

爱心 汇聚

冰城两天“集结”1600余名志愿者

将参与为重点人群代送药品及生活物资、开展线上医疗咨询等志愿服务

本报讯(记者 杜菲菲)服务社会,汇聚暖流。根据市委市政府工作部署,日前,市委宣传部、市文明办、市卫健委面向全市各级志愿服务组织、社会各界服务团体和广大市民朋友招募防疫志愿者,招募消息一经发出,就引来满城“志愿红”关注,大家积极转发消息、踊跃报名。仅两天时间,共有1669名志愿者报名,其中具备医学背景的志愿者达328人。目前,志愿者们正有序认领任务,将参与为重点人群代送药品及生活物资、开展线上医疗咨询等志愿服务工作中。

12月21日,仅文明哈尔滨、部分新闻媒体推送的信息网上阅读量已达近30万次。“从小区居民群看到招募信息,我第一时间就通过网上平台进行了报名。”哈尔滨医科大学在读研究生杨舒棉说,希望发挥自己的力量,做好相应志愿服务工作。除了青年志愿者,已报名的还有从医多年的医务工作者。在一家综合诊所工作的中医李庆贺已从医20余年,自2020年起,他多次参与入户中医指导、网上医疗、核酸检测等志愿服务工作,“有时间做志愿者,非常有意。”他说,目前已到社区卫生院报到,在发热门诊协助开展服务。

残、孕等重点人群联系就医求药和药品生活物资代送,加入社区、村屯网格群开展线上医疗咨询,到定点医院协助开展医疗救治、预检分诊、医疗秩序维护,协助开展疫苗接种点、核酸检测采样点秩序维护,协助开展各阶段疫情防控政策宣传等志愿服务中。

招募须知

- 招募条件: 1.热心公益事业,具有奉献精神。 2.年龄20至60周岁,身体健康。 3.吃苦耐劳,主动作为,具备较强的责任心和人际沟通能力。 4.纪律意识强,无不良记录或有损害志愿者形象的行为,服从志愿服务工作安排。 5.本人及同居家庭成员身体健康,7天内没有出现过感冒、咳嗽、发烧等症状,健康码无异常;未与发热病人、疑似



病例接触过。如本人出现发热等情况,立即停止服务。 服务就近定点医院,由各区、县(市)委宣传部、文明办统一调度。

返乡途中个人防护方法 阳性人员居家注意事项

本报记者(记者 刘菊)21日,记者采访了哈尔滨市疾病预防控制中心传染病预防控制所副所长、副主任医师刘木子,与市民分享返乡途中的个人防护方法及阳性人员居家期间注意事项。

返乡途中如何做好个人防护?

刘木子建议,返乡途中要正确佩戴医用外科口罩及以上级别的口罩,尽量减少因就餐饮水而摘口罩的次数和时间,并且定期更换口罩。要保持手部卫生,勤洗手,不乱摸、乱碰公共设施,不用手触摸眼、口、鼻等部位;咳嗽、打喷嚏时,要用肘部或纸巾遮挡;与人交谈时,要保持一定的社交距离。应配合服务区、车站、机场等公共场所工作人员做好

阳性人员居家注意事项

刘木子表示,阳性人员居家首先要做好健康监测。如患有基础疾病或有需要时,也可联系基层医疗卫生机构医务人员或通过互联网医疗形式咨询相关医疗机构。还要做好个人防护。阳性人员居家时,非必要不外出、不接受探访;对因就医等确需外出人员,要全程规范佩戴N95口罩,点对点到达医疗机构,就医后再点对点返回家中,尽可能不乘坐公共交通工具;每天定时开窗通风,保持室内空气流通;咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻,将用过的纸巾丢至垃圾桶;被唾液、痰液等污染的物品随时消毒;还要及时清理垃圾的封装与外表消毒,以及卫生间的消毒等;准备食物、饭前便后、摘戴口罩等,应

有余药 共分享

好邻居“药”来帮!

冰城邻里互相帮助以爱心温暖寒冬

本报讯(马宇兵 记者 郝欣)“吃了邻居给的退烧药好多了,真得非常感谢!”12月21日,在方正县同庆小区社区群内,张女士发了段感谢的话。前一天,突然发烧又没有药的她在群里求助后,很快就有邻居回复,并拿出了几粒退烧药。张女士吃完药后体温降下来,身体逐渐好转。



邻里互助“药”共享。

为践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,弘扬睦邻友好、守望相助的时代新风,尽力满足居民用药需求,方正县精神文明建设委员会办公室、方正县妇女联合会相继发出了“邻里互助、药品共享”的倡议。倡议一出,八方响应。“请问谁家有余退烧药,孩子急需?”“我家有,给你挂门把手上。”“请问谁家有多余的水银温度计?能借我用几天吗?我的电子温度计出了问题,读数不准。”“我有”……在方正县各大社区群里,居民们自发在群里为有需要的邻居提供医药用品,小小善举解决了邻居难题,传递了正能量,温暖了人心。邻里互助的一幕幕暖心场面,拉近了居民之间的距离和感情,一个个“中国式好邻居”的温暖故事,正在方正小城不断上演。

方正居民丁先生一家三口接连发烧,从一开始的焦虑到后来的沉着应对,丁先生和妻子不但把多余的药品分享出来,还把自己的生病过程和康复经验分享给了邻居们。“之前真得很担心,现在我们全家都陆续康复了,病好之后剩下的药决定送给那些需要的人。”丁先生说。

我是欣福轩药房负责人,如果家里没有准备退烧药,且正在发热的顾客,可以到我们药店免费领取退烧药四片,数量有限,能帮多少是多少!”在方正县经营药店的张女士把这段话发在了微信朋友圈



小安在抖音平台晒出免费发放的退烧药。

本报讯 根据国家中医药管理局《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》的具体指导,面对越来越多的奥密克戎感染,要备好相关药物,但是毕竟感染人群巨大,而药物生产速度有限,记者为此采访了黑龙江中医药大学基础医学院伤寒教研室教授、副教授、硕士研究生导师孙涛,请他介绍一些手边的替代药物。孙涛表示,对于奥密克戎的感染,主要有以下几种证型,我们可以择用相关替代的药物。第一种主要症状表现为发热、恶风寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、鼻塞流涕或咳嗽者,在治的过程中,我们可以选用疏风解表功效的药物,比如疏风解毒胶囊(颗粒)、清肺排毒颗粒,如果没有上述药物,也可以选用散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊(颗粒)、荆防颗粒、九味羌活丸(颗粒)、四季感冒片、感冒疏风胶囊(片、颗粒)、大青龙颗粒等,而该证型如果恶寒发热、肌肉酸痛,可以大量服用姜汤,也可以

红马甲 真好使!

志愿者跑腿代买、送药上门解决群众实际困难



爱心车队积极为群众送药。

本报(记者 郝欣)“我昨天开始一直头疼,现在开始发烧,社区医生建议吃一些退烧和消炎药,可是我家没有这些药”“您别着急,我们马上安排,尽快送药上门”……12月21日中午,家住延寿县延寿镇前进社区的王大爷给延寿县志愿者协会打去求助电话,说他身体不舒服,家中还没有对症的药品。接到电话后,延寿县的志愿者立刻行动起来。延寿县“一凡”志愿服务队长李伟先后跑了三家药店买齐了王大爷所需的药品,并送到王大爷家门口。拿着药品,王大爷激动地说:“都说有困难找志愿者,真好使!”

在这场暖心行动中,延寿县内的志愿服务组织积极响应、奉献爱心。“我们车队的队员中,有出租车司机、货运司机、私家车主,我们不仅积极把自家的多余药品拿出来,还发挥有车的便利优势,当起了义务‘采购员’‘送药员’,为那些需要医药用品、不便出门的居民代购物资、送药上门。”延寿县防疫宣传车队的队员告诉记者。

“我家能提供两盒退烧药”“我家还有口罩,可以送给有需要的人”“我这几天有时间,24小时待命,为居民代购送药”……在延寿县“一凡”志愿服务队的微信群里,队员们发起了“爱心接力”,有药品的共享、有时间的报名提供服务,帮助有需要的人跑腿代买、送药上门。“正如‘一凡’志愿服务队的名字一样,我们就是一群平凡但热爱生活的人民,能够在关键时刻为大家做些事情,为家乡尽些责任,这是我们全体队员的心愿。”队长李伟说。

“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,延寿县精神文明建设指导委员会办公室、延寿县新时代文明实践中心、延寿县志愿者协会联合发起了“邻里互助、药品共享、爱心传递”志愿服务行动倡议,号召延寿县居民在满足自身用药需求的前提下,以无接触的方式将余药分享给同事、朋友、邻居使用,让有限的药品资源发挥最大作用;倡导全县志愿者行动起来,关心关爱特殊群体,留心身边的老人、孩子等需要特别关爱群体,为他们提供力所能及的帮助,协助解决实际困难。

倡议一出,全城响应。“你缺的药,我这儿有”“你的药,我来送”……在延寿县一个个居民群里,大家线上沟通线下互助,一句句暖心的话语、一幕幕互助场景,在冬日里汇聚起阵阵暖流。

在这场暖心行动中,延寿县内的志愿服务组织积极响应、奉献爱心。“我们车队的队员中,有出租车司机、货运司机、私家车主,我们不仅积极把自家的多余药品拿出来,还发挥有车的便利优势,当起了义务‘采购员’‘送药员’,为那些需要医药用品、不便出门的居民代购物资、送药上门。”延寿县防疫宣传车队的队员告诉记者。

“我家能提供两盒退烧药”“我家还有口罩,可以送给有需要的人”“我这几天有时间,24小时待命,为居民代购送药”……在延寿县“一凡”志愿服务队的微信群里,队员们发起了“爱心接力”,有药品的共享、有时间的报名提供服务,帮助有需要的人跑腿代买、送药上门。“正如‘一凡’志愿服务队的名字一样,我们就是一群平凡但热爱生活的人民,能够在关键时刻为大家做些事情,为家乡尽些责任,这是我们全体队员的心愿。”队长李伟说。

暖心药店 免费拆分发放退烧药

小区居民延续爱心接力,把多余药品汇集起来送给急需的患者

本报讯(记者 王鸿凌)“元江路595号启康药店,现在免费送布洛芬,离得近可以去取,救急……”21日,一条“温馨提示”在各大微信群和朋友圈传递开来,不少市民前往这家药店领到了这份爱心。这一善举感动了大家,有居民在小区群里号召把家里多余的药送过去,由药店免费发放给急需的患者,这一号召也得到了大家的点赞和支持。“太不容易了,整了点药,不卖了,拆分给有需要的人。”21日,记者在名叫“安大慧”的抖音账号看到,药店店主小安将自己购进的十多盒布洛芬颗粒摆在柜台拍了照片,然后上传到抖音平台上,引发了市民们的“爆赞”。

“怎么买啊?能分我一盒吗?”“可卖我一盒吗,家里没有药了,发烧39度持续不降。”“我想买一盒,家里老人70多岁了,发烧。”……面对一百多条求助消息,“安大慧”统一回复:“不要钱,来取!”记者联系到药店的店主小安,她表示,看到已经发烧的患者买不到药,自己心里十分难过。“我和家里人都中招了,我才知道这种难受的滋味了,如果不及时吃药,患者很难捱过最难捱的前几天。”于是,小安决定,如果再到货就不卖了,直接把药拆分开,给小区里已经感染并且急需用药的孩

子和老人们。小安的爱心行为还引来了小区居民群的爱心接力。居民们自发倡议,家里有多余退烧药可以送到药店,帮助其他急需的患者。短短一天,小安就在药店接收了十多名居民送来的退烧药,“有的是成盒的,有的是拆开分的,我特别感动。”小安告诉记者。“有的居民来领药,非要给钱,但这钱我不能要!”小安说,目前几十盒相关药品已经发放完毕,她希望其他药店也能自发组织爱心帮扶活动,大家一起行动起来帮助急需药品的居民,团结一致一起渡过难关。

对症施策,药物择用替代有妙招

专家科普提示,如何应对奥密克戎感染五种症状

加入葱白共煎,同时大量饮水,伴随热水泡脚,以达到出汗邪退的目的。第二种主要症状以咽痛为主,伴随发热、肌肉酸痛、乏力或咳嗽者,宜服用具有疏风清热、化湿解表、清热解毒功效的中成药,如连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒、化湿解毒颗粒、宣肺败毒颗粒等,如果没有这些药物,也可以选用银黄清肺胶囊、连花清咳片、六神丸(胶囊)、银翘解毒颗粒、金叶败毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、清咽滴丸、喉咽清颗粒、桑菊感冒片、夏桑菊颗粒、痰热清胶囊、双黄连口服液、柴芩清宁胶囊、抗病毒口服液、感冒退热颗粒、消炎退热颗粒、清开灵颗粒、小柴胡颗

粒等。同时可以频繁用浓盐水漱口,以达到保持口腔清洁、减轻水肿的目的。第三种以咳嗽症状明显者,宜服用具有宣肺止咳功效的中成药,如急支糖浆、咳速停糖浆、宣肺止咳合剂,如果没有可以择用通宣理肺丸(颗粒、口服液)、杏苏止咳颗粒、连花清咳片、杏仁止咳颗粒、橘红痰咳液、感冒止咳颗粒等,同时在家中可以用柠檬泡水、雪梨煮水或者蒸橘子,能够益肺止咳。第四种以胃肠道症状为主,可见乏力、伴胃脘不适,如呕吐、腹泻者,宜服用具有化湿解表功效的中成药,如藿香正气胶囊(丸、水、口服液)等。伴便秘便干者,可服用防风

通圣丸(颗粒),如果没有相关药物,可以用藿香、薏苡仁、陈皮煮水代茶饮,以达到理气和胃、化湿止呕的作用。第五种则以鼻塞流涕为主要表现,宜服用具有解表通窍功效的中成药,如鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸等,如果没有相关药物,可以用葱白煮水,或者葱白熏鼻,以达到化痰通窍的目的,同时可以采用侧卧按摩法,即左侧鼻塞右向侧卧,同时按摩迎香穴1-2分钟,一般可以达到鼻腔通畅的目的。

防疫微课堂

新冠病毒肺炎防控指南

孕产妇如何做好健康防护

孕产妇如何做好防护? 孕产妇在公共场所时戴口罩,到医疗机构就诊时佩戴N95口罩。 掌握正确洗手方法,从公共场所返回以及触摸可疑暴露物后,均建议用洗手液或香皂按标准洗手法经流水洗手,或者使用含75%酒精的免洗洗手液。 居家或在办公室时经常通风,保持空气流通,但注意温度不要着凉。 少到人员聚集和空间密闭场所,尽量不乘坐人员密集的公共交通工具。 和其他人尽可能保持2米以上的距离。 通过网上预约挂号、预约检查等,尽量减少在医院的停留时间。

孕妇感染新冠怎么办? 孕产妇感染新冠病毒后无需惊慌,首先要注意监测自我及胎儿健康状况,包括体温、心率、血压、胎心及胎动等,避免焦虑,保证充足的休息和营养摄入。 新冠病毒感染后一般会呈现发热、咽痛、咳嗽、流涕、肌肉酸痛等,服药后减轻,如出现服药后上述症状未见好转,或胸闷、胸痛、心慌、气短、喉痛、头晕、头痛等严重不适,或者出现胎动异常、胎心率持续增快、腹痛、阴道流血及阴道流液等产科指征,需及时和助产机构联系,及时就诊。

感染后的产妇如何照顾新生儿? 感染新冠病毒的宝妈,优先推荐与新生儿相互隔离。如果条件不允许选择同室照料,建议注意个人防护,佩戴N95口罩,接触新生儿前做好手卫生。 避免用嘴接触新生儿的乳头或餐具,例如用嘴吹凉食物或用嘴喂食,不与新生儿共用餐具。新生儿的用品要及时消毒。 感染新冠病毒的宝妈,优先推荐挤出母乳后由他人间隔哺乳,乳汁无需消毒,直至母亲康复。如果宝妈决定直接哺乳,应尊重其决定,但与婴儿接触时要佩戴口罩,且做好手及乳房卫生。 新生儿感染新型冠状病毒病的早期症状包括发热、嗜睡,流鼻涕,咳嗽,呕吐,腹泻,进食不良,呼吸做功增加或呼吸变浅。家长要做好新生儿健康监测,如果新生儿疑似感染应当及时就医。