)

8月22日
07:00-07:17 地铁2号线(南直路站至工人文化宫站)
08:00 112路公交车(果园街站至韩亚银行站)
08:30-14:00 南岗区吉星商住城

12:30 中国工商银行(南岗区东大街318号)
13:00 地铁2号线(博物馆站至气象台站)
14:00 70路公交车(哈工大第二校区站至香滨小学站)
14:40 379路公交车(安埠街临时站至果园街站)
15:15 南岗区沙记赛索(革新店)
15:48-16:07 地铁2号线(博物馆站至南直路站)

8月22日-26日
07:40 地铁2号线(气象台站至博物馆站)

8月23日
07:10 70路公交车(果园街站至哈工大第二校区站)
07:10-07:22 地铁2号线(南直路站至工人文化宫站)
07:15-07:28 南岗区新大地超市(红军街15号)
07:40-10:30 南岗区吉星商住城
08:00-09:00 中国联通哈尔滨市分公司(河图分局)
10:30 70路公交车(哈工大第二校区站至果园街站)
14:00 地铁2号线(博物馆站至气象台站)
16:12 网约车(黑A931US)
16:30 中国电信客户服务中心(先锋路469号)
17:33-17:50 地铁2号线(工人文化宫站至南直路站)

8月24日
06:53-07:05 地铁2号线(南直路站至工人文化宫站)
08:00 112路公交车(果园街站至韩亚银行站)
08:00 机动通信局(南岗区文君街63-2号)
08:20 中国联通哈尔滨市分公司(河

图分局)
08:30-12:30 南岗区吉星商住城
11:00 道里区丁香小吃(崂山路)
11:30 南岗区老四川风味(国民街店)
12:30 27路公交车(哈工大第二校区站至香坊火车站站)
15:00 379路公交车(香坊大街站至安埠商厦站)
15:30 南岗区凯德广场(学府路店)一楼UR服装店
17:50-22:55 南岗区潮汕私家小厨(人和街43-3号)
17:28 南岗区凯德广场(学府路店)负一楼甘食记成都肥肠粉
17:30 地铁1号线转2号线(学府路站至气象台站,博物馆站换乘)
17:49 南岗区融惠微利便利店(人和街43-9号)
21:00 友谊宜宾馆
23:00 出租车(黑A00H7T)
23:20 香坊区新天地超市(果园街店)

8月25日
07:02-07:17 地铁2号线(南直路站至工人文化宫站)
15:30 地铁2号线(博物馆站至气象台站)
16:50-17:00 香坊区百特佰购物广场(果园店)

8月26日
07:23-07:37 地铁2号线(南直路站至工人文化宫站)
07:35 112路公交车(果园街站至韩亚银行站)
08:00-12:30 南岗区吉星商住城
08:30 中国联通哈尔滨市分公司(河图分局)
11:01-11:20 地铁2号线(工人文化宫站至南直路站)
12:00 地铁2号线(博物馆站至气象台站)
12:16 南岗区奋斗路副食品商场(果

园店)
12:30 27路公交车(哈工大第二校区站至香坊火车站站)、南岗区新大地超市(红军街15号)
15:00 379路公交车(香坊大街站至安埠商厦站)
15:30 香坊区悦惠购生鲜超市(延福街159号)
18:48 香坊区融惠微利超市(恒大时代店)

8月27日
07:02 香坊区融惠微利超市(恒大时代店)
对上述场所已严格落实了消毒和管控等措施。

哈尔滨市应对新冠肺炎疫情指挥部要求广大市民,在此期间与上述新冠病毒阳性感染者有过接触史或活动轨迹有交集、重合的人员,迅速做好个人防护,立即拨打社区或属地疫情防控部门电话,不要外出,配合工作人员开展流调排查、核酸检测等疫情防控措施。近期非必要不离哈,不前往中高风险地区,从中高风险地区返哈后主动向社区报告。同时请市民关注官方权威发布,进一步提高防范意识,不聚集、不聚会、不聚餐,养成出门佩戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等文明健康生活习惯。

哈尔滨市疾病预防控制中心
2022年8月28日

哈尔滨市及各区县(市)疾控中心咨询电话

哈尔滨市疾控中心 51012320	
道里区疾控中心 51669665	依兰县疾控中心 57222573
道外区疾控中心 57672096	巴彦县疾控中心 57502636
南岗区疾控中心 86243577	宾县疾控中心 57914255
香坊区疾控中心 55694618	方正县疾控中心 57112343
平房区疾控中心 86520920	木兰县疾控中心 57083497
阿城区疾控中心 53722510	尚志市疾控中心 53324184
松北区疾控中心 88105166	通河县疾控中心 57435030
呼兰区疾控中心 57321893	五常市疾控中心 55802434
双城区疾控中心 53163181	延寿县疾控中心 53067333

加大风险排查管控力度 创造平安和谐社会环境

市领导调研督导通河县政法重点工作落实情况

本报讯(记者 梁可心)8月25日,市委常委、政法委书记梁野先后到通河县检察院检察服务大厅、法律援助中心、矛盾纠纷调解中心、前进派出所、长安社区等地,对通河县政法重点工作落实情况进行调研督导。

梁野通过实地走访、听取汇报、查看内业、交流座谈等方式,详细了解党的二十大维稳安保、市域社会治理现代化、常态化扫黑除恶、打击整治养老诈骗、纪检监察、社会治理、交通、交通运输、住建、人社等职能部门资源,实行来访事件全链条闭环管理,实现社会矛盾纠纷“一窗受理、一揽子调处、一条龙服务”的举措给予肯定。

梁野指出,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大精神,要适时启动战时社会治安防控响应机制,充分发挥公安、武警、人民群众联防联控联治作用,加大风险排查、治安管控力度。要统筹推进、综合施策,不断探索具有通河县优势特色、时代特征、市域特点的“政治、德治、法治、自治、智治”“五治”融合的共治共建共享的基层社会治理新模式,全力实现矛盾纠纷“微事不出村,小事不出镇,大事不出县”,为通河百姓创造平安和谐的社会环境。

哈尔滨市应对新冠肺炎疫情工作指挥部通告

关于调整哈尔滨市香坊区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年8月28日16时起,将哈尔滨市香坊区公滨路307-1号风险等级调整为高风险地区。

关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年8月28日18时起,将哈尔滨市南岗区吉星商住城1号楼、人和街43-3号潮汕私家小厨、凯德广场(学府路店)、红军街、马家街、建设街与河沟街合围区域(除红军街15号联通大厦写字楼外),千山路29号李奎炖肉馆,东大街318号中国工商银行风险等级调整为中风险区。

从严从快落实防控措施 坚决打赢疫情阻击战歼灭战

核酸采样 高效有序

压实责任 织密防线



8月28日,哈市道里、道外、南岗等7区启动区域核酸检测工作,确保应检尽检、不落一人。

在道里区抚顺街道,各个核酸采样点位现场均设置了采集区、扫码区、临时隔离区和绿色通道,居民在拉出的分隔线范围内有序排队进行核酸采样。同时,抚顺街道流动检测组将深入辖区为行动不便的居民

上门采样。在新华街道,区委统战部、区人社局80余名党员干部充分发挥先锋模范作用,全面下沉到各社区参与区域核酸检测工作。

据介绍,道里区23个街镇共设置核酸采样点444个,截至28日15时,共采集核酸样本935120份。

孙姬 高帅 本报记者 刘妹媛/文 孙岩/摄



为深入贯彻市、区两级疫情防控指挥部调度会议指示精神,严格落实“早快准严实”要求,28日,香坊区市场监督管理局闻令而动、迅速响应,按照公告最新内容要求,以农贸市场、药店、餐饮单位、美容美发等行业场所为重点,督导、指导各市场主体严格落实防疫“三宝”、消杀测温、从业人员核酸检测、健康监测等疫情防控措施,共筑疫情防控市场监管领域严密防线。

下一步,香坊区市场监督管理局将密切关注疫情防控形势,围绕疫情防控职能分工,结合辖区疫情防控工作实际,进一步压实监管责任,组织精干力量投入工作,助力打赢疫情防控阻击战歼灭战。

吴昌林 本报记者 刘妹媛/摄

健康监测等疫情防控措施,共筑疫情防控市场监管领域严密防线。

下一步,香坊区市场监督管理局将密切关注疫情防控形势,围绕疫情防控职能分工,结合辖区疫情防控工作实际,进一步压实监管责任,组织精干力量投入工作,助力打赢疫情防控阻击战歼灭战。

吴昌林 本报记者 刘妹媛/摄

3个小方法教你调好“情绪钟”

专家分享如何正确调节紧张、焦虑等负面情绪

静坐冥想是正念训练中核心方法之一,在进行冥想的过程中,个体有意识、不回避、不加评价地觉察身体的各种感觉,从外部的感觉导向内部的感觉,感知四周的声音,感知自己想法的升起、发展、变化,不进行任何评价,直至消失。

正念呼吸(身体扫描)是正念训练的主要方式之一。双脚平放在地面,双手放在大腿上,挺直脊背,肩膀放松,通过呼吸的方法,先把注意力放到脚上,从下到上,若注意力游移一次,就把它带回来一次。吸气时吸得越深越好,最好能“气沉丹田”。“丹田”是中医的说法,大约位于肚脐下4个横指的地方。将这种觉知逐渐扩展

到全身,可以帮助身体从紧绷状态中舒缓下来。

当感到焦虑或惊恐时,可以使用着陆技术,其核心是使人回到自己的身体,专注于平静,从应激事件上暂时离开。着陆技术包括精神着陆、身体着陆、抚慰性着陆。

精神着陆为环顾四周,并详细描述周围环境,例如:“我在火车上,我看见一些树和一条河。”

身体着陆是把双手泡在冷水或温水中(也可以是其他无害的、你喜欢触碰的东西),重点是试着去感受这个物体,将注意力集中在它的触感和温度上。

抚慰性着陆则是对自己说些善意的话,比如“你会熬过去的”。想想你期待的

事,比如见一个亲密的朋友、进行一次旅行等。着陆技术需要反复练习,练习越多,效果越好。

安全屋技术是在内心构筑一个只属于自己的不受任何外来人或者生物打扰的地方,一定强调是一个只属于自己使用和支配的安全的环境,可以是熟悉的床、一个小院、一间小屋等。借用自己的视、听、嗅、触等多个感觉通道去回忆那张床、那个安全的小屋。在回忆的过程中,就已经在去感受那种休息、放松的感觉了。在这个过程中,可以在内心暗示自己:“我在那个地方是特别舒服的、安全的,而且那个地方是有边界的、放松的。”去激发和唤起躯体的感受,让身体充分放松休息后再重新恢复干劲。

希望广大市民都能参与到疫情防控中,主动支持、配合各项防控措施,团结一心、众志成城,争取在最短时间内打赢疫情防控阻击战歼灭战。

希望广大市民都能参与到疫情防控中,主动支持、配合各项防控措施,团结一心、众志成城,争取在最短时间内打赢疫情防控阻击战歼灭战。

希望广大市民都能参与到疫情防控中,主动支持、配合各项防控措施,团结一心、众志成城,争取在最短时间内打赢疫情防控阻击战歼灭战。

希望广大市民都能参与到疫情防控中,主动支持、配合各项防控措施,团结一心、众志成城,争取在最短时间内打赢疫情防控阻击战歼灭战。

希望广大市民都能参与到疫情防控中,主动支持、配合各项防控措施,团结一心、众志成城,争取在最短时间内打赢疫情防控阻击战歼灭战。

希望广大市民都能参与到疫情防控中,主动支持、配合各项防控措施,团结一心、众志成城,争取在最短时间内打赢疫情防控阻击战歼灭战。



哈尔滨市纪委监委正在开展优化营商环境专项监督,现广泛征集相关问题线索,接受社会和群众监督举报。
来信举报电话:哈尔滨市道里区森林街35号市纪委监委信访室
举报电话:0451-12388
群众来访接待地址:哈尔滨市南岗区文昌街26号市信访局市纪委监委接待窗口