



资料图片:在万众一心,抗击疫情的非常时期,江苏省苏州市某学校的少先队员们“宅”在家里,开展抗击疫情主题绘画、手抄报等活动。让身边的人提高防病毒的意识,为抗击疫情贡献自己的力量,为武汉加油,为中国加油!

图为一名小学生正在绘制手抄报。

疫情期怎么呵护婴幼儿心理健康

“我儿子今年2岁,一直活泼好动,在疫情期间总是嚷着要下楼玩,不让去就大哭大闹。”日前,读者李程(化名)向本报反映,每天哄孩子让他身心疲惫,“婴幼儿不能戴口罩,也不敢出去,该怎么办?”

北京市家庭教育指导中心亲子教育专家彭冬梅表示,疫情特殊时期,往往导致成人出现担心、害怕、难过、愤怒等消极情绪,但很多家长反而忽略了婴幼儿的情绪变化。

彭冬梅分析,“婴幼儿期是一个人心理发展、人格形成的关键期,个性和心理品质都是在这个时期形成,特殊时期孩子的心理健康,值得每位家长上心。”

耐心是守护孩子的第一步

李程的儿子小喜乐在疫情发生前,每次睡完午觉都要到楼下的小花园和小伙伴们的追跑玩耍。“一会儿打枪,一会玩小车,感觉他有用不完的精力。”李程说,随着疫情的到来,憋在家里出不去,小喜乐哭闹起来就是1个多小时。

与小喜乐的情况相反,刘刘畅(化名)3岁的女儿朵朵原本活泼开朗,但是随着疫情期间居家隔离,开始变得郁郁寡欢,“不爱动,也不怎么爱说话了,我和老公在家办公挺忙的,刚开始没注意到她的情绪变化,可别是得了抑郁症。”

彭冬梅介绍,婴幼儿的年龄特点就是充满精力,他们通过身体运动去表达自己内心的情绪。疫情期间,

帮孩子找到情感宣泄口

有父母陪伴的孩子是幸福的,但那些父母坚守在抗疫一线的婴幼儿心理该怎么守护呢?彭冬梅说,婴幼儿长时间与家长的分离,势必很想念自己的父母,这时候孩子最需要一种情绪宣泄方式,来表达这份想念。

婴幼儿一般用自己的感官来宣泄情绪,父母可以定时与孩子语音通话,满足他们的内心期待。孩子的临时监护人爷爷奶奶或者姥姥姥爷,还可以教孩子为自己的父母做主题内容的手工或绘画,让孩子有个情感寄托,以缓解想念带来的紧张、焦虑的情绪。

值得注意的是,疫情期间无论是父母直接看护孩子,还是隔代临时看护,都可能会遇到孩子问“疾病”或“死亡”的话题。一天,韩超(化名)3岁的儿子一边玩着玩具,一边问电视里说的“死亡”是什么,第一次被孩子问到这个话题,韩超愣住了,不知如何才能既回答了问

婴幼儿不能出去玩耍,缺乏与同龄的小伙伴互相学习、模仿、交流的环境,对于孩子来说着实不容易。所以,这个特殊时期,家长需要理解、接纳孩子。

“家长要多创设一些有趣的亲子游戏,让室内活动丰富多彩起来。”彭冬梅说,解决孩子想出去玩却不能出去的问题,最主要的是家长要多一份耐心,这份耐心不是说出来的,而是做出来的。

“告诉他们病毒和细菌就在我们的周围,我们的手上,那应该怎么办呢?就是要把小手洗干净。”彭冬梅说,家长可以用绘本给孩子讲故事,同时身体力行地指导,培养孩子形成讲卫生的好习惯,静下心来言传身教。

题又不让孩子产生恐惧心理。

“不建议主动给婴幼儿讲有关疫情的信息,特别是避免传递太多负面的信息。”彭冬梅说,如果孩子问到相关话题,可以用充满童趣的形式和语言向孩子讲解。比如,可以告诉孩子,新冠肺炎就像小鱼离开了水不能呼吸,人在水里面也不能呼吸,生病的人肺里有好多水,需要医生帮助让水慢慢流出来。

此外,彭冬梅表示,婴幼儿并不能真正理解死亡的含义,在孩子看来死亡就是一种离开。家长可以用同样小动物的例子作比喻。比如,小鱼死亡后,就不会游泳了,你也不能陪它做游戏了。悲伤的话题要用童趣的语言让孩子慢慢理解,同时,在解释的过程中,不仅用嘴说还要用手抱住孩子,传递出爱的能量。

文/郭丹



1

致敬每一位新时代的“雷锋”

如果你是一滴水,你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光,你是否照亮了一分黑暗……

灾疫当前,再读雷锋同志的信函,回顾他的事迹,更有体悟:“雷锋”很近,你我他都能成为一滴水、一线阳光,滋润彼此,温暖彼此,共同守护着世间所有的美好。

雷锋精神早已融入我们的血液、内化于心,镌刻在一个群体、一个民族的文明基因中。50多年前,它在中华大地上闪耀;半个多世纪后,它在中华大地上更加浓厚深沉。它总能将细小而深刻的感动、平凡又伟大的故事定格在时间与历史的记忆中;总能凝聚起最强的一股力量,描绘出最美的一幅画面。

“若一去不返,便一去不返!”这是参建火神山医院建筑工长李旭阳的决心;“就算倒在一线,我也无怨无悔。”这是坚守在一线岗位民警许小

峰的誓言;“明天,谁跟我上?”这是科室姐妹们早已熟悉的老护士长陈静的口头禅。在这场突如其来的疫情阻击战中,一张张“口罩脸”、一个个被汗水湿透衣背的身影,都演绎着“一滴水也能折射出耀眼光芒”的雷锋精神,传递着感动,表达出人性与民族的光辉。

疫情面前,“雷锋”无处不在。小区封闭,帮人买菜、配送的“团长”是“雷锋”;提供“点对点、门对门”服务,帮助“心急火燎”的人去工地的客运员是“雷锋”;坚持要捐出9000元的七十多岁拾荒老人是“雷锋”;自费为内地同胞买口罩的香港警察是“雷锋”……雷锋精神,已经转化为一种朴素且常见的情感,时时映照我们心中。

“世界很小,是个家庭。”疫情之下的人们体会着健康的重要,更对人与人之间的关系、人与社会的关系、人与国家和民族的关系有了新的判断与认知。“如果你是一粒粮食,你是否哺育了生

命?如果你是一颗最小的螺丝钉,你是否永远坚守在工作的岗位上?”隔离在家的人在追问;战斗在抗疫一线的人在体悟;走在复工复产路上的人在践行。做好自己,守护彼此,用善良的心,顶起自己的那份责任,呵护着我们心中的“光”。这样的“每一滴水”,既是凡人,也是英雄,都是我们这个社会的支柱和最好的财富。

“社会犹如一条船,每个人都要有掌舵的准备。”经历一次风雨和摔打,一个人会成长;经历一次挑战和战斗,国家会进步。当我们打赢疫情防控战的时候,相信14亿中华儿女也会更懂得每一个个体的作用和意义,愿作一滴水、一线阳光、一粒粮食和一颗螺丝钉,坚守所坚守的,希望所希望的,催生出更强大的责任感和使命感,凝聚成更澎湃的力量,一起在中华民族复兴之路上披荆斩棘,踏歌前行。

文/波澜平

2

应为防疫志愿者返乡开辟绿色通道

河北省沙河市的货车师傅李金斗,从1月30日开始加入到志愿者行列,帮助相关机构运输防疫物资到湖北省。2月底,疲惫的李金斗欲返乡,便提前告知沙河市防疫部门,请求安排场所进行隔离。沙河市防疫部门根据该市规定,对李金斗作出了“劝返”处理。无奈,李金斗暂时栖身于临近河北省、河南省境内的一个高速服务区内。3月4日,河北省多个政府部门的工作人员来到李金斗所栖身的京港澳高速冀豫界服务区,了解相关情况,准备接他回家。

虽然运输防疫物资到湖北省的志愿者不像战斗在抢救病人一线的医务人员那样作出了卓越贡献,付出了巨大牺牲,但这些志愿者的勇气、毅力、付出的牺牲和奉献精神无疑也值得尊敬和学习。这些志愿者和医务人员,都属于抗击疫情的战士,理当受到善待。因而,返乡志愿者被困到高速服务区的事件格外刺眼,为妥善解决这些志愿者以及医务人员的返乡问题,

尽量在不妨碍疫情防控的前提下,为其返乡开辟绿色通道。

“外防输入,内防扩散”作为疫情防控的重要方针政策,一直被各地严格执行。在“外防输入”方面,一些地方出台了相应政策,对湖北、武汉到来人员一律劝返;对其他疫情严重地区不符合来该地条件的人员一律劝返;符合条件的,到来后必须集中隔离14天。这些措施被严格执行且取得了良好成效,大多数地区实现了病例和疑似病例零增长。这与相关部门的周密部署和医务人员、基层工作人员、志愿者的辛勤付出,与全体居民的密切配合不无关系。

但是,严格执行防控措施,自觉遵守防控措施,不代表可以毫无人情味地、冷漠地将返乡志愿者拒之门外,让其滞留半途,进退两难。毫无疑问,这些往湖北运送防疫物资的志愿者和战斗在一线的医务人员,都是值得尊重、学习的榜样,是应受到善待的英雄。如此冷漠和不讲人情,显

然会让依然战斗在一线的医务人员和运送防疫物资的志愿者寒心,甚至泄气。

疫情防控要严格、科学,周密部署,但不代表可以一刀切地“劝返”所有人。对于这些返乡志愿者和即将返乡的一线医务人员,完全可以开辟相应的绿色通道。当然,这种绿色通道不代表返乡人员可以不受检测,不受约束地随意通行。一些地方欢迎援建雷神山、火神山人员的做法完全可以借鉴。这些地方以简单而郑重的礼仪迎接援建人员返乡后,便统一隔离到指定酒店,并提供相应物资保障。

没有一线医务人员的付出和志愿者的辛勤奉献,疫情防控不可能取得显著成效。这些贡献者不该被漠视,其返乡之路不该被人为阻隔。唯有善待这些志愿者和医务人员,让其感受到温暖和关心,方能为疫情防控注入源源动力,让更多人没有后顾之忧地投入一线。

文/史奉楚

3

关心关爱防疫前线的“平凡”守护人

中央应对新冠肺炎疫情工作领导小组印发的《关于全面落实疫情防控一线城乡社区工作者关心关爱措施的通知》(以下简称《通知》)就关心关爱疫情防控一线城乡社区工作者提出8方面措施。

社区是疫情联防联控的第一线,也是“外防输入、内防扩散”最有效的防线。把社区这道防线守住,就能有效切断疫情扩散蔓延的渠道。疫情发生以来,近400万名城乡社区工作者奋战在65万个城乡社区的疫情防控一线,平均6个社区工作者守护着一个社区,每名社区工作者面对350名群众,任务异常繁重,工作十分辛苦,为遏制疫情扩散蔓延作出了重要贡献。在疫情防控进入关键时期的当下,关心关爱广大城乡社区工作者十分重要,也很有必要。

环顾当下,各地在关心关爱一线社区工作者

上已经采取了不少行之有效的务实举措,比如针对社区人员少、任务重、压力大等客观实际,各地通过抽调机关和企事业单位党员干部下沉,充实社区疫情防控力量;组织和发挥好社区服务机构、志愿者作用,支援社区疫情防控一线;加快构建社区防控工作信息化支撑体系,运用现代信息技术提高社区防控工作效能;采取轮休、补休方式,最大限度地保证社区工作者得到及时必要休整,尤其是对长时间高负荷工作人员要特别关注,安排强制休息,防止带病上岗,等等。

关心关爱只有进行时,没有完成时。当前,疫情防控依然不容有丝毫松懈,社区工作者还需要继续当好打赢疫情防控阻击战的“排头兵”,还需要进一步把社区居民发动和组织起来,坚决筑牢疫情防控的人民防线。此次《通知》就关心关爱疫情防控一线城乡社区工作者,从适当发放工

作补助、做好职业伤害保障、改善城乡社区工作者防护条件等方面提出诸多人性化措施,是对广大社区工作者最好的鼓励和褒奖。切实将《通知》内容落实落地,用心用情关心关爱城乡社区工作者,给予他们更多勇气和信心,可进一步凝聚起严守守牢疫情联防联控、群防群控的强大社区防线。

社区是社会的基本单元,社区防控是疫情防控的基础环节和前沿“战场”。做好新冠肺炎疫情防控工作,社区是难点,也是重点。重视关心关爱社区工作者,进一步建立起关心关爱他们的长效机制,就能源源不断地激发他们工作的高昂热情和内在动力,更好发挥社区在疫情防控工作中的“阻击作用”,助力打赢这场疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。

文/罗建华

疫情关切,权威回应

对个体工商户,有哪些帮扶措施

国务院联防联控机制发布会:国务院常务会议按照市场化、法治化原则,确定了一系列扶持举措,帮助个体工商户尽快有序复工复产,降低个体工商户经营成本,方便个体工商户进入市场,加大对个体工商户的服务力度。

企业征信服务费,怎么减免

发展改革委:2020年3月1日至6月30日期间,免收企业应收账款质押登记、变更登记、异议登记费。免收农村商业银行、农村合作银行、农村信用社、村镇银行、小额贷款公司、消费金融公司、融资租赁公司、融资性担保公司、民营银行、独立法人直销银行等10类金融机构征信查询服务费,包括查询企业信用报告和个人信用报告服务费。预计可减轻企业负担1.64亿元。

中小微企业延期还贷,能延多久

银保监会:2020年1月25日至6月30日期间,中小微企业受疫情影响不能按时还本付息,可以向银行提出延期申请。对于需要延期支付的贷款利息,具体偿还计划,由银行业金融机构与企业双方自主协商、合理确定。

未来3个月,个体工商户增值税怎么降

财政部税务总局:自2020年3月1日至5月31日期间,对湖北省增值税小规模纳税人,适用3%征收率的应税销售收入,免征增值税;适用3%预征率的预缴增值税项目,暂停预缴增值税。除湖北省外,其他省、自治区、直辖市的增值税小规模纳税人,适用3%征收率的应税销售收入,减按1%征收率征收增值税;适用3%预征率的预缴增值税项目,减按1%预征率预缴增值税。

整理/钱小葵

地方新闻

河北 全方位关怀医疗队员家属



图为河北省石家庄市元氏县领导慰问医疗队员家属,送去慰问金、果篮及鲜花。

为让最美“逆行者”没有后顾之忧,河北省石家庄市元氏县全方位关心关爱支援湖北武汉医疗队员及其家属。元氏县委专门组织安排慰问支援湖北的医疗队员家属,给他们送去慰问金、果篮并献上鲜花。还与支援湖北武汉的医疗队员何彦贞、李占增、智爱霞三名同志的家庭建立帮扶关系,及时与其亲属沟通联系,了解家庭实际情况,定期为他们送去日用品和防护用品,并为他

们提供代购物品、代办事情等服务。同时,定期安排干部与医疗队员进行视频或语音连线,了解掌握在一线工作医疗队员的生活情况。在问到他们:“赴湖北工作家里人支持吗?”智爱霞说:“家人们都很理解我,支持我。每次休息时,孩子都会和我通话,说我们是他们的榜样,让我放心,家里人等着我们胜利归来。”

文并图/河北省元氏县卫生健康局

云南 妥善抚恤因防疫工作牺牲的乡村医生

云南省昭通市彝良县乡村医生陈建在防疫工作中意外去世,彝良县妥善安排善后处置:一是县政府对陈健医生参照工亡赔偿标准执行,共计110万元。二是县委县政府主要领导、卫健局、奎香乡卫生院及时看望慰问逝者家属,帮助妥善处理善后。三是中国医师协会乡村医生分会向陈健医生及另一位同行受伤村医发慰问信,安排慰问金。四是积极协调帮助争取中国人寿向云南省抗击新冠肺炎疫情卫生健康工作者捐赠的保险事宜。五是由彝良县卫生健康局积极



陈健3岁的儿子正在亲吻母亲的照片。向有关部门争取相关名誉,如妇联向上报送争取“三八红旗手”,宣传部门向上报送争取“云南好人”等。

文并图/云南省卫生健康委员会基层处

贵州 为特殊家庭发放防疫用品



图为工作人员为特殊家庭送去酒精、口罩等防疫用品。

连日来,贵州省黔东南州凯里市卫生健康局、市计生协会为辖区年老体弱等特殊家庭免费发放防疫用品,让他们在疫情期间也能感受到来自党和政府的关怀关爱。走访中,工作人员为特殊家庭送去了酒精、口罩等防疫用品,手把手教他们如何正确使用医用口罩,耐心

地讲解新冠病毒健康知识,劝导他们不外出,室内勤通风,家居用品勤清洁,勤洗手,注意保证充足的睡眠,以增强抵抗力,细微之处,让每个家庭都倍感温馨。据悉,此次共为185户特殊家庭免费发放酒精185瓶,口罩1230个。

文并图/通讯员 罗勇 戴丽华

抗“疫”好消息

- 1、国家税务总局:依法将3月份纳税申报期限向后延长1周。
- 2、全国总工会:①对于企业安排以灵活方式在家上班的职工,按照正常工作期间的工资收入支付工资。②对受疫情防控措施影响不能提供正常劳动的职工,依法督促所在企业不得在疫情防控期间解除劳动合同或退回被派遣劳动者。
- 3、文化和旅游部:加强疫情期间导游人员权益保护工作,在疫情期间非因法定事由不得提前解除与导游签订的劳动合同。
- 4、国家医保局、国家卫生健康委:常见病、慢

- 性疾病网上复诊医保可报销。
- 5、工信部:鼓励基础电信企业重点面向建档立卡贫困家庭学生推出特惠流量包等精准帮扶举措,减轻困难学生用网资费压力。
- 6、商务部、国家开发银行日前联合印发通知提出,对符合条件的高质量共建“一带一路”项目和企业,国家开发银行将通过提供低成本融资、外汇专项流动资金贷款,合理设置还款宽限期,开辟信贷“绿色通道”和提供多样化本外币融资服务等方式给予支持。

文/丹青

致敬正能量

“作为卫生系统老党员,一定要做点贡献”



图为李振洲为武汉书写祝福。

2月27日,安徽省合肥市肥西县卫生健康委92岁的离休老党员李振洲主动捐款1万元,支援武汉人民抗击新冠肺炎疫情。“我每天从电视里看到武汉以及全国人民抗击疫情情况,看到我们前方白衣战士连续奋战的一个个感人镜头,就想自己作为卫生系统老党员,一定要做点贡献。”李振洲说,“不忘初心,牢记使命”,老党员更应离休不褪‘色’”。于是,他从多年积蓄中拿出1万元,捐给武汉人民抗击新冠肺炎疫情。

文并图/通讯员 束林 王世明

“我们也害怕,但告诉自己在为国家做贡献”

疫情暴发后,湖北某环保科技公司临危受命,投入处理新冠肺炎医疗废物。工人们每天工作12小时以上,处置400桶医疗废物,他们是除了医护人员外,离传染源最近的群体之一,当有人问:“知

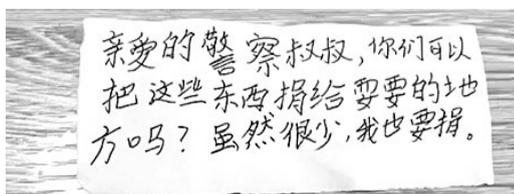
道它有多危险吗?”他们回答说:“其实我们也害怕,但是不顶上去不行,就告诉自己,我们这是为国家做贡献。”

文/彭雁

“虽然很少,我也要捐”

2月29日,广西玉林的一名小学生跑到广西壮族自治区容县公安局容城派出所,放下一个红色塑料袋,立即转身蹦蹦跳跳地离开了。值班民警打开袋子一看,里面装有四瓶矿泉水、四个口罩,还有一张纸条,稚嫩的笔迹写着:“亲爱的警察叔叔,你们可以把这些东西捐给需要的地方吗?虽然很少,我也要捐。”

文/郭辰辰



图为小学生给民警留下的字条。

全力做好抗疫一线医务人员的心理疏导

每次遇到突发的公共事件,一线医护人员和解放军战士都会面临极大的心理压力,如果不及转化,可能会留下终生的创伤,此次与新冠肺炎的“战疫”也是如此。为此,国家卫生健康委多次委派心理危机干预专家前往湖北,为一线医护人员做专业心理疏导工作。

首都医科大学附属北京安定医院临床心理科主任、中国心理卫生协会危机干预专业委员会常务委员姜长青就是这些心理危机干预专家中的一员。此前,在汶川地震、湖北监利的沉船事件、大连空难和内蒙古大火等等危机现场,都曾留下他的身影。

近日,姜长青和同事一起从北京直赴武汉,这次他们的心理服务对象是第一批支援武汉的北京市属医院医疗队员。



图为姜长青带领医务人员集体谈话的场景。

你们的后方就是我的“主战场”

这支由138人组成的医疗队都是首都医科大学附属三甲医院的医护人员,分别来自北京宣武医院、北京同仁医院、北京朝阳医院等。“这支队伍以80后、90后为主,护理人员占多数,医生也很年轻,像我这样59岁还出征的医生不多见。”姜长青笑着说。

记者了解到,这支北京医疗队援助的地点是武汉协和医院西院区,主要任务是救治、看护三个病房的危重患者。队员们的驻地被安排在距离医院车程十几分钟的酒店内,这家酒店成为姜长青开展心理危机干预工作的“主战场”。

在到达的第二天,姜长青开始梳理援助队员的基本情况,根据他们的心理状况按轻重缓急做了分类,同时制定了相应的干预方案。

与以往地震、火灾、空难等面对面与受难者交流不同,在疫情期间为了避免交叉感染,对病房里有需求的患者,心理专家会通过网络和电话进行心理干预。

首先要解决睡眠问题

姜长青告诉记者,他负责的这支医疗队是最早一批驰援武汉的。一个多月的高强度工作,很多医护人员的睡眠出现了问题。

“以警觉性高、入睡困难比较常见,比如有人在床上躺2、3

个小时还睡不着。”姜长青说,按现有诊断标准,每周3次睡不好,并持续1个月以上,基本可以诊断为睡眠障碍。入睡困难、醒后难以继续入睡、睡眠浅、多梦等都是睡眠障碍的表现。

为了让医护人员睡个好觉,保持心理健康,更好地投入白天的工作,姜长青和同事做了很多尝试,其中最常用、效率最高的就是个体心理治疗和集体谈话的心理干预方法。

对问题较严重、心理应激反应比较大的人员,姜长青一般会先选择个体心理治疗。而对有较多共同点、症状较轻的个体成员,姜长青会将他们召集起来,

以10人左右为一组进行集体晤谈,时长一般在1小时左右。

“集体晤谈可以让他们意识到,自己那些看似不可理喻的反应和想法其实别人也会有,自己并不是异类。从而将这些想法正常化,而不是为此而纠结、焦虑。”姜长青告诉记者。

随着全国各地驰援武汉的队伍日益壮大,物资补给源源不断地送往疫区医院。姜长青表示,医护人员有了相对充裕的休息时间,再配合心理放松技巧,他所在的这支队伍的精神面貌也在短时间内焕然一新。

“刚开始时,集体晤谈需要每天组织3次,现在只需组织1次就够了,这也说明队员们的心理状态和睡眠开始向好的方向转变。”说到这里,姜长青露出来到武汉以来最灿烂的笑容。

及时干预可避免心理问题暴发

据姜长青介绍,在此次疫情中,驰援武汉的心理工作者有300多人。“如果前期对医护人员的心理干预工作到位的话,疫情结束后,这个群体一般不会出现心理问题暴发的现象。当然,可能还是会有个别人出现心理应激反应,比如创伤后应激障碍,但大规模、大范围的出现不太可能。”姜长青说。 文并图/吴琼

抗疫在基层

【进一步加强一线医务人员关心关爱】

重庆市委办公厅、市政府办公厅联合印发《关于进一步加强一线医务人员关心关爱的通知》,从周密做好防护措施、切实维护身心健康、加大补助救助力度、强化基本生活保障、解决家庭实际困难、积极开展宣传表彰等十个方面,进一步加强一线医务人员的关心关爱。其中规定,

对参加疫情防控工作并作出突出贡献的一线医务人员,经审核认定可提前一年申报高一级职称或高一级技能等级,参与疫情防控工作的业绩可视为职称申报的重要业绩成果,作为职称评审的重要参考条件予以倾斜。

文/重庆市卫生健康委基层处

【青海省阶段性提高疫情防控医务人员工资待遇】

青海省人力资源、财政、卫生健康三部门联合印发《关于新型冠状病毒肺炎防控医疗卫生工作人员待遇保障有关问题的通知》。

一是向疫情防控一线医务人员发放临时性工作补助。其中,对派往湖北省援助疫情防控的医疗队工作人员,在派出期间每人每天按300元发放补助;对参与新冠肺炎防治医疗卫生机构和公共卫生机构中,直接接触待排查病例或确诊病例,诊断、治疗、护理、医院感染控制、病例标

本采集和病原检测等,相关污染物无害化处理的工作人员,每工作一天发放补助300元。二是适当增核公立医院和基层医疗卫生事业单位绩效工资总量。对公立医院和基层医疗卫生事业单位在正常核绩效工资总量的基础上,可一次性单独增核绩效工资总量,主要用于补偿疫情防控期间医务人员付出的超常劳动。绩效工资分配要向加班加点特别是作出贡献的一线人员倾斜。

文/青海省卫生健康委基层处

【湖南省开始统计防疫人员情况】

湖南省卫生健康委印发《关于做好新冠肺炎疫情防控工作一线医务人员和防疫工作者工作情况统计工作的通知》。

统计范围包括全省各级各类医疗卫生机构(医院、基层医疗卫生机构、专业公共卫生机构、其他卫生健康机构)参加新冠肺炎疫情防控工作的一线医务人员和防疫工作者的工作情况,人员范围不受编制、

身份等限制,以具体参加实际工作为准。人员分为“直接接触病例、病原人员”和“其他医务、防疫人员”。参加城市社区和乡村疫情防控现场(居家隔离与集中隔离)医学观察的医疗卫生机构工作人员(含乡村医生),属于“其他医务、防疫人员”范围。

文/湖南省卫生健康委基层处

防疫课堂

宅家职场人的护眼小贴士

目前,职场人士大多在家远程办公,需要远程处理工作事务,这就要求长时间面对电脑及手机。长时间观看电子屏幕,眨眼次数减少,容易造成视疲劳和干眼症等眼部不适。为了缓解大家的眼部疲劳,北京同仁医院眼科主任魏文斌就此给出几点建议。

1.合理安排工作时间

建议在连续工作30分钟到1小时后,要休息10分钟,可眺望远方,眨眼闭眼休息放松;可在电脑旁养一盆绿植,工作间隙看看绿色,缓解视疲劳和紧张的工作情绪;注意作息时间,按时睡觉,保证7-8小时充足的睡眠;减少网上看电影、电视剧的时间,不熬夜打游戏,不通宵上网。

2.正确使用电子设备

建议调整好工作环境的灯光,光线要适宜,不能太暗,但也不能刺眼;晚上观看电视或电脑时开灯,并将屏幕亮度调暗到30%;可以设置绿色背景的屏保壁纸等缓解用眼疲劳。

3.保持正确的坐姿

摆好电脑、键盘的位置,尽量让眼睛与电脑荧屏距离保持在40公分,让眼睛平视电脑荧屏或微下视;电脑桌与椅子的高度要匹配,让人的胸部与屏幕中心处在一个高度,坐姿

要正确,身体要放松。

4.注意用眼卫生

预防近视“20-20-20”口诀对职场人士同样有用,即使用电子产品20分钟,向20英尺(6米)外远眺20秒,可以缓解用眼疲劳。养成勤洗手的习惯,不揉眼睛。电脑荧屏和键盘的灰尘容易隐藏病菌,可能影响眼部健康,要定期清理。

5.加强室内运动

对职场人士来说,工作强度大,工作压力大,不仅对眼健康不利,也容易降低身体的抵抗力。应利用工作间隙加强运动,在室内可以选择瑜伽、原地跑步、蹲起、仰卧起坐,以及哑铃等力量训练。

6.注意常见疾病,配合药物治疗

职场人士最常见的眼疾为干眼症与视疲劳,主要表现为眼睛干涩,偶感视物模糊。如果既往已确诊干眼症,应在居家时继续配合医生治疗;对轻度不适,可在医生的指导下适当地用一些眼药水,滋润眼睛,缓解长时间看电脑屏幕引起的眼睛干涩;对必须长时间使用电脑、手机的职场人士工作时可戴一副防辐射的眼镜,可以在很大程度上降低电脑辐射对眼睛的危害。

文/何娟

致敬最美逆行者

再战“沙场”的巾帼英雄

北京朝阳医院内科护士长、主任护士刘小娟,因为这场新冠肺炎和战友们再次踏上了抗疫的征程。

17年前,也是料峭的初春,一场“非典”疫情席卷京城,刘小娟带队出征。17年后,不同专业的战友又在战场上重逢。经过紧张的感控培训和护理排班,刘小娟和战友们很快进入隔离病房开展工作。白衣天使们通过细致的医疗护理和联合查房,了解每一位患者病情,为每一位患者树立信心。看过40余位患者后,汗水模糊了护目镜、浸湿了衣衫,但是厚重的隔离服挡不住白衣天使们的爱心,更挡不住朝阳人想要传递的温暖。刘小娟说:“在生命保卫战中,近距离接触患者的勇气来自心底对生命的敬畏和爱,在如此艰难的环境中,温暖在医患之间感受和传递着,并释放



生活中的刘小娟爱笑,也爱美食。

出人性的光芒!”是的,正是这份温暖帮助患难的同胞驱散阴霾,康复回家。

经过一个多月的艰苦工作,我们看到了越来越多的患者康复出院。黄鹤楼上吹玉笛,江城三月落樱花,让我们一起静待花开,共赏风月。

文并图/通讯员 王峰

没想到自己会上“热搜”

我是河北赵县人民医院手术室的一名护士,今年36岁,已从事临床护理工作12年,还是两个宝贝女儿的妈妈。在听到武汉“封城”的消息后,作为医护人员我义不容辞,在除夕当天就和同事一起递交了请战书。直到2月9日,我终于与另外两位同事一起如愿出征武汉。2月14日,当时正好是我来例假的第二天,月经量比较多,还有点痛经。虽然有各种不适,但看到我所工作的江岸方舱医院收治病人剧增,大家都在一线忙碌,我不想因为自己的“小事”掉队,依然坚守岗位,等一天工作结束的时候,在脱下防护服的瞬间,我瘫倒在地上……这一幕被人拍下传到网上,没想到自己会上“热搜”,成了众多网友挂念的“小姐姐”。

近期因为驰援武汉的队伍不断壮大,各种物资储备基本能满足日常所



图为焦晓丽的生活近照。

需,经过休息和调整,我的身体也好了许多,我会和战友们一起坚持到底,不胜不归。

文并图/焦晓丽 河北赵县人民医院

争分夺秒为患者多做一点事

在中山大学孙逸仙纪念医院第一批支援武汉的20人医疗队中,来自呼吸与危重症医学学科的黄林洁是唯一的一名女医生。

大年三十那天下午,黄林洁休假在家,跟爸妈看电视、聊天,等着晚上过年。突然医院打来电话:“医院要组织紧急救援队去武汉,今晚就出发,你要不要报名?”黄林洁跟爸妈简单商量了一下,他们都说:“去吧!”于是黄林洁开始收拾行李,爸妈给她包饺子,吃完饺子她便出发到医院集合。

一线医疗工作者不分男女,都承担着治病救人的使命。作为第一批广东省支援湖北疫情防控医疗队队员,在刚接管汉口医院呼吸科病区时,黄林洁深刻感受到了忙碌的氛围。她抓紧时间学习汉口医院的电子医嘱系统,抓紧查房,针对各个病人情况对医嘱进行调整,争分夺秒就希望能为病人多做一点



图为黄林洁在武汉市汉口医院前留影。

事情。为了改善病人吸氧状况,不分医护,她已经能够快速熟练地为病人更换钢制氧气筒“大炮”;遇到患者出现病情波动时,她冲在前面,迅速抢救,让患者平稳度过危险期。一个多月里,黄林洁以白袍为甲,夜以继日、埋头苦干,在新冠肺炎疫情防控的最前线做出了重要贡献。

文并图/中山大学孙逸仙纪念医院

等你们凯旋归来

3月3日下午4时,在广东省佛山市顺德区应急指挥中心,一场连线武汉、顺德两地的视频通话打开了“话匣子”,让大家看到了白衣天使真挚可爱的一面。一边是驰援武汉的医疗队员,一边是代表顺德家乡父老的领导和亲人,大家高兴地对着屏幕挥着双手,道着叮咛,这是湖北前线顺德医护人员连线慰问活动上的一幕。

该院派出的队员涵盖了呼吸、感染、重症、危重症专业为主的医疗护理团队,均为各个专业的中青年骨干,医生中高级职称达到80%。在团队的共同努力下,病区的所有重型患者均转为普通型,做到了救治关口前移,同时该院的医护人员注重中西医结合,发挥佛山特色,赢得了患者和武汉市第一医院的好评。

为全力支援湖北开展新冠肺炎医



图为连线视频现场。

疗救治工作,顺德区派出4批次共67名医护人员赶往湖北,分别进驻武汉协和医院西院、武汉东西湖方舱医院、武汉第一医院和荆州市中心医院。其中南方医科大学顺德医院共派出63人,驰援人数在全省医院中排名第七。

文并图/南方医科大学顺德医院

人美心善的“小姐姐”

单俊俊是安徽蚌埠医学院第二附属医院的护士,在武汉客厅方舱医院里,她一直被患者媛媛(化名)亲切地叫“小姐姐”。

2月7日,媛媛的核酸检测结果呈阳性,被紧急送往武汉客厅方舱医院A舱。刚到方舱时,集体生活让她有些无所适从,经常坐在床上发呆,突然有一天她看到一个斜挎蓝色布包的白色背影,上面写着“佳佳,妈妈和你一起加油!单俊”。原来单俊把孩子的名字也写在自己后背上,可以时刻感受到家人在替自己鼓劲。在单俊过来给媛媛量体温、测心率时,她不仅知道了单俊的名字,还将单俊与“小姐姐”划上了等号。

在媛媛住院期间,单俊一直对她很照顾,敦促她要勤洗手、多喝水,还不断鼓励她要有信心战胜病毒,指导她合理安排生活作息、加强营养等等,在媛媛



图为“小姐姐”单俊在工作中。

心中,单俊就是人美心善的姐姐。

2月29日,当媛媛从方舱医院出院后,还给单俊写来感谢信,“感谢安徽援鄂医疗队的‘小姐姐’——单俊一直以来对我的关心和照顾,出院后我的身体状况挺好的……”

文并图/安徽蚌埠医学院第二附属医院

方舱医院里的“知心姐姐”

武汉疫情暴发后,来自延安市人民医院的护士李婷,在大年三十就写好了请战书,2月15日,她终于踏上前往武汉的征途。

经过培训,2月16日,李婷正式进入光谷方舱医院开展工作。李婷主要负责陕西第三批驰援湖北医疗队里的宣传工作,担任起方舱医院的“宣传员”,她每天都会对患者进行采访,拍摄患者在舱内生活和治疗的视频、照片,组织策划抗击疫情专题活动。

同时,她也是患者们的“知心姐姐”。2月23日,有一名50多岁的患者情绪比较激动,对治疗有抵触情绪,李婷主动接近该名患者,陪她聊天拉家常,耐心讲解新冠肺炎治疗知识,帮助患者建立信心,不知不觉间拉近了与患者的距离。“等您病好了,这场疫情过去



李婷(右)和同事在武汉光谷方舱医院合影。

了,欢迎您来延安,到时候来找我。”李婷积极乐观的心态感染着每一位患者,也为患者送去欢乐和温暖。

文并图/陕西省延安市人民医院



1 谣言:济南将迎来“史上最长供暖季”

近日,网上有消息称济南热电供暖延期到3月27日,为“史上最长供暖季”。

为此,记者分别与济南热力有限公司、济南热电有限公司的负责人取得了联系,两方均表示暂时没有收到通知延长供暖时间。

据工作人员介绍,往年是否会延长供暖需要根据具体的天气变化做决定,一般在3月10号左右会商。因为每年的天气状况都有变化,所以是否延长现在还没有定论。细心的网友发现,网传的“27日零时停暖”实际上是“旧闻”。

2 谣言:湖北省襄阳市襄城区生活物资配送人员确诊

2月25日,湖北省襄阳市流传出一条内容为“襄城区今天发现一例生活物资配送人员确诊病例”的信息。

为此,襄城区新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部办公室回应,经核实,此消息为谣言。自2

月19日起,襄城区已连续15天无新增确诊病例,也未发现有生活物资配送人员感染新冠肺炎确诊病例。

目前,公安机关已介入调查。请广大网民从官方权威渠道获取信息,不造谣、不信谣、不传谣。

3 谣言:韩国人来青岛不用强制隔离

近日,网上有传言称,“韩国人来青岛躲避疫情不需要强制隔离,首尔飞青岛航班爆满,机票价格暴涨。”

青岛市人民政府新闻办公室官方回应,此消息为谣言。随着境外疫情形势变化,青岛市自2月24日开始,对所有入境人员,除需要隔离或留观的外,均由居住地所在区市派车接回,对在境内有居所的,居家隔离观察14天;对商务旅游等短期居住

的,安排在指定宾馆住宿、活动。

据悉,自青岛启动新冠肺炎疫情一级响应以来,一直对境外来青人员严格防控。对入境人员中的“四类情形”,一律实行集中隔离或留观:一是有疫区旅行史或居住史并有发热或呼吸道症状的;二是与新型冠状病毒感染者有接触史的;三是所乘坐交通工具中出现发热病例的;四是在现场检验检疫中检测有发热或呼吸道症状的。

4 谣言:北京积水潭医院将建方舱医院

近期,微信群里流传一条内容为“北京积水潭医院刚接到通知,要开始建方舱医院”的消息。

为此,北京积水潭医院官方回应,此消息为谣言。该医院表示,没有收到这方面的通知,该院保留追究造谣者法律责任的权利。请广大网民从官方权威渠道获取信息,不造谣、不信谣、不传谣。



资料图片:图为北京积水潭医院外景。

5 谣言:蚊子会传播新冠病毒

网络上流传这样一则消息:“天气渐暖,蚊虫复苏,新冠病毒会通过蚊子传播。”

上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松表示,目前,还没有证据表明新冠病毒会通过蚊子的叮咬传播。春季来了,气温逐渐升高,灭蚊正当时,希望大家做好清洁卫生工作。“虽然蚊子传播新型冠状病毒”的说法莫须有,但做好防蚊灭蚊、个人防护工作必须有。

美国弗吉尼亚理工大学生物化学系助理研究员刘鹏程介绍,一般情况下,动物之间或动物与人之间传播的病毒是不会通过蚊子叮咬而传播的,能通过蚊子传播的都是“人蚊共生”的病毒。比如伊蚊能传播登革热等病毒,是因为平日里这些病毒寄生在伊蚊体内,可在蚊子体内生存、繁殖,所以叮咬人类后会传播,也就是从一个宿主身上转移到另一个宿主身上。

6 谣言:湖南益阳一名武汉大学学生接触790人

网传“湖南益阳确诊一例,传播者为武汉大学学生,传给了爷爷,已有790人接触”。

经当地疾控部门核实,该信息是谣言,系将益阳市相关疫情信息

剪辑混编、移花接木而成。

据益阳市公安局回应,网传信息是费某道听途说编造,后被孟某转发扩散,目前二人均已发出《道歉信》,承认错误。

7 谣言:湖南省直中医医院因新冠肺炎关门



资料图片:图为王某某在询问室里接受调查。

近日,网上流传一则视频,视频显示一推自行车女子,在湖南省直中医医院门口拍摄视频,并在视频中宣称“省直中医院关门了”,引发不少网民关注和转发。

芦淞公安分局贺嘉土派出所经核实,此信息系谣言。散布谣言人员王某某(女,41岁),因出于“八卦”的心理,将主观臆想散布到微信群

中,后被转发并扩散。在讯问室里,王某某对自己的违法行为供认不讳,认识到了自身行为的危害性,十分后悔,并做出了深刻的检讨,她表示接受教训,不再发布不实信息。

根据《中华人民共和国治安管理处罚法》之规定,警方对王某某扰乱社会公共秩序违法行为进行了行政处罚。

8 谣言:上海防疫专家建议放鞭炮消除病毒

有网传消息称,卫生防疫专家在上海近期举行的新闻发布会上指出,新冠肺炎传播途径还包括气溶胶传播,可在大空间防治中用气态化合物进行灭菌,最好的措施就是燃放烟花鞭炮。

经查证,近期在上海举行的新闻发布会上,没有任何人提出过“建议疫区燃放烟花鞭炮消灭病

毒”的说法。烟花鞭炮产生的烟雾并不能够抑制新冠病毒,反而会对人体呼吸道产生强烈刺激,严重时诱发呼吸道疾病,甚至加重感染风险。此外,气溶胶传播要同时满足密闭空间、较长时间、高浓度病毒这三个条件,在极端条件下才有传播的可能性。通风条件良好的环境中气溶胶传播可能性极小。

9 谣言:山东日照东港暴发甲肝病毒

近日,网传“山东日照东港大面积暴发甲肝病毒”。

对此,记者求证了当地疾控中心。东港市疾控中心回应,甲肝发病常呈周期性,有明显的季节性,冬春季容易高发。从今年1-2月份统计分析看,东港甲肝发病率比前五年同期平均水平发病率略高,但比五年内最高年份要低;且病例间无关联,散发在全市各个

乡镇,不属于聚集性,严格意义上说不属于暴发。综合近三年来看,各地风险因素构成比中:蚬子、虾、蟹、海蛎子等为主要风险因素,但并未确定甲肝发病与食用海鲜有直接关联。

据日照市公安局东港分局通报,该谣言为外地网民捏造并在网上传播,目前已将有关线索报送当地公安机关进一步调查处理。

10 谣言:西安建筑科技大学部分年级3月15日开学

日前,有学生收到“西安建筑科技大学部分年级3月15日正式开学”的消息。

经核实,该消息系谣言。西安建筑科技大学回应,“陕西各级各类学校开学时间继续推迟,省教育

厅将按照上级有关要求,结合全国、全省疫情防控形势,及时研判疫情防控情况,提出全省大中小学和幼儿园开学的指导意义,制定错峰开学方案,具体开学时间将提前1周向社会公布。” 整理/何娟

做好个人防护减少病毒传播

目前我们对于新冠病毒的认识到了什么阶段?为什么还没有特效药进行治疗?“超长潜伏期”患者存在吗?

正确看待与病毒之间的战役

新冠肺炎是一种新发病,我们对它的机理,包括传染源等需要有一个不断深化认识的过程。目前还没有完全揭开它的谜团,所以造成特效药难以产生的现象。

从另一个角度来讲,病毒性疾病基本都没有特效药,大部分的病毒我们还没有办法完全消灭,但与此同时每年都会有十几种,甚至几十种的新型病毒接连出现,人类与病毒之间的战役是一个此消彼长的往复过程,需要我们正确看待。

如何认识自限性疾病

自限性疾病是指在不经医学干预的情况下,疾病到一定阶段后症状消失,患者自愈,这种叫做自限性疾病,例如感冒等。

新冠肺炎属于自限性疾病,判断它是自限性疾病主要基于大部分的患者是轻型症状,这些患者在进行隔离后,经过一段时间就会自愈。

新冠肺炎虽然是一种自限性疾病,但由于它的传染性非常强,所以我们也绝不能轻视。日常生活中一定要做好个人防护和隔离,减少病毒传播的可能。

现在有什么治疗方式

随着我们对新冠肺炎的认知和治疗方法的不断丰富,目前在治疗上也有一定的经验。由于新冠肺炎是一种自限性疾病,所以轻型的患者不需要特别用药,如果出现症状可以对症治疗,也可以配合用一些中药缓解症状、缩短病程。对于中、重度的患者来说,需要再配合用一些吸氧治疗,例如高流量吸氧等,再结合应用一些化痰的药物;如



北京市大兴区蓝天救援队某队员正在进行消杀作业。摄/大侠小付

果还不能很好地得到缓解,需要考虑一些有创呼吸机,如ECMO等进行呼吸支持。

免疫力发挥了怎样的作用

人体的机体免疫力在治疗中发挥了重要的作用。对于大多数健康人来说,免疫状态是处于稳定平衡的状态。但在新冠肺炎患者中,一些有慢性疾病史、高龄的患者,他们的免疫力相对较低,治疗起来也相对较为困难。

随着年龄的增长,人体的免疫力都会逐步下降,年龄虽然是不可控的因素,但影响免疫力的因素还有一些是可控的。我们提倡养成健康的生活方式,作息规律、合理膳食、适度运动、戒烟限酒等,通过健康的生活方式提升自身免疫力,抵抗疾病入侵。

血浆疗法临床效果如何

血浆疗法简单来说起到了类似于疫苗的作用,从医理上来说被新冠病毒感染后痊愈的患者体内会有相应的抗体,所以血浆疗法可以起到一定的作用。血

浆疗法对于大部分病人是有效的,尤其是对于一些重症的患者,但也有部分效果并不理想,所以我们还需要进行更多的样本观察,最终得出一个比较科学、可信的结论。

新冠肺炎潜伏期具体多少天

目前新冠肺炎的潜伏期是14天。从现有的病例统计来看,95%的患者是4至7天发病,绝大多数的患者潜伏期都在1周以内,但也有另外的5%的患者是14天左右发病。至于超过14天甚至潜伏期20多天的患者,是一个极小概率的事件,我们要从科学的角度认识它。

处于潜伏期的患者我们很难辨认出来,所以需要我们养成良好的个人卫生习惯。外出时,在人群密集处注意佩戴好口罩,人与人保持1米以上的间距,勤洗手、开窗通气。大家不必过于担忧极少数的超长的潜伏期患者,做好个人防护就能够有效避免感染。

文/张纾难(中日友好医院中医呼吸科主任兼中医内科教研室主任)

快问快答

什么是聚集性发病



资料图片:近日,安徽省某地开展麻将馆、棋牌室聚集性整治工作。

聚集性发病是临床上症候群监测的术语,在新冠肺炎诊疗方案和防控方案中,“聚集性发病”是指:两周内在小范围内,如家庭、办公室、学校班级等场所,出现2例及以上发热和(或)呼吸道症状的病例。

聚集性发病是判断有无传染病非常重要的途径之一,如腹泻症候群、出血症候群、黄疸症候群等,都可以帮助我们进行传染病甄别,早期发现、早期干预。

再比如,多人同时出现上吐下泻,就要考虑有无消化道传染病流行,或者可能是群体食物中毒事件,都需要快速反应,进行流行病学调查,并积极治疗干预,必要时需要隔离等措施,避免疫情扩大。

文/王贵强(北京大学第一医院感染疾病科主任)

哪些运动不适合高血压患者居家锻炼



资料图片:山东青岛的两位老人居家锻炼身体。

首先,高血压者不适宜做憋气和爆发力强的运动,比如说大家比较常见的俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等。因为这些运动都需要憋气,并且需要收缩头颈部的肌肉,这样就会使血压一过性的升高。

其次,高血压患者不应该做频繁转换体位和长时间头部朝下的运动,因为高血压患者心血管的反射功能比较差,再加上降压药的影响容易产生体位性的低血压,出现头晕、黑蒙,甚至是晕倒。

第三,出现血压波动比较大,以及出现比较严重的并发症时,高血压患者坚决要禁止运动。

此外,对于大多数高血压患者来说规范药物治疗不可或缺,运动过程中不要随意地调药或者停药。

文/梁辰(国家体育总局运动医学研究所副主任医师)

居家防疫要保护好听力

3月3日,是我国第21个“爱耳日”,同时也是世界第8个“爱耳日”,今年“爱耳日”的主题是“保护听力,终生受益”。保护好我们的耳朵,应该从每一天开始。

规律作息

疫情期间,很多人可能睡觉越来越晚了,熬夜的越来越多了,很多人发现自己的耳朵开始响了,就是所谓的耳鸣。

目前,耳鸣的发病机制还不是特别清楚,但是比较明确的一点是,缺少睡眠或者情绪紧张都可以导致耳鸣。如果出现耳鸣,我们要尽快调整自己的作息时间,尽量避免过度熬夜,因为睡眠剥夺之后,就会影响内耳的微循环,进而出现耳鸣,甚至出现听力下降等。

控制好噪声

现在每一个家庭里家用电器越来越多,给我们带来便利生活的同时,可能忽



资料图片:某医院举办“爱耳日”义诊活动。

略了噪声给我们带来的危害。所以在使用家用电器的时候,要尽量地把噪声降到最低,用过之后应该关掉开关。平时我们接打电话、看电视、听音响等都要把音量调到适中,避免影响家人或邻居。

合理使用耳机

现在耳机已经成为一部分人的生活必需品,尤其是年轻人。长时间佩戴耳机,对听力是有伤害的,在居家隔离状态下,听音乐、上网课、看电视、打游戏甚至

做运动时都会佩戴耳机。建议耳机每次佩戴的时间要控制在30-40分钟,每天不超过3个小时,未成年人不超过2个小时。

在安静的情况下,耳机对听力的损伤是比较小的,但是在噪音环境下,耳机对听力伤害就比较大了。所以,在嘈杂环境中不建议戴耳机。如果因为戴耳机出现了耳鸣、听力下降等症状,建议不再戴耳机。

尽量不掏耳朵

正常人都会有耳垢,也就是耳屎,耳屎对于正常人来说是非常有益的,因为它有杀菌的作用,可以保护好外耳道的皮肤,如果要去掏它的话,可能会损伤外耳道皮肤,导致外耳道炎症,造成真菌感染。所以,尽量不要去掏耳朵,尤其是用不干净的器具或者是用力不当,这样更容易损伤外耳道皮肤。

文/龚树生(北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任)

FIGHT THE VIRUS

#上班族戰疫指南#



每天進行自我健康檢查
戰疫得勝會更珍惜健康不易