

“二十条优化措施”不等于“放松防护”

感染专家叶峰 疫情期间要区别不同场所 加强个人防护

西安交通大学第一附属医院感染科主任叶峰11月20日接受记者采访时表示：“二十条优化措施”出台后，部分群众产生“躺平”的误解，甚至放松个人防护，这些想法、做法要不得！优化调整防控措施不是放松防控，更不是“躺平”，疫情不退，战斗不止，放松警惕之弦要不得，躺赢躺平心态不能有，依然要坚持不懈做好个人防护。

对此，叶峰解释：近期，国内疫情持续高发，呈现多点散发、局部暴发的态势。连日来，我省多个地市报告本土疫情，部分地市疫情处于快速上升阶段，且存在较高传播扩散风险，整体呈现省外持续输入、省内多链条多区域传播的态势，全省疫情形势复杂严峻。同时，当前正处于秋冬季呼吸道疾病高发期，今冬明春可能将面临多种呼吸道疾病叠加流行的风险。加之奥密克戎变异株传播速度快、隐匿性强、传染性强的特点，如果放松个人防护，就等于放弃了第一道防护屏障，后果不堪设想。人人都是自身健康的第一责任人，疫情来袭，没有人能置身事外，也容不得有任何看客心态、侥幸心理，必须坚持不懈做好个人防护。只要人人对自己的健康负责，为他人的生命着想，为社会大局安定和谐着想，我们就一定能以个体坚守成就群体胜利，真正构筑起群防群控的铜墙铁壁。

“疫情期间，要区别不同场所，采取有针对性的防护措施。”叶峰建议，除了进入各类公共场所均要扫场所码、测温、注意戴口罩、勤洗手、一米线、不聚集，出现发热咳嗽等症状及时到发热门诊就医，从高风险区返回按照要求检测体温、测核酸并及时上报，主动配合属地落实隔离措施外，还要注意，疫情期间要区别不同场所，关注不同防护要点，采取有针对性的措施，有效抵御传染病威胁，做好自我健康管理。

小区活动时：尽量避免人群聚集

疫情期间，居民应积极配合社区防疫措施，在小区活动时，规范佩戴口罩，做好个人防护不放松，严格遵守规定，不扎堆、不聚集、不串门。在小区遛弯活动时，尽量避免人群聚集，戴口罩时一定要盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实，确保防护效果。使用小区健身器材、座椅等公共设施时需要注意，在接触长椅、健身器材、扶手这类物品表面后，回家后应及时做

好手卫生，优先使用流动水与肥皂或洗手液认真搓洗，如不方便可用消毒湿巾或速干手消毒剂进行手消毒，不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼。被临时封控管理的小区还要配合好社区的其他管理措施。

外出上班时：履行“两点一线”要求

疫情期间，有外出上班需求的居民，要履行“两点一线”要求，严格做好个人的防护措施，不前往高风险区及其他有疫情传播风险的区域；外出期间，不聚集、不聚餐，不进入人员密集的公共场所。外出途中，尽量避免乘坐公共交通工具，建议选择步行、自驾、骑行等出行方式。如果乘坐公共交通工具，请全程做好个人防护，保持安全距离。等候及乘坐电梯时，务必规范、全程佩戴口罩。乘坐电梯时，不直接用手触碰电梯按钮和按键，不与他人交谈，出电梯后及时清洗双手。

超市、菜店购物时：就近选择购物点 错峰出行

前往超市、菜店等地购物，出门前最好准备好口罩等防护用品，最好提前列出购物清单，孕妇、婴幼儿、老人尽量不要参加外出采购，就近选择购物点，错峰出行。进入超市、菜店等公共场所，要配合做好测温、亮码、扫码等防疫措施，全程佩戴口罩，避免拉下口罩与摊主沟通和品尝进食。购物回家后，建议及时做好手卫生，使用肥皂、洗手液清洗双手。所购物品放置于通风处，包装做好清洁。

注意选购冷冻食品时，避免直接接触冷冻食品及其包装。购买冷冻食品回家后，可用75%酒精对冷冻食品及包装表面进行消毒。储存此类物品前，做好独立封闭包装。接触和处理完冷冻食品后，立即洗手消毒。烹饪时，注意做好食品处理工作；加工前，认真清洗并防止水花飞溅，食物煮熟煮透，加工存放保证生熟食分开；烹饪加工完成后，对台面厨具进行清洁消毒，食物处理过程中避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

接收外卖、快递时：尽量放至固定地点无接触交接

疫情期间，居民要提高防护意识，收发快递、接收外卖时

要佩戴口罩，尽量减少与派送人员直接接触。尽量放至固定地点无接触交接。如果需要当面签收的快递，要与派送人员保持安全距离，最大限度降低感染的风险。取件后不要急于拆件，拆件过程最好在户外。可用消毒湿巾或75%酒精或含氯消毒剂(如84消毒液)对快递外包装消毒，拆封后做好手部消毒，再取出物品。外包装最好不要带回家中，消毒后按照生活垃圾分类处理。回到室内，第一时间认真清洗双手，对外卖或快递的内部物品包装用消毒湿巾擦拭。还要注意，对拆包工具、转运工具，比如小推车以及签收过程中使用的笔和手机等也需要消毒。

施工作业时：全程佩戴口罩 不闲逛、不闲聊

疫情期间，进入施工区域，按要求做好测温及扫码，全程佩戴口罩，加强通风换气，不闲逛、不闲聊，及时进行手卫生，分批次、分时段进行就餐、更衣等活动。非施工时段保持一米线、不聚集。施工现场，机械设备、办公、宿舍、食堂等区域需按照规定，定期开展清洁消毒。倡导建筑工地等人员密集型单位加强员工工作和食宿场所“点对点”管理，对省外(区、市)返岗的员工，要连续3天进行核酸检测，并在单独区域健康监测，无异常后方可上岗。

办公时：加强通风换气 保持办公环境整洁

疫情期间，进入工作区域按要求做好测温及扫码，房间通风良好、人员稀少时不可不用佩戴口罩，不闲逛、不闲聊，尽量不要乘坐电梯。加强通风换气，及时进行手卫生。减少工作人员间的直接接触，鼓励采用无纸化办公，触摸公共设施或他人物品后及时洗手或用免洗洗手液揉搓双手。减少开会频次，缩短会议时间，多采用网络视频会议等方式。会议期间，温度适宜时应开窗或开门。人员密集且有外单位人员参会时建议全程佩戴口罩。在单位食堂就餐尽量错峰、错峰用餐，减少堂食，尽量不在就餐时近距离交流。鼓励自带餐具并做好清洗。

乘坐出租车、火车、飞机、公共汽车等公共交通工具时：全程佩戴口罩

疫情期间，注意乘坐公共交通工具前备好口罩、消毒湿巾或免洗洗手液等物品。乘坐公交车、地铁等公共交通工具时，应全程佩戴口罩并减少与他人接触，打喷嚏、咳嗽时用

纸巾或肘臂遮挡；其间注意手卫生，减少不必要的触摸，避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。尤其注意不在公共交通工具上饮食。出租车、网约车载客期间注意乘客和司机应全程佩戴口罩，在自然气温、行驶速度等条件允许的情况下，勤开窗通风。乘坐公共交通工具结束后，摘下口罩，用洗手液或含酒精的免洗洗手液进行手部消毒，将外衣衣物置于通风处。按照国家要求，跨省流动人员还要凭48小时内核酸检测阴性证明乘坐飞机、高铁、列车、跨省长途客运汽车、跨省客运船舶等交通工具，抵达目的地后要按属地要求进行“落地检”，入住宾馆酒店和进入旅游景区人员需要查验健康码和72小时内核酸检测阴性证明。

就医时：发热患者及时就近到发热门诊就诊

疫情期间，前往医疗机构要备好口罩、消毒湿巾或免洗洗手液。出门先自测体温，自测发热患者就医时应佩戴口罩，避免与其他人员接触，进入医疗机构后前往发热门诊就诊。尽量选择步行、骑行、驾乘私家车等交通方式，避免乘坐公共交通工具。就医时全程佩戴口罩。外出期间做好手卫生，尽量避免触摸门把手、挂号机、取款机等物体表面，接触后及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。候诊和排队时，与他人保持1米以上间距，尽量选择楼梯步行。自医疗机构回家后，用洗手液(或肥皂)流水洗手或直接使用速干手消毒剂揉搓双手，更换外衣并尽快清洗。

在学校时：主动配合防控要求 做好自我健康监测

教职人员(包括教师以及食堂、保洁、保安和宿管等后勤服务人员)和学生都应主动配合学校防控要求，做好自我健康监测，有发热、干咳等可疑症状的人员应及时就医。师生应备好口罩、消毒湿巾或免洗洗手液。上、下学途中，倡导按照“两点一线”要求，尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式，乘坐公共交通工具或校车时应做好个人防护。在校期间，建议学生注意个人卫生并及时做好手卫生，避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。在符合疫情防控要求的前提下，合理安排活动。现阶段需注意避免外来人员进入学生教室、宿舍，同时加强教室、宿舍卫生打扫和通风换气，保持室内环境卫生和洗手设施运行良好。校门值守人员、保洁人员及食堂工作人员等均应佩戴口罩。

在媒体融合发展的今天，新闻创优、打造精品是提高新闻传播力和影响力的重要途径。作为记者，不仅要树立精品意识，还要在新闻报道中接地气、增底气。笔者以刚刚获得商洛新闻奖一等奖的《“孤岛”救援》采写为例，浅谈打造新闻精品中的接地气与底气。

2021年7月23日晚，特大暴雨突袭洛南县洛源镇，电力通信中断，道路、农田冲毁，洛源镇一夜之间变成“漂浮的孤岛”。7月26日，我们绕道赶往洛源镇，一路上满目疮痍。大树被连根拔起，路面断裂，村民骑着三轮车，前往很远的地方取饮用水。到达洛源镇政府后，我们看到很多村民都在镇政府院子排队领物资。镇上的干部看起来十分憔悴，眼中布满血丝，但依然没有停下手中的工作。他们一边协调物资，一边向我们讲述几天以来发生的事。洪灾面前，他们变成了“铁人”，有人连续工作十几个小时，有人在危险的环境中徒步18公里组织群众转移。在最危急时刻，这里的党员和干部，心系群众的安危，在几十年不遇大灾面前，无一伤亡。

伴随着感动，我们把这次报道作为创作优秀作品的一次实践。在认真研究采访计划后，我们深入灾区、走村串户，在泥泞路上、在冲毁农田里、在灾民家中，分别采访了参与救援的村镇干部、村民以及经历水灾惊魂未定的灾民。

脚踏实地的采访，让我们完成了接地气的实践。一幅幅生动的画面，一个个感人故事，让我们对这篇报道有了足够的底气。通讯《“孤岛”救援——洛南县洛源镇“7·23”暴雨灾害抗洪救灾纪实》通过“一夜惊魂”“心系百姓”“失联35小时”“百里寻夫”“情满灾区”5个救援故事，全面报道了洛源镇抗洪救灾的全过程，稿件充分体现了党和政府的爱民之情、干部群众在灾面前团结一心的鱼水情深。

让新闻宣传“有底气”“接地气”

方方



真帮实扶促发展

本报记者 邓晓红 通讯员 王成华

9月份，柞水县人民医院儿科一位年轻的医生通过对口帮扶成为南京大学医学院的在职研究生；10月份，医院首例内镜下微创手术取得成功；如今医院正在筹建重症监护室。特别是今年下半年，柞水县人民医院的“硬件”和“软实力”都有了很大的提升。这一切变化，都源于南京市“组团式”帮扶医疗队对柞水县人民医院的倾力帮扶。

强化管理增强实力

今年6月，南京“组团式”帮扶医疗队6名专家来到柞水县人民医院。经过一个多月的调研，医疗队发现，医院整体缺少规划，运转效率较低，一线医护人员工作积极性不高，行政后勤不能很好地服务于临床工作。

面对这样的现状，南京“组团式”帮扶医疗队队长、柞水县人民医院院长金伟很着急，医院是治病救人的地方，如果一线人员的工作积极性不高，责任心不强，将会造成极为严重的后果。于是，他开展院长查房、开通院长信箱，定期深入一线了解、收集职工群众需求，为医院的发展摸清底子，盘活思路。之后，在帮扶医疗队的指导下，医院制定了医院发展战略以及《院长代表巡视制度》《行政大晨会制度》《总值班制度》《院周会工作制度》等规章制度，进一步明确了工作要求，整合了医资力量，并引入竞争机制，有效地提升了医院管理效率。

医院缺少重症监护室，医疗设备欠缺，帮扶团队结合医院实际情况，利用1000万元“组团式”帮扶资金，申报了医疗能力提升项目，用于重症学科建设、设备器械补缺、信息化能力提升等现阶段医院急需提升的各个地方。到11月底，该项工作进入招标阶段。

特色帮扶提升水平

“开展对口帮扶工作，‘人才培养’尤为重要，所以我们要在有限的时间内，通过各种方式，提升医护人员业务水平。”金伟说。在这方面，他们也想了很多办法。

他们与南京大学医学院沟通，南京大学医学院向柞水县人民医院符合学历提升的人员提供同等学力人员申请临床医学硕士学位专业，目前，一名儿科医生已成为该院的临床医学在职研究生。除此之外，医院还派出专业技术人员赴南京鼓楼医院集团进修学习，通过提升人才队伍素质，推动医院高质量发展。

在商洛，丹凤县人民医院和柞水县人民医院分别有一支南京“组团式”帮扶医疗队，两队专家主攻方向有差别，在日常工作中，为了取长补短，由医疗队专家牵头，联合丹凤县医院南京“组团式”帮扶专家，共同建立起会诊绿色通道，搭建医疗帮扶“连心桥”。遇到疑难杂症，由两队相关专家一起会诊。在他们的努力下，一些患者获得及时有效的医疗救治，避免延误诊疗时机，节省了就医成本，真正实现群众“大病不出县”的就医目标。

另外，医疗队专家发挥自己的资源优势，加强同南京鼓楼医院集团的沟通对接，筹建南京鼓楼医院集团名医工作室，在全面提升柞水医疗水平的基础上，不断提升县医院知名度和影响力。同时，联系陕西省人民医院、西安医学院附属一院青年医生来柞帮扶，不断充实柞水医疗力量，并加入陕西省直升机快速转运急救网络，实现了急症重症患者的快救治、快转运，有力保障了患者生命安全。



南京“组团式”帮扶医疗队专家李曦光开展业务讲座

深入基层真帮实干

柞水县杏坪镇云蒙村的李世兰最近特别高兴，自从今年7月南京康复治疗专家李曦光到她家进行康复训练指导和住院康复治疗，卧床3年的她状况有所好转，现在天天坚持锻炼，希望自己能早日下床活动。

帮扶医疗队在帮扶的同时，还积极参与各种惠民健康志愿服务活动。他们先后参加了乡村振兴健康行、一心向党“七一”义诊护健康、送医送药下乡等多次义诊活动，并配合南京专家开展“心佑工程柞水行”贫困先天性心脏病患儿免费救助活动，共计接诊1200余人次，发放健康宣传资料4000余份，免费发放药品价值2万余元。

今年8月以来，柞水县人民医院接到主城区、重点镇及全域核酸采样工作指令后，帮扶医疗队专家们主动报名，参加核酸检测采样、转运、保障等工作。他们开启“白加黑、5+2”工作模式，每天凌晨出发采样，采样工作结束后立即返回各自岗位开展科内医疗工作，6名队员先后参加10余次重点区域核酸检测，共计完成采样2万余人次。

从6月到现在，帮扶医疗队专家共接诊病人4000余人次，开展手术77台次，教学查房60次，院内会诊293次，抢救危重病人44例，进行疑难病例讨论87次，举办业务培训36次。一组的数字，一台台手术，一次次抢救，浸润着他们的汗水，记录着他们的辛劳，也是他们全心全意倾力帮扶最好的证明。



南京“组团式”帮扶医疗队专家廖月华在柞水县人民医院进行首例内镜下微创手术



南京“组团式”帮扶医疗队专家金伟开展新技术项目