

抗疫前线排头兵

——市疾控中心疫情防控剪影

咸宁日报全媒体记者 刘念

疫情发生以来,市疾控中心的工作人员第一时间开展流行病学调查,第一时间咽拭子采样,第一时间对可疑病毒样本实施核酸检测,第一时间对相关场所进行消毒……他们,为全市疫情防控工作提供科学决策依据,他们,成为抗疫前线的排头兵。

采样:与时间赛跑

“快、快、快,抓紧时间,检查防护,清点装备,全体都有,出发!”
 2月20日,熊辛和组员们身穿厚重的防护服,拎着采样箱,迅速赶往采样地点,进行咽拭子采样。

“任务紧急,每次都跟打仗一样。”采样组组长熊辛介绍,采样组工作是对咸安区所有密切接触者及高危人群咽拭子采样、送检。
 “采样的过程与被采样人几乎零距离面对面接触。”熊辛说,采样部位在咽喉,被采样人一个张嘴的动作,可能产生大量携带病毒气溶胶,甚至有些人因喉部刺激反应引发咳嗽,飞溅分泌物。

而且,采样人员身穿厚重的防护服,时间长了,护目镜、面屏里笼罩着一层水雾,为了看得更清楚,采集得更准确,总是尽量离被采集人更近一点。“说不怕是不可能的,但是工作时没想那么多,只是想采样要规范,部位要精准。”熊辛说。

接到任务,不管是白天还是半夜,随时整装出发。甚至几次紧急任务因防护物资不足,采样组成员冒着暴露的风险,依然冲在最前面。

熊辛表示,“我们每天都在与时间赛跑,虽然采样组大部分都是女同志,但是她们从来都不退缩,有的同志因劳累过度出现身体不适,但仍坚守在岗位上。”

“你太辛苦了,你去采人少的,我来采多的。”“我替你去采样,你休息。”“我现在身体好了点,可以让我上了。”……这是熊辛经常听到的话语。

“在这个团队里,有太多感人故事,让人历历在目,除了劳累,更多的是感动,是战友情。”市疾控中心主任钟平说。

2月28日,穿好防护装备的徐涵和同事进入分子生物实验室,进行可疑样本的核酸检测工作。病例是否确诊全凭实验室核酸检测结果。

检验组承担着全市新型冠状病毒感染的肺炎可疑样本的核酸检测工作。样本核酸提取是最危险的环节,在开盖过程中,病毒暴露,一旦操作不慎极易感染。按照相关规定的要求,检验人员必须采用生物安全三级实验室的个人防护。每次检测,他们都要穿上厚重的三层防护服,戴着双层手套、口罩、护目镜……

“喷洒要全面、仔细,大小便要覆盖……”

2月24日,像往常一样交代好后,聂涛便和组员们迅速前往疫区进行消毒作业。

聂涛是消毒组的副组长。消毒组承担着重点疫区、重点公共场所消毒和消毒技术指导等工作。

无论是预防性消毒的常规区域,还是有风险的疫区,大到墙面、桌面、柜面、地板,小到门把手、开关、各种犄角旮旯,每一个地方都不放过。

消毒队伍既要面对病毒的风险,又要承受消毒剂对身体的刺激和伤害,沉重的消毒设备和笨拙的防护服对消毒人员体力也是考验。

“穿着防护服,背着近50斤重的



检验:与病毒共舞

“每轮检测时间最少要3—4个小时,样本越多,时间会更久。”徐涵表示,每轮检测下来,全身湿透,都要去洗澡才行。

也因为此,在徐涵手上,还可看到烫伤的痕迹。

1月27日,徐涵带着前一天不小心烫伤的伤口进了实验室,由于在里面呆的时间长,手套不透气,一轮检测出来的时候伤口发炎红肿,被组长发现,“手伤了你说啊,我们又不是不理解,你自己不知道风险吗?”徐涵说,“同事们很累了。做好防护,感染几率

消杀:与风险同行

喷雾器,一场消毒作业下来,全身湿透。”聂涛表示,消毒后的地面很湿滑,也容易摔跤。

聂涛就因为地面湿滑摔过两次跤,每次摔跤后爬起来继续工作,然而当晚疼得一晚上睡不着,几天才好全。“这是我的工作,是我应该承担的责任。”

不仅是聂涛,周子龙也闪过腰,10多天才好全。

2月15日中午,像往常一样,周子龙和同事们背着喷雾器为疫区消毒,一不小心闪了腰,当场跪到了地面上,几乎完全不能动。

一名同事赶紧把他送回中心,进行紧急处理。

第二天一大早就和同事一起去工作,因背不了设备,周子龙就做后勤保

不大的。”

组长阻止他伤好之前再进实验室,安排做其他工作。等到伤口结痂,他又申请进入实验室,伤口也好得慢。

26岁的向剑也是检验组一员,入职半年。接到需要返岗通知的当天,和同学租了一辆共享汽车,从恩施利川赶回来工作。由于没有指定的停车位还车,到现在每天都要支付一笔租车费用。

“面对疫情就要冲上去,这是疾控人的职责。”这是检验组成员们常说的话。

障工作。面对同事的关心,周子龙说,“昨天下午完全不能动,今天早上起来的时候很艰难,但是现在工作需要我,绝不能休息。”

消毒队伍每日工作12小时以上。周子龙表示,“经常累到饭菜摆在面前都没有胃口吃。”

“我是党员,要冲在一线。关键时刻不能掉链子。”周子龙说。

疫情发生以来,市疾控中心全员在岗工作,承担着流行病学调查、病毒核酸检测、疫情监测分析、密切接触者排查、健康教育、消毒消杀、指导基层防控、应急物资储备、病毒核酸采样任务,通过科学研判、综合分析、及时调度、密切跟踪,为全市疫情防控工作提供科学准确的决策依据,做市民健康的“守门人”。

如何正确洗手

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安青龙社区的肖女士想咨询,防疫期间,该如何正确洗手呢?

青龙社区卫生服务中心相关负责人介绍,防疫期间,居民要勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

具体步骤:双手手心相互搓洗(双手合十搓五下),双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下)。然后手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下)指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互搓洗搓五下)。最后,一只手握住另一只手的拇指搓洗,左右手相同搓五下,弯

曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行各搓五下。

以下情形尽量及时洗手:传递文件前后、咳嗽或打喷嚏后、进食前后、如厕后、手脏时、接触他人或动物后、外出回来后。

此外,居民要保持良好的呼吸道卫生习惯。增强体质和免疫力,均衡饮食、适量运动、作息规律,避免过度疲劳。保持环境清洁和通风,尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应科学隔离,及早就医。



生活顾问

如何居家锻炼

本报讯 记者朱亚平报道:疫情期间,居民周先生响应“少出门,不聚集”的号召,但足不出户给他带来了健康问题,如体重增加、食欲不振、胃肠道功能紊乱等。他想咨询,有哪些好的居家锻炼方法?

市中医院治未病中心相关负责人介绍,居家锻炼能不断提升机体免疫力,缓解焦虑和抑郁等负面情绪。但居家锻炼也不能盲目而为之,应以有氧运动为主。

靠墙站立。晚饭后30分钟,做的时候先把整个背部都贴在墙壁上,然后调整姿势,收腹提臀,使后脑勺、颈部、肩部、背部、腰部、臀部、小腿、脚后跟等部位都尽量

紧贴于墙壁上。

拳击。拳击是一项全身运动,非常讲究身体各部位的协调性,要求有敏捷的反应能力。经常练习,不仅可以缓解久坐带来的腰痛、肩颈痛等问题,还能提高自信心、克制力和专注力,培养解决冲突的能力。此外,拳击还是一项可以“降压”的运动,能让人忘却日常杂务,获得成就感,很适合缓解压力。

有氧运动还包括跳操、跳绳等。需要注意的是,是在家里一次总运动时间不要超过90分钟;一周锻炼4—5次,体力好练7次也可以;运动前不宜空腹,运动时间要选在饭后一个半小时,或者运动前30—60分钟补充少量易消化食物。



防控知识

公众心理防疫自助手册

我和丈夫被隔离了,两个孩子还很小,我特别担心他们不能得到很好的照顾,每天都焦虑得睡不着,我该怎么办?

目前你和丈夫的隔离恐怕是这疫情期间对孩子最好的庇护,隔离可以让你远离恶孩子,但爱依然就在那里。以下几招或许可以给你一些启发:

首先,在这个一个特殊时期、特殊环境中,产生焦虑、接纳等等情绪是非常正常的反应。试着接纳自己的担心,接受隔离的现实,厘清隔离的目的,保持行为的理智性。

第二,积极主动地与孩子进行视频或语音联系,积极主动与孩子看护者交流孩子的饮食睡眠等生活习惯,让看护者做得更像“父母”,把担心转化成行动。

第三,隔离期间可以为以后如何陪伴和培养孩子好好做一份规划。

第四,记录隔离期间对孩子的思念,用文字印刻这段历史,以后跟孩子分享。

最后,当你不能很好的自我心理调适时,请学会求助,找亲朋好友倾诉或拨打心理援助热线寻找心理支持。

我在某某酒店被隔离了一周了,整天很郁闷,担心自己被感染,也担心家里人被感染,不知如何是好。

被隔离独处的一周给你带来较多的担忧和憋屈,但是你的合作为国家防控工作做出了一份贡献,是对社会负责,更是对自己和家人负责,因此你在精神上所受的这些苦是有价值和受尊重的。

你可能很担心因为隔离影响自己和家人的健康,其实在被隔离的这些日子里你如果能做到以下几个方面,可以让你自己更健康,让家人更放心。

一是,尽量获取一些精神食粮(书籍、笔、纸、电脑等),可以自己事先准备,也可以委托工作人员做些补充。这样可以在这段难得的独处时间里,做些以前想做但一直没有时间做的事情,比如写日记或者创作或者研究一下菜谱。

二是,合理安排自己的生活起居,可以制定一个作息表,并按此执行,千万不要将日子过得黑白颠倒不分昼夜。当感觉到孤单时,可以拿出手机与家人朋友交谈,互相鼓励,彼此支持。

三是,做些适合的运动,如,打太极、健身操、瑜伽、俯卧撑等,有益健康而又较为安静的运动方式都可以尝试体验下。将心安顿下来,用心去体验这难得的独处时光,也是一种十分珍贵的人生经历。

只要合理安排,在房间内,不出门的日子也可以过得很充实,很滋润。你若安好,你的家人才能安心。

武汉回老家已经20多天了,我和家人都一切正常,但是仍要求被隔离,老家的表哥属于疑似病例,所有亲戚都是我带回去的病毒,我愤怒又委屈。

你的隔离时间已经超过了14天,而且密切接触的家人也都状况良好说明你是安全的,你已尽自己最大的努力自觉隔离保护身边人的安全。能够感受到你这些努力和牺牲没有被看到,却被他人对病毒夸大的恐惧冤枉而感到受伤的心情。你希望自己好起来,不妨做出以下尝试:

一、尝试改变:比如向亲戚们普及科学的病毒防控知识,这对于他们自我防控和用合适的方式对待你都是有帮助的。当然,做出的改变并不一定能够马上达到预期的效果,那么,力求做到改变能改变的,接受不能改变的。

二、换位思考:如果能够调整自己对此事的态度或许能够让自己感觉好一些:尝试用他们的知识储备和对病毒的恐惧以及周围环境的渲染去理解疫情,或许他们恐惧、隔离、敌对的对象是病毒,但是病毒是看不见摸不着的,他们试图去寻找一个真实存在的人、物来安放这些恐惧,而并非是对你的敌意和排斥。

三、寻找资源:尝试从那些和你较亲近家人的反应和态度中捕捉到支持和力量,在爱你的人身上你能感受到你是被支持的、被理解的。

在这场疫情中,似乎每个人都是受伤的,但是每个人处理伤痛的方式不同,如果能学会顽强和灵活的应对,也不失为不幸中的一大收获。

我接触过被确诊的亲人,现在也因为疑似被隔离治疗。我近期虽然还没有明显发烧,但总感觉胸闷、喉咙痒,很害怕,该怎么办?

亲人确诊,自己也是疑似,这一切让你心中充满无处安放的恐慌和紧张。

首先,关注自己身体,但不要只关注自己的症状部分,也要关注有积极变化的部分。

其次,注意保持积极乐观的情绪。不良的情绪一定程度上会影响到自己的身体,出现诸如心慌、气短、失眠、乏力等症状,可能会形成恶性循环。

再者,保持规律的作息,让生活充实起来,与外界保持沟通,不让自己陷于负面思维。

最后,也是最重要的,既要配合医护人员,也要积极自我锻炼,多做有利于提升免疫力的事。

市生态环境局监管服务两手硬

打好医废防疫阻击战

医疗废物是重要的病原体污染源,处理不到位会形成二次污染,危害人民群众身体健康。新冠肺炎疫情发生以来,咸宁市生态环境局监管服务两手抓、两手硬,确保了疫情期间环境安全。

1月26日至3月9日,全市共转移处置医疗废物558.831吨。随着疫情防控不断深入,全市医疗废物转移处置量由疫情前的4.3吨/天左右增长到2月20日18.66吨(单日最高),转移点由90多个增长到210个,转移时间由正常2天压缩到1天,所有涉疫情医疗废物全面覆盖,均做到当日及时转移,当日安全处置。

全面巡查规范收集管理。咸宁市生态环境局和各县市分局成立了医疗废物监管专班,每天不间断巡查,1月22日至3月10日,全市共出动执法人员2269人次,执法车辆775台次,检查医疗机构(含集中隔

离救治点)、医疗废物处置单位、城镇污水处理厂、援鄂医疗驻地酒店等单位共3336家次,现场指导帮扶、督办整改医疗废物管理问题。

全面谋划提升处置能力。华新水泥公司通过改造水泥窑进料口形成日处理医废能力5吨。湖北汇楚危险废物处置有限公司(以下简称汇楚公司)通过改变进料方式、增加作业人员和延长工作时间,医废处置能力从10吨/天提升到21吨/天。确定中德环保电力公司垃圾焚烧设施协同应急处置医废,提升应急处置能力5吨/天。争取3吨/天移动式医疗废物处置设施1台,全市医疗废物应急处置能力达到31吨/天。

全面服务解决企业难题。市生态环境局和咸安区生态环境分局支持汇楚危险废物处置企业湖北汇楚危险废物处置有限公司护目镜50个、防护服2140套、隔离服500套、医

用口罩5000个、N95口罩1000个、酒精25公斤、84消毒液50公斤、防护鞋套600双、防护手套1000双、防护面罩80个,捐助猪肉120斤、蔬菜鸡蛋等300余斤;支援医疗废物应急处置后备企业中德环保电力有限公司防护口罩800个。

全面调度确保转运及时。督促汇楚公司先后投入专业危险废物驾驶员、押运员共计32人转运医疗废物;督促2台10吨、1台3吨危险废物运输车辆维修改造,争取上级支持医疗废物转运车辆4台,医疗废物全天候转运车达到15台;争取医疗废物周转箱500个,企业自购周转桶3000个,解决了我市医疗废物转运、暂存能力不足问题,保证了全市医疗废物的及时收集、日产日清。

(明聪)

环保进行时

咸安区烟草专卖局干群踊跃参与抗疫

本报讯 通讯员饶义义、万泉报道:“紧急招募志愿者!各位同事,因防控任务加重,单位各值守点值守人员不足,请大家踊跃报名!”2月15日,湖北咸安区烟草专卖局企业微信工作群的一条招募志愿者的消息让整个群活跃起来。

“我的隔离期即将满14天,请求参加区局疫情防控突击队!”“我所在小区有确诊病例,小区封闭,人员禁止进出,特殊情况出具证明可外出,我作为党员,身体也无恙,要求参加

一线疫情防控工作,请求单位开具相关证明出小区,我去参加抗疫工作”“我也要求参加一线防控”“我也要求参加,请组织安排”……一个接一个,大家踊跃报名,让疫情防控力量越来越强大。

疫情就是命令、防控就是责任。疫情当前,一条简单的通知就是一份倡议书,一句简单的回复就是一份请战书。截至目前,咸安区局出动志愿者600余人次,大家任劳任怨、无怨无悔,守土有责、守土担责、守土尽责,用



实际行动践行为人民服务的初心和使命,彰显着烟草人的责任和担当。

嘉鱼烟草专卖局扎实开展疫情防控

本报讯 通讯员皮加川报道:为提高疫情防控的科学性、精准性和针对性,近日,嘉鱼县烟草专卖局(营销部)三举措合理安排做好新冠肺炎疫情影响应急防控工作。

一是加强组织领导,强化责任落实。以主要负责人为第一责任人,层层落实责任,按照科学防控、精准施策总要求,制定科学合理的防控应急

方案,推动全面防控向精准防控、重点防控转变。

二是持续值守卡点,提升服务管理。县局(营销部)各值守点人员攻坚克难挺身而出,化身宣传员、守门员、采购员,为值守点居民做好服务工作,为疫情防控贡献一份力量。

三是明确防控责任,增强纪律意识。严格落实机关大楼双岗值班制



遗失声明

湖北汉米兰木业有限公司遗失红橡胶材质行政公章一枚,统一社会信用代码:91421200688488007B,特声明作废。