



每年3月3日为世界野生动植物日，旨在提高人们对世界野生动植物的认识。在社会经济快速发展的背景下，野生动植物及其栖息地仍受到环境污染、森林砍伐和非法贸易等多种因素的威胁，迫切需要采取进一步的措施强化保护。

近日，受新冠肺炎疫情影响而关闭的云南省昆明市草海大坝、海埂公园等观鸥景区有序面向市民开放。图为一名市民在草海大坝投喂红嘴鸥。图/新华社

疫情期怎么呵护手部和面部皮肤

“碰到啥都得洗手，快洗秃噜皮了！”小许现在居家办公，似乎得了强迫症，频繁洗手以及频繁喷洒酒精，让他的手部皮肤开始变得粗糙，甚至出现了瘙痒现象。

小刘从事纺织行业相关工作，是疫情暴发后“最早”的复工者之一。近日，小刘发现戴过口罩的皮肤生出红斑，这让20岁出头的她觉得“毁了容”。

疫情防控期间，戴口罩、勤洗手是每个人的标配，难免有些人面部和手部的皮肤会受伤。那么，我们该如何保持皮肤健康呢？

警惕手部皮肤干燥

天津市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，天津医科大学总医院皮肤科主任王惠平介绍，疫情期间，普通人群出现的皮肤问题主要有两大类。

一类是皮肤过敏，主要表现为接触性皮炎和湿疹。引起过敏的物质，集中在部分材质的口罩以及香皂、肥皂、洗手液、消毒液等，这与个人的体质密切相关；另一类是大部分人都会出现的问题，即洗手次数增加后，有时会破坏皮肤屏障，引起手部皮肤粗糙、裂口，严重的引发皮炎、湿疹等。

王惠平介绍，正常的皮肤由表皮、真皮和其他组织组成，皮肤的结构和组成成分构成了一道完整的屏障，健康的皮肤可以阻止外界有害物质进入人体内，一旦皮肤遭到破坏，外界有害物质就更容易

进入到体内。

王惠平说，皮肤过敏的人群，应尽量选择用不过敏的材质制造的口罩；尽量减少佩戴口罩的时间，如多待在通风良好的环境中以及独处。针对大部分人会出现的手部粗糙、脱屑、裂口的情况，王惠平建议，应尽量少用刺激性强的洗涤剂。因洗手液比肥皂、香皂的刺激性强，可选择洗手液进行手部清洁。在做好防护的前提下，尽量减少洗手的次数。每次洗手后，可涂护手霜等保湿类护肤品。

此外，王惠平建议，应尽量避免不良的生活习惯，如过多摄入甜、辣、油腻食物，经常熬夜等。这些习惯会诱发或加重某些皮肤病，如痤疮、荨麻疹、湿疹、带状疱疹等。

防止面部皮肤压伤

北京协和医院皮肤科主任医师刘洁在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍，长时间佩戴口罩后造成的局部皮肤、皮下组织的压力性损伤，属于一种医疗器械相关压力性损伤，主要在长时间受压的部位出现，比如鼻部、面颊、颧部或者耳廓后面。

刘洁说，针对这个问题首先要注意预防，可以选择比较合适的口罩，比如宽边口罩局部压力就比较小。对于口罩样式的选择，可以选择系带式而不用耳挂式的，压力也会小一些。如果是皮肤比较敏感的人，建议在使用前一定要阅读说明书，看看这个口罩里有没有皮肤容易过敏的成分。

对于已经出现的皮肤压伤，刘洁建议，轻度压痕一般不需要治疗，如果压痕比较重，或者出现了局部

的皮下瘀血，可以选用一些能够改善皮肤血液循环的外用药膏，比如多磺酸粘多糖软膏；如果皮肤问题进一步加重，出现了红肿和破溃，可以加用外用抗生素软膏，也可以在已经损伤的局部，适度使用创可贴或者医用敷料，避免创口进一步受刺激。

刘洁说，如果面部皮肤出现局部潮湿引起的变软、发白或者起皱等皮肤浸渍情况，可以在佩戴口罩前使用含有氧化锌或者凡士林的润肤霜，以减少汗液、局部摩擦对皮肤的刺激。摘掉口罩以后，要清洁皮肤，适当地使用一些润肤剂，改善皮肤状况。如果损伤比较重，出现严重的感染或者过敏，一定要到医院就诊，寻求专业的帮助。

整理/张林



1 全民健康素养,需要补短板

如何正确佩戴口罩?打喷嚏怎么遮挡?开窗通风多久一次?洗手为啥要六步?以前,你或许对此不以为然、一知半解,但发生新冠肺炎疫情以来,上述问题已成为网络热词,每天在手机上刷屏;再加上卫生健康部门、社区一线人员的反复密集科普,大家脑子里都绷紧了“讲卫生”这根弦。

疫情给所有人上了一堂健康素养课——武汉华南海鲜市场二楼最早开始戴口罩从而安然无恙的那位业主;在医院照顾母亲10多天却没有被传染的女教师;确诊后有效自我隔离未传染亲友的武汉大学学生……经此一“疫”,大家都意识到,养成良好卫生习惯、提高健康素养,不仅关乎平时生活质量,关键时刻也是“救命秘笈”。各地针对疫情的联防联控实践进一步证明,提高健康素养,能把预防关口前移,让人不得病、少生病,减少传染病的侵害。

其实,勤洗手、开窗通风、咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻、不随地吐痰、不食用野生动物……这些健康防护要求,都是《中国公民健康素养基本知识》《中国公民健康素养66条》等几年前就明确

规定的内容。遗憾的是,在我们日常生活中,这些规范并未有效发挥作用。提高居民健康素养的话题,不应随着疫情形势的好转而“降温”,还应下大力气补上这一课——“将健康融入所有政策”,健全培育健康素养的法治环境。完善立法、细化制度,各部门配合、多层次联动,对恶意传播疾病,或是卫生健康领域的不守法、不文明行为,应施以更严格的约束、更严厉的惩戒。

加大健康知识传播力度,提高传播效果。将医学研究成果转化为通俗易懂的健康知识和人们的良好习惯,仅靠卫生健康部门无法全部实现,需要各部门、专业机构、媒体和公众等共同来完成。这种传播不能是单向的——以往,健康知识普及以灌输式为主,比如社区宣传栏、官方网站、横幅标语等;此次疫情下的健康传播更注重反馈和互动,效果也更好。比如,主管部门在新闻发布会上开起科普讲座,征集网友关心的问题并直播答疑;媒体利用社交网络邀请专家言传身教,通过漫画、动画对儿童开展科普……灵活多样的新形式,有

针对性地释疑解惑,带动公众参与,有助于人们提高健康素养。

切实发挥基层公共卫生服务机构的“守门人”作用。通过下沉服务,纠正居民不良生活习惯,督促大家树立健康管理意识,主动预防和控制传染病。一方面,家庭医生、村医等基层医务人员可以通过上门入户、在线聊天或门诊咨询等方式开展服务,并将这些工作列为绩效考核;另一方面,加强人才培养,优化人才配置,以增强基层专业公共卫生服务能力。

提高健康素养本质上是一个学习过程,需要教育部门的大力支持和深度参与。让健康素养培育进校园,融入教育体系,能够实现更好的健康促进效果。

健康素养不是一天就能养成的,其背后各个环节的联动,种种细节的打磨,考验着人们自律、他律的能力和水平。凡事预则立,不预则废,平时常抓不懈,努力提高健康素养,方能防患于未然,并在危急时刻科学应对。 文/人民日报

2 网课平台要对教育多一分敬畏

网课教师上课前补妆、上课间隙自称“行走的春药”;直播界面显著位置售卖网课教师的“明星”周边产品,直播界面显著位置设置“送礼”按钮,礼物包括玫瑰花、跑车和游艇……四川成都的陆先生愤怒地向媒体投诉:孩子在家学的,到底是网红明星直播,还是在线课堂?

据了解,此事发生在一个名为复大AI教育平台推出的数学直播课上。温姓男教师面对一群未成年人自称是“行走的春药”,虽然迅速纠正,但此举未免过于轻佻,越过了课堂教学正常表达的界限。

若深究起来,让学生家长担忧的问题还不止如此。记者发现,直播间有粉丝福利群和送礼PK榜、邀约PK榜等链接指引和购物车标志,引导学生向老师打赏或者购买定制笔记本、抱枕等周边产品。从销售情况来看,这些产品卖得十分火爆。

从在宣传推广时直接打颜值牌,到制作送礼和邀约PK榜,再到设置购物通道贩卖周边产品,

全程按着打造偶像、直指变现的套路进行。课程质量如何暂且不说,这一手营销策略實在是“精彩”。但平台似乎忘了,网课除了“网”的形式,本质上仍是教书育人的“课”,而非造星、追星之处。有了这样一个大前提,营销做得越专业,反而越凸显出在教育方面的业余。

一些别有用心平台“教师”利用“停课不停学”这个时机,打着“在线教育”的幌子混水摸鱼,向家长收取费用者有之,争相炒作颜值者有之,借网课大搞商业营销者有之……近段时间,各地出现多起学生给直播教师攀比打赏的现象。种种行为,都违背了“停课不停学”的初衷,损害了“互联网+教育”的发展环境,更会给青少年学生培育正确价值观带来不良影响。

在这场疫情中,我们看到了太多舍小家、顾大家,不论生死、不计报酬、勇敢逆行的故事。一线日夜坚守救治患者的医护人员、实验室里紧急攻关的科研工作者、一腔热血参与自助互助的志愿

者们,正守护着我们的家园。他们这个社会最值得追的“星”,勇敢、坚毅、无私是青少年最应该学习的品质。

所以,有人提出借疫情重塑一代人的偶像观,并非无的放矢。直接面向成千上万学生的在线教育平台,必须在引导青少年树立正确偶像观上发挥积极正向作用,不能在教师偶像化、学生饭圈化的路上越走越偏。而网课教师的个人魅力,则应体现在高超的教学水平和独特的课堂风格方面。

目前,针对直播课程中出现的各类问题,河南等地已经出台了相关规定规范教师和学生直播课程中的教学行为,比如禁止在直播课程中利用APP打赏,禁止传播淫秽色情信息、互动低俗有害信息、恶意造谣传谣、违法违规广告等。维护良好的网课生态,需要各地教育部门加强监管,更要求网课平台、网课教师严于律己,多一份敬畏之心,真正把教书育人当成自身职责,把学生的学习兴趣、身心健康放在第一位。 文/杨三喜

3 别拿“疫情防控”敷衍消费者

新冠肺炎疫情防控期间,“宅”在家里的人多了,网络交易日趋活跃,随之而来的产品质量不合格、售后服务跟不上等问题也日益突出。

不管是缴费报名了网络辅导课不满意后想退款,还是网购的商品出现了质量问题,这样的消费纠纷案例在疫情暴发之前也存在,不同的是,在疫情暴发以后,很多商家都以疫情防控为由,拒绝满足消费者合理诉求。而当消费者向12315进行投诉,12315介入以后,这些商家又几乎无一例外地会满足消费者原来的诉求。

这足以说明,不是他们解决不了问题,而是想拿疫情防控当作敷衍消费者的借口。客观上,我们承认蔓延全国的新冠肺炎疫情以及随后启动的

全民战“疫”,给很多行业的正常经营和运转带来很大困扰,只要企业商家能够把这种困扰如实地反馈给消费者,并且多些换位思考,尽量帮助消费者解决问题,满足他们的诉求,相信绝大多数消费者也不是不通情理的。

一家培训机构以财务人员返京后被居家隔离为理由,不给消费者退款。消费者协会介入以后,拟定了一个“每日利息补偿”方案,等到财务人员到位以后,再进行退款。问题是,为什么之前双方迟迟协商不下,消协介入以后就很快协商好了呢?说到底,还是培训机构没有把消费者的利益放在心上,总想着以各种理由拖延退款,甚至想让消费者知难而退,放弃退款。

新冠肺炎疫情的防控,客观上让大多数领域的线下消费受到了抑制,而线上消费却异常活跃,一些本来不习惯网购的消费者,因为疫情防控也开始尝试网络购物。这本来是一些线上企业商家招揽客源、占领市场、大展宏图的机会,但是很多商家却没有意识到这一点,反而把疫情防控当成了赚快钱的机会,导致延迟发货、不退押金、拖延维修等消费纠纷案例急剧上升。对此,希望商家企业能够明白其中的利害关系,要通过质量合格的商品和令人满意的售后服务留住自己的顾客。同时也希望市场监管部门加大约谈警示、行政指导、行政处罚力度等手段,规范电子商务经营者的网络交易行为,积极解决消费者的合理诉求。 文/苑广阔

疫情关切,权威回应

高校毕业生,网上有哪些招聘活动

教育部:下发通知要求利用部、省、校就业网络以及社会招聘网站,联合举办“2020届高校毕业生全国网络联合招聘—24365校园招聘服务”活动(24小时365天招聘活动)。推出一批线上就业创业精品课程、就业网站信息和就业政策汇编。鼓励通过网络实现人岗信息精准推送、网上面试、网上签约。

春季毕业的研究生,能正常获得学位吗

教育部应对疫情工作领导小组办公室:已完成学位论文答辩的,应在疫情防控工作统一部署下进行后续学位授予相关工作;已完成学位论文、尚未进行答辩的,可在保证学位授予质量和遵守保密要求的前提下,开展远程视频答辩,通过信息化手段不记名投票。培养单位可通过在线审议等方式召开学位评定委员会会议,保证符合学位授予条件的春季毕业研究生及时获得学位。

邮政快递业,3月中旬能恢复正常吗

国务院联防联控机制发布会:为实现这个目标,国家邮政局按日调度,分区、分业、分企、分时,细化和实化各项措施,推动加快复工复产。

目前,行业复工人数近300万人,复工率达到92.5%,日处理邮件快件稳定在1.6亿件以上,复产率超过80%,顺利完成了前两个阶段的阶段性目标。将尽快完成复产达产的任务。

怎么让“海淘”更顺畅

国务院联防联控机制发布会:目前,采取中转航站、增开货运包机等一系列措施转运邮件快件,最大限度地维持国际寄递网络的畅通。整体上来看,对我国民众跨境购物影响正在不断减弱。下一步国家邮政局将与有关部门和国家、地区进一步沟通,全力推动跨境寄递业务的逐步恢复。

整理/钱小葵

推动家政行业有序复工复产

近日,由中国老教授协会家政学与家政产业发展专业委员会主办的以“疫情背景下家政行业如何有序复工复产”为主题的在线论坛成功举办。

宁波卫生职业技术学院公共服务与管理学院党总支书记,中国老教授协会家政学与家政产业发展专业委员会副主任,宁波家政学院副院长、家政服务与管理专业主任、教授朱晓卓介绍,目前疫情对家政行业的影响主要有3个方面。一是行业复工难,相当数量的家政企业处于“虚拟复工”状态;二是家政就业人员锐减;三是家政服务需求走低。

徐州市人力资源办公室人才招引部部长董宪华表示,要提高思想认识,继续加强防疫防控;推进复工复产,增加有效就业需求;开展“点对点”服务,保障农民工返岗复工;坚持分类指导,落实六

个“一批”。

成都市家政服务行业协会会长王小兵表示,成都市家政协会将在市商务局的指导下,督导家政行业企业落实“五全措施”,即:家政服务员健康信息排查全覆盖、家政服务员体温每天全检测、办公经营场地全消毒、服务期间全部佩戴口罩、家政消费者健康信息全采集。引导家政行业企业安全有序复工,满足市民刚性(急需)家政消费需求。

此外,多位家政行业企业负责人分别结合自身企业遇到的困难以及对策进行了充分交流,为做好家政行业有序复工复产提供了切实可行的思路指导。

文/郭丹

拉近社群关系,筑牢社区防控网

“居民和我们拧成一股绳,齐心合力才能取得疫情防控的胜利。”这是来自北京市西城区天桥街道办事处王哲对社区疫情防控工作的体会。从除夕至今,他作为天桥小区第三网格临时党支部书记,已经奋战了四十多天。

因地制宜,避免人群聚集

不同于其他小区,天桥北里小区充分利用地形的特点,首先在只保留小区一个出入口的基础上,设计了单侧出入的方式,让人群更好的分流。另外,小区门口有个小广场,王哲就按照安全的距离间隔,为每一家快递公司标注了等待区域。他逐一沟通并确认后绘制了示意图并制作成展板,放在小区门口醒目的位置,方便居民查看。

细致入微,居民也是家人

“想要居民和我们拧成一股绳,单靠疫情科普宣传不行,如何让他们感到不是被‘管控’,而是被保护,这很重要。”王哲说:“既要张开嘴热情问候,又要迈开腿把每一位居民当作家人照顾。”

一天,快递员找到王哲,说有一户居民自己住,可是脚崴了,无法出门取快递。“那我们给您送进去吧。”王哲得知情况后,果断地说。“和快递员对接我才知道,这位女士买了5升一桶的矿泉水共4桶,一箱卫生纸,还有一箱零食。王哲说:“考虑对方是独居的女性,行动又不太方便,我就找了一位女志愿者跟我一起送货。”

工作中,这样的故事还有很多。王哲讲述,“一次,一位80岁的老奶奶没带出入证,又说不清



图为雨雪天也不能阻拦天桥街道工作人员在各个小区进行疫情防控宣传。

自己家住几楼几号,我就陪着她在小区里找。由于老人行动不便,几次上楼时都差点儿摔倒,我就一路搀扶着,最终帮她找到了家。”

群防群控,胜利靠大家

从疫情开始,物业和保洁就开始对社区所有公共区域进行消杀,后来不需要上岗的保安也加入进来,现在来自区属单位的志愿者也参与其中,每个值守点都有居委会和党员志愿者们的身影。记者采访的当天,恰逢周边企业的领导和员工带着一大箱热饮来慰问社区工作者们。

党员志愿者们表示:“大家都很辛苦,但我们都认为很有价值,社区也是我们的家,保护社区,也是保护我们自己的家!”值守点的工作人员还告诉记者,“曾有居民买了4瓶消毒液,把3瓶都送给了我们。类似的事情现在想起来还是很感动。”

文并图/席念楚

地方新闻

北京 朝阳医院开展快递送药到家服务

近日,北京朝阳医院正式为患者提供快递送药到家服务。此举旨在更好地防控新冠肺炎疫情,避免疫情防控期间医院门诊人员聚集,降低交叉感染的风险。

据了解,患者在当日就诊结束缴费后,如果不想在院等候取药,可到药房指定窗口交方,由药师确认处方药品是否属于可邮寄药品,患者持盖有“快递”字样印章的底方在药师引导下,于紧邻门诊药房的EMS快递柜台办理手续后即可离开医院。为患者快递到家的药品,不但有药师在药盒上注明使用方法,随药品邮寄的还有处方用药提示二维码,



图为药师在快递药品的药盒上注明使用方法。

患者扫描二维码即可获取详细的用药提示信息。此外,为患者提供用药电话咨询服,最大限度保证患者的用药安全。

文并图/通讯员 杨舒玲

安徽 开展关爱计生特扶家庭行动



图为工作人员向特扶家庭赠送口罩。

“我们一定会积极配合社区做好疫情防控工作,谢谢你们送来的口罩和84消毒液,这些防疫用品,让我们感受到关心和关爱。”安徽省芜湖市南陵县籍山镇特扶对象徐秀芳激动地对工作人员表示感谢。为了让特扶家庭感受到社会的关怀,近日,南陵县籍山镇在疫情防控期间

开展关爱特扶家庭特别行动。行动采用电话联系和上门走访等方式,关爱了辖区内220位特扶对象,进一步了解他们的健康状况和生活需求。

因特扶家庭成员长时间待在家里,出现了不同程度的烦躁、紧张、消沉等不良情绪,于是工作人员马上开展心理危机干预,第一时间上门鼓励他们正确面对疫情,如出现情况马上与社区和村里取得联系。此外,对于高龄独居、智力有缺陷等特扶家庭,村社区计生协还组织家庭医生上门宣传防疫健康知识,交代注意事项,并向他们赠送口罩和新鲜的蔬菜,帮助解决实际困难,鼓励他们共同打赢这场疫情无情人有情的防疫战。

文并图/通讯员 梁卉

甘肃 卫生健康系统党员为疫情捐款

甘肃省天水市秦州区卫生健康系统的党员干部和职工在担负疫情防控重任之时,不忘奉献爱心,积极主动捐款,支持疫情防控工作。

据悉,秦州区卫生健康局机关支部党员干部带头捐款,十多名退休职工也闻讯前来捐款,以实际行动表达对新冠肺炎疫情防控工作的支持。区人民医院党支部、疾控中心党支部、妇保所党支部等22个基层支部党员干部积极主动捐款。特别是眼科医院、天水卫生院和关子卫生院三个党支部的14



图为卫生健康系统的党员为疫情防控工作捐款。

名党员干部在疫情防控之初,就积极向武汉市慈善总会、秦州区红十字会定向捐款。

目前,秦州区卫生健康系统有364名党员干部主动捐款支持疫情防控工作。

文/通讯员 孙涛

廊坊全民健康信息化体系助力疫情阻击战

新冠肺炎疫情发生以来,河北省廊坊市充分发挥“互联网+精准健康照护”理念和信息技术手段,快速开发了“疫情防控筛查系统”,牢牢掌握疫情防控主动权,做到全市疫情“精准防控”。

截至目前,廊坊市30例确诊病例全部出院,治愈率达到100%,实现了“医护零感染、患者零病亡”目标,防控工作取得阶段性成效。



河北省廊坊市医护人员与当地最后一位治愈出院的新冠肺炎患者合影。

积土而成山,夯实平台基础

2012年以来,廊坊市卫生健康委以“一云四端”与“互联网+精准健康照护”模式的信息化体系建设,在服务日常业务工作的同时构建起了可以提供“战时”信息支撑的突发公共卫生事件信息化技术体系。

廊坊市在各地成功经验的基础上,

响应迅速有力,与时间赛跑

多年来积累的信息化建设成果,使廊坊市卫生健康委第一时间响应,根据疫情防控的需求以及省指挥部要求,迅速、有针对性的完成上级工作部署和实际疫情防控工作。

1月20日,重点对廊坊市定点收治医院河北省廊坊市第三人民医院的设备和系统进行了测试,紧急加装隔离病区内视频与会诊设备,迅速完成突发公

四两拨千斤,大数据显身手

打赢战“疫”下半场,信息精准是关键。

廊坊市依托“廊坊市全民健康信息平台”围绕排查工作,快速开发了3套新系统。其中,廊坊市“互联网+精准排查”支撑体系自2月3日上线使用,为疫情排查工作提供基于大数据环境下的信息技术支撑。

抓防控保日常,两手都要硬

廊坊市区位特殊,担负着拱卫首都安全的重大责任,做好疫情防控工作责任重大。当前的疫情防控已经从静态转入动态,从应急状态转入精细防控,外防输入,内防扩散。做好重点人员管控,阻断病毒传播路径,基层社区、村庄是第一道关。

“精准排查”是筑牢防疫底线,实现早发现、早报告、早隔离、早治疗,促复工复产复学,恢复正常生产生活秩序的有效办法。

“疫情防控筛查系统”在保证安全的前提下,构建了排查发现的个人防控档案,依托全民健康信息平台,实现与本人的健康档案、电子病历、发热门诊

根据行业的业务需求和管理需求,建设了市级全民健康信息云平台及20余项应用系统,明确“政府主导、规划管控、服务集成、开放兼容”的建设原则,形成“支撑卫健系统全业务、服务全人群、关注全生命周期的精准照护”信息化服务模式,初步建成了“松耦合、强兼容、可

共卫生事件指挥系统、远程诊疗与会议会商系统、大数据分析与发展系统、管理移动防控专题系统等。

通过应急指挥系统与120调度指挥系统,实现了全市应急指挥调度的无缝对接,并将全市各医疗机构急救车辆进行合理分配和调度,保障新冠肺炎患者、疑似患者及密接人员的科学安全转运。仅3天时间就完成了“疫情防控筛

按照河北省“全面排查、不漏一户、不漏一人”的要求,全面、及时、精准的采集相关信息,利用“排查APP、居民自查APP、机关企事业单位批量导入”工具完成数据采集,通过大数据自动比对,精准筛查“重点”人群,有效避免了面对面接触、重复排查,切实解决了排查工作难点问题,减轻了基层工作负

记录等临床与公卫信息的关联整合,做到全市疫情精准防控,同时打通医疗服务于健康家庭的信息通道,在完成“防控管理支撑、防控业务保障”的基础上,使更多的健康服务通过信息技术手段输送到家庭,真正构建起支撑防控工作的健康信息大数据保障体系。

同时,廊坊市卫生健康委也探索将AI科技用于抗疫工作。通过12320健康服务热线的疫情机器人系统可以大规模高效率实现:政策告知、全人口摸排调研、对患病人群定期闭环跟踪、流动人口分析调研及政策告知、面向全社会疫情防控抽样调研等功能,有效提高廊坊市科学防控、技术防控能力。

替换”的全民健康信息平台。

廊坊市30多家二级以上医疗机构、100余家基层医疗机构可实现与平台联通并上传数据。基于平台开发部署的业务管理系统覆盖了全市卫健系统多数领域,实现了与平台联通、信息共享、有效协同。

查系统”的开发与应用,运用会诊会商系统,实现市与各县(市、区)、定点医院分会场形成基于远程视频与数据的联动保障机制。此外,通过启用网络安全预案,开展全市各医疗卫生机构的网络与信息安全隐患排查,对机房与网络服务进行24小时不间断安全监控与维护,为实现精确指挥提供了信息支撑和数据的安全保障。

担,实现了“互联网+精准排查”,为防输入防扩散和下一步复工复产打下了坚实基础。

截至3月3日,通过精准排查信息化支撑体系共完成排查436万人次。同时医院发热信息也能够按要求实时通知到排查组,真正实现了医疗机构与社会防控组织的“联防联控”。

廊坊市卫生健康委将按照市委市政府的要求,利用万名干部下基层的良机,一方面,赋能基层、赋能家庭医生签约团队,充分发挥家庭医生专业技术优势,做好入户排查和重点人员管控。另一方面,在毫不松懈抓好疫情防控工作的基础上,统筹推进以构建“汇集全业务、服务全人群、关注全生命周期”的“互联网+”精准照护为核心的“健康廊坊,健康家庭”建设,强基层,补短板,加强基层网底建设,抓紧抓好其他日常业务工作正常运转,吸附病人留在廊坊,大病不出县,小病不出乡,确保疫情工作防得住。

文并图/廊坊市卫生健康委

抗疫在基层

开设隔离留观病区 防控救治两手抓

新冠肺炎疫情发生以来,陕西省安康市平梁镇中心卫生院按照汉阴县新冠肺炎防控工作指挥部的统一安排部署,成立高危人员隔离留观病区。接到任务后,全院职工迅速行动,共同努力,投入资金15万元,用3天时间改造完毕。抽调了10名医护骨干进入隔离病区驻守一线,进行隔离留观患者的诊断、治疗、护理等工作。截至2月28日,病区已收治高危留观患者23人,运转平稳。

文/陕西省卫生健康委基层处

当好“群众心理辅导员”

浙江省湖州市长兴县在接到省、市卫生健康委关于要求建立驻企健康指导员制度助力企业复工复产的通知要求后,完善方案、细化流程、充实人员,在继续当好企业和群众的“企业防疫指导员”和“驻点健康管理员”的基础上,开通24小时疫情防控心理援助专线及疫情咨询热线。挑选业务能力好、工作责任心强的公共卫生医师、心理咨询师组成热线服务团队,为企业返岗工人提供心理咨询及防控知识答疑,已累计接听并解答相关问题454人次,消除群众心理疑虑。

文/浙江省卫生健康委基层处

线上练兵学习 助力基层抗疫

天津市基层卫生人员岗位练兵比武活动已开展十多年。自2019年12月18日天津市第六届基层卫生人员岗位练兵启动后一个月,天津市进入了疫情防控阶段。在市卫生健康委基层处指导下,天津市全科医学教育培训中心根据基层医疗卫生机构在疫情防控中的培训需求,对活动的内容与形式进行及时调整、补充,第一时间推出国家级专家、北京地坛医院的王凌航主任解读针对疫情的国家防控和诊疗规范,使基层卫生人员迅速获得迫切需要的疫情防控知识。随后平台不断紧跟国家发布的权威文件,及时更新整理政策法规和技术文件,便于练兵人员获取可靠资料。练兵平台还将每日一练的时间限制权限放开,方便练兵人员根据自己的时间安排学习,得到基层医务人员的高度认可。虽然基层防控任务繁重,但截至目前,全市基层卫生人员线上练兵活动总进度已经达到51%,每日练习进度达到60%。

文/天津市卫生健康委基层处

致敬最美逆行者

决胜千里外,大写“湘雅人”

2月7日,中南大学湘雅医院一支由30名医生与100名护士组成的医疗队出征湖北,他们此行的任务是驰援武汉协和医院西院区重症病房。

为应对“战时”应急状态,在领队钱招昕等专家的指导下,医疗队按照湘雅传统成立核心管理团队,实行层级管理,严格落实医疗核心制度,尤其是感染防控制度、交接班制度、三级查房制度、疑难病例讨论制度、死亡病例讨论制度等,病区诊疗工作规范,感控管理严格,秩序井然。

密切关注病情变化,尽早选择合适的氧疗模式,及时识别潜在危重患者,开展重症救治技术,成立临时ICU集中管理,个体化中医辨证施治,就地取材解决护理需求……“湘雅人”想尽一切办法,把患者从死亡线上拉回。

截至3月7日,武汉协和医院西院



图为“湘雅人”正在救助患者。

区重症病房累计收治重症、危重患者132例,取得治愈出院32人的战绩,其中湘雅病区收治了70例,已治愈出院24例。

文并图/中南大学湘雅医院

治病救人是医生的使命

北京朝阳医院党委委员、副院长童朝晖,是北京市呼吸疾病研究所副所长,也是全国知名的呼吸危重症专家。新冠病毒疫情暴发,他义无反顾地出征这次疫情“风暴”的最中心——武汉。

面对未知的病毒,童朝晖和其他几位医学专家每天深入临床一线,在武汉各大医院巡视,指导并积极参与重症患者的救治工作。结合新冠肺炎患者的临床特点、临床经验以及国内外循证医学证据,制定出了一系列的新冠肺炎的诊疗规范、流程,同时,针对疫情的变化情况给有关部门提出了相应的防控措施、资源配置等建议。

童朝晖是湖北人,毕业于武汉大学。他对湖北和武汉有着浓浓的乡情。2003年非典疫情暴发时,童朝晖38岁,刚从德国学成回国不久,就投入到抗击非典的战“疫”中。今年,童朝晖55岁,遇上了与SARS有85%相似度的新



图为童朝晖教授(左一)在查房中。

型冠状病毒,他说:“医生的这种工作性质决定了我们的一种使命感,见了病人就要救;呼吸专业更是这样,面对呼吸系统传染病,我们无形中就有一种责任感和使命感,我们也应该挑起重担。”这,就是他的家国情怀。

文并图/首都医科大学附属北京朝阳医院

被患者称赞的北京“神护”

在湖北的疫情防控第一线,中医建功已经无数次被“官宣”。在北京市市属医院援助湖北的医疗队中,也有这么一群默默无闻的中医护理人,他们利用中医护理技术,为新冠肺炎患者保驾护航,北京中医医院的马娜就是其中的一员。

“贴耳豆”是中医护理的重要方法,收到医院后方寄来的耳豆后,马娜和队员们为患者做耳穴压丸的治疗,缓解他们呼吸困难、喘憋、咳嗽的症状,取得了良好的效果。自我活动良好的一些患者,得知马娜是从北京中医医院来的护士,希望她能教一些中医的穴位按摩保健方法,马娜欣然同意。

之后,她就利用专业知识,再经过科室医生指导,编制了一个马娜版的《新型冠状病毒肺炎的穴位按摩保健方法》,开始在病房教学。患者按照马娜



图为奋战在一线的马娜,脸上的压痕让人心疼。

教的方法按揉了几天穴位后,表示精神好多了,呼吸也畅快了一些,纷纷称赞她是北京来的“神护”。

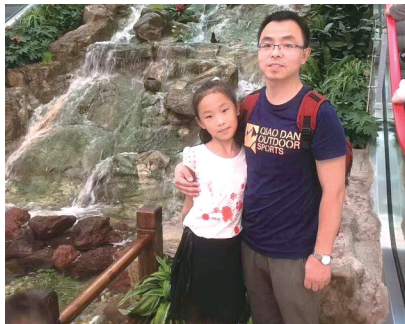
文并图/首都医科大学附属北京中医医院

休舱不休战,待我捷报传

我是山西医科大学第一医院盐湖分院重症医学科的一名医生。2月9日,收拾好行李后,我就和同事一起赶赴机场,出征武汉。临分别的时候,我告诉女儿:“武汉生病了,爸爸是医生,治病救人就是我的使命和责任,等帮助武汉康复起来后,爸爸就回来了。”

到武汉后,我们的工作地点安排在江汉方舱医院。我的工作很忙碌,有时候晚上轮流值班,回到驻地酒店,还得消毒、洗澡、洗衣服,整理好就快12点了。偶尔休息时,我会与家人打电话或视频,视频时为了不让家人挂念,我尽量是报喜不报忧。每次视频时,当听到女儿大声说“爸爸,我想您了,希望您早日打赢这场疫情战,等您平安归来,我一定会送您一个大大的拥抱”,当同为医生的妻子不断给我加油鼓劲时,我的全身又充满了力量。

在全国人民的共同努力下,这场新



在女儿眼里,爸爸就是“大英雄”。图为刘春辉与女儿刘子萌近照。

冠肺炎疫情也逐步得到控制。3月9日,江汉方舱医院正式休舱。但这场疫情还没有结束,我们已经调至新的工作岗位,战斗还在继续,“休舱不休战,待我捷报传”!

文并图/刘春辉(山西医科大学第一医院盐湖分院重症医学科主任)

“疫情结束,回荆州老家看你们!”

肖维是孙逸仙纪念医院第二批支援湖北的医疗队队员之一,自2月7日起,对口支援华中科技大学附属协和医院西院区。

80后的肖维是湖北荆州人,也是一名“新广州人”。疫情发生后,她每天都为远在荆州的父母担忧,经常远程叮嘱父母如何做好各种防护。然而,当医院驰援武汉的“征集令”下发的时候,她却火速报名,成为了最美的逆行者之一。她瞒着父母报名驰援武汉,直到“瞒不住”了,才向父母坦白,“我是一名医护工作者,也是一名湖北人,守土有责,无论武汉前方还是广州大本营,只要国家需要,人民需要,我将义不容辞!”为了



肖维是孙逸仙纪念医院妇科生殖内分泌专科的护师。图为肖维在医院内留影。

不让父母担心,肖维还向父母保证:“爸妈,等疫情结束,我回荆州老家看你们!”文并图/中山大学孙逸仙纪念医院

咫尺天涯的“疫”地恋



丈夫严辉。

因2003年的非典相识相知,执子之手17年,如今又一起并肩抗击新冠肺炎,这就是来自湖北省石首市东升镇卫生院的一对夫妻——严辉和王丽红。丈夫严辉是医院内科主任,妻子王丽红是手术室护士长,两人都是共产党员。虽然夫妻俩在同一栋大楼,但也经常见不到面,只能通过手机视频片刻小聚,互报平安。同事总是打趣说:你们这是咫尺天涯的“疫”地恋!

碰到面总是惊喜,虽然隔着厚厚的防护服,在病区相遇的夫妻俩却能一眼认出对方,不约而同地相互检查防护服



妻子王丽红。

是否完好,有无破损,有无皮肤暴露在外面,检查完了再叮嘱一声:注意安全。然后继续投身到各自忙碌的工作中。

在战“疫”中,像他们这样的医护夫妻档还有很多,比如携手8年的默契搭档张超、李佳;新婚不久就共赴一线的刘锦、杨永清;两地各自奋战坚守的周明星、万蓉……他们的行动为我们诠释了爱情最美的模样:把爱默默地埋在心底,把更多温暖洒向人间。

文并图/通讯员 万雨菲(湖北荆州石首市东升镇卫生院)



1 谣言:上海港汇广场被封,一位意大利人确诊

近日,多个微信朋友圈开始传播一则消息,称“港汇封了,确诊一例,意大利人”,并劝告大家“徐家汇方向暂时不要去了”。当前正是防控疫情输入的关键时候,这则消息传播迅速,引发关注。

上海港汇恒隆广场和上海徐家

汇先后发声予以辟谣,“截至3月8日,上海港汇恒隆广场并未发现任何新型冠状病毒肺炎确诊病例”,因此,“所涉内容不实,为谣言”,请各位顾客朋友及商户伙伴从官方权威渠道获取信息,不信谣,不传谣!

2 谣言:白醋可以给室内空气消毒

食醋中的主要成分是乙酸,一般在食醋中的比例是6%-8%左右。通常用来熏蒸进行空气消毒的是过氧乙酸,而乙酸并没有这个作用。

我国卫生行业标准《WS/T 368-2012 医院空气净化管理规范》中对“熏蒸消毒法”的标准流程是这样描述的:“采用过氧乙酸水溶液或

二氧化氯,加热蒸发或加激活剂;或采用臭氧熏蒸消毒。消毒剂用量、消毒时间、操作方法和注意事项等应遵循产品的使用说明。消毒前应关闭门窗,消毒完毕,打开门窗彻底通风。”

同时,明确规定该方法仅“适用于无人状态下的室内空气消毒”。

3 谣言:2500人被送到香港大学深圳医院隔离

一则“香港政府将把滞留在湖北的2500名香港人,送至香港大学深圳医院进行隔离”的消息在网络上流传。

对此,深圳市卫生健康委相关负责人表示,该传闻为不实信息。关于疫情的消息,市民应该以政府部门的权威发布为准,而不是轻信谣言。

“谣言止于智者,目前有部分香港媒体在炒作此新闻。希望能帮我们及时澄清谣言。”香港大学深圳医

院机构事务部总经理苏秋阳回应称,医院陆续接到市民打来的咨询电话。“我们尚未收到任何与传闻相关的通知。”

苏秋阳表示,香港大学深圳医院是公立医院,也是深圳市新冠肺炎疑似患者的定点医院,关于疫情救治相关工作,要严格按照政府的统一部署。

“后续我院将继续把抗击疫情作为全院最重要的工作,与大家同心协力,共克时艰。”

4 谣言:河南长垣几十家口罩生产企业停产

近期,一位网友通过微信朋友圈称,当前口罩生产的原材料、人工成本等整个供应链涨幅较高,而投放市场的产品口罩利润却很低,并提出河南长垣口罩生产企业已停产几十家的言论。该贴被人截屏后发至网上,

引发大量网民转发和热议。

经查实,河南长垣市44家有口罩生产资质的企业,均正常生产经营,没有停产情况。生产的防护类医疗器械产品每天接受国家和省指挥部统一调拨。

5 谣言:山东招远60人确诊新冠肺炎

网传山东省招远考某某一家六口感染新型冠状病毒,招远有至少60人确诊新冠肺炎。

对此,山东省招远市新型冠状病毒肺炎疫情防控处置工作领导小组(指挥部)办公室回应称,以上消息为谣言。实际情况为,考某某因发热住院观察,核酸检测为阴性;

其妻梁某某因发热到医院就诊,核酸检测为阴性。为安全起见,已对其密切接触的4名家人,采取隔离医学观察措施。再次提醒广大市民,获取信息要通过权威渠道,不造谣、不信谣、不传谣。对于编造、故意传播虚假信息的,公安机关将予以严厉打击。

6 谣言:湖北鄂州一老人在疫情防控期间捡树叶吃

近期,网上流传一则视频,称湖北鄂州一老人捡树叶吃,引起广泛关注。

湖北省鄂州市公安局回应称,该视频是编改视频,目前,已依法对两名犯罪嫌疑人采取了刑事拘留的强制措施。

经查实,家住鄂州市飞鹅新天地小区的刘某玲,故意虚构事实,编造疫情防控期间一户老年人“捡树叶吃”的视频并发到小区微信群。余某编改视频并附上编造文字,通过其个人视频账号广泛传播。

7 谣言:洗热水澡预防新型冠状病毒

一则名为“劝君洗热水澡,新型病毒大减少——致钟南山院士、李兰娟院士的建议书”在不少微信群里转发。

国家卫生健康委高级别专家组成员、中国工程院院士李兰娟明确对记者表示,“在家里洗(泡)热水澡和高温消毒是两码事,洗

热水澡保护易感人群不宜宣传”。她指出,高温消毒是专业的事情,跟在家里洗热水澡不一样,高温消毒不等于洗热水澡可以消毒防疫。当前,预防新型冠状病毒感染的方法依然是少去人多密集场所,勤洗手,戴口罩,保持室内通风等。

8 谣言:阿昔洛韦可预防新冠肺炎

网络上流传一则消息称,阿昔洛韦可预防新冠肺炎。

经核实,阿昔洛韦对新型冠状病毒并无抑制作用。虽然阿昔洛韦是抗病毒药,但它是窄谱抗病毒

药,只对单纯疱疹病毒、水痘带状疱疹病毒、巨细胞病毒等有抑制作用。

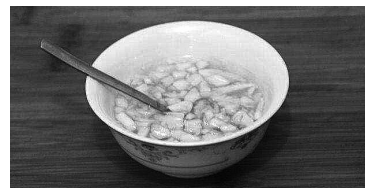
同时,阿昔洛韦是处方药,切忌自行服用药物预防新冠肺炎。

9 谣言:大蒜水可治疗新冠肺炎

网上有视频说:“大蒜水可以治好新冠肺炎,多喝大蒜水”“八头大蒜煮水喝两杯,可以治疗新冠肺炎”。

专家提醒,大蒜水治疗新冠肺炎不可信。在不少研究报道中,认为大蒜中的大蒜素具有抗菌等生物学功能。最新的文献研究发现,大蒜油的药理作用,基本停留在动物模型或体外实验,目前还缺乏严谨的人类试验数据,即体内实验及临床实验的证据。

即使大蒜有抗病毒的作用,也没办法预防新型冠状病毒。因为新型冠状病毒主要是通过鼻腔呼



资料图片:大蒜的主要挥发性成分大蒜油,据传有抗菌、抗病毒、降血脂、降血压等作用,理由是里面含有一种活性成分。

吸道进入体内,在肺里面繁殖,引起肺炎。严重的情况,还可以出现肝肾功能衰竭,心功能不全等多器官功能衰竭,甚至危及生命。

10 谣言:中国邮政集团湖南省国际业务分公司禁止收寄口罩

近日,一份所谓“中国邮政集团湖南省国际业务分公司”《关于禁止收寄口罩、手套和防护服等重要战略物资的通知》文件截图在网络传播。

中国邮政集团公司湖南省分公司官方回应,网传“业务通知”为伪造文件,所属内容纯属谣传,请大家不传谣、不信谣。

3月9日,在国务院联防联控机制新闻发布会上,中国邮政集团有限公司邮政业务部总经理王志

奇表示,新冠肺炎疫情发生以来,中国邮政积极落实党中央决策部署,第一时间成立集团公司应对疫情工作领导小组,紧急开通防疫物资义务运送绿色通道,对送往疫区的物资优先处理、专门调度、快速送达。

截至3月7日,发往湖北的省际邮车2042辆次、邮航飞机72架次,其中专送防疫物资的专车431辆次、专机23架次,累计承运的防疫物资达9684吨。

整理/何娟

面对灾难,如何提高自我危机意识

经历这次新冠肺炎疫情,我们得到了一个启示:提高个人危机意识,拥有提前预判的能力是极其重要的。

面对灾难,早意识很重要

我们都知道,面对灾难,越早一点意识问题的严重性,越容易远离危险。可以设想一下,假如在2019年12月底,当李文亮医生发出警报的“哨音”时,就开始做出防护措施,那情况肯定会好很多。但问题是,意识问题的存在往往是最难的。

生活中,我们在做一些判断的时候,往往是看周围人的反应。你觉得有危险了,会第一时间抬头看周围人,如果大家都若无其事,那么你的警惕性就会降低,最后也跟着若无其事起来。这在社会心理学上叫“从众效应”。

从众效应是指当个体受到群体的影响,会怀疑并改变自己的观点、判断和行为,朝着与大多数人或群体一致的方向变化。但群体心理有一个特点,就是后知后觉。灾难发生前,群体往往过于乐



资料图片:北京通惠河畔,人们在河堤积雪上留下“武汉加油”“中国必胜”等字样,声援抗击疫情。

观,意识不到风险的存在。而当灾难快结束时,群体又过度悲观,意识不到情况的好转。这个特点就决定了,当重大灾难发生时,群体的反应永远是滞后的。所以,当你意识危险的苗头时,一定要学会独立思考,不轻易被周围人的态度所

干扰。

心理惯性会让人反应迟钝

1月20日钟南山院士宣布新型冠状病毒会人传人,就是对疫情的第一次公开确认。即便是公开确认,很多时候多数人的反应也还是迟钝的。这是一个心

理惯性的问题。当你习惯了岁月静好,习惯了在一个很安全的状态下生活,突然有人对你说有危险,要接受也是需要过程的。这个时候很容易犯一个错误:低估灾难的危险性。面对这次新型冠状病毒,有的人也会迟疑:会有非典那么严重吗?这种迟疑削弱我们对危害程度的预估。

我们可以看到,当灾难性的危机事件一旦正式公布,各种应对措施就会在非常短的时间内接踵而至。在个人层面,如果你对危险的程度预估不足,就会导致动作缓慢。比如,购买口罩,发现问题很严重的人,可能看完新闻就去买了;而还没有意识问题很严重的人,可能第二天,甚至第三天才想到去买口罩。但这个时候,可能你已经很难买到了。

所以,面对危机类的事件,一旦听到官方的消息,就提醒自己:我现在感受到的危险指数是10,但实际上应该是30,甚至是50。这样的一种自我暗示,才可以督促自己尽快做出行动上的反应。

文/石永军(国家二级心理咨询师)

因疫情失眠,谨防“急性焦虑症”

张明宇(化名)说:“凌晨2点,我才勉强睡着,可是到了5点左右,不知怎么地,突然间就惊醒了。”

睡不好,说明了什么

根据张明宇的描述,他有两个指标已经被打破了。第一个是睡眠指标。“凌晨2点我才勉强睡着”“凌晨5点左右又惊醒”说明他目前的焦虑水平已经累积到了一定程度,正在以躯体化的形式呈现出来。

第二个是情绪指标。当我们感到不安时,启动焦虑和愤怒防御是大多数人本能的反应。

此外,张明宇还提到了“我被各种疫情的消息所淹没,心跳会突然加快,气都快喘不上来了”。可见,他出现了一些“惊恐”的初期征



状。针对这一情况,如果没有身体方面的问题,就要考虑可能是“急性焦虑”发作了。

改善急性焦虑的方法

急性焦虑症,特征表现为突然出现强烈的恐惧感,伴濒死感或失

控感,害怕产生不幸后果,是一种急性焦虑障碍。要消除急性焦虑,我们给出以下建议:

我们可以转移注意力,这是缓解焦虑的一个很好的方法。我们可以看一部电视剧,读一本小说,通过语音或视频与好朋友聊聊天,这样做,对缓解焦虑有很好的效果。还有,找一些与你目前的工作或学业相关的事情来做,以增强自己的现实感。

如果你的情绪波动跟以前的遭遇有关,也可以试试通过这段难得的独处机会,来适当地做一些自身的探索。当你对自己了解更多时,也会在一定程度上抚平你的焦虑。

文/陈丽华(国家二级心理咨询师)

快速走出恐慌情绪 可试试正念呼吸训练

新冠肺炎疫情作为一种突发的、重大的公共卫生安全事件,尽管目前高峰期已经过去,但对大多数人来说仍会产生持续性影响,一些人难免会出现焦虑、恐惧、无助等恐慌情绪。如何快速地从恐慌情绪中走出来,获得一颗安稳的心,正念呼吸训练可以帮助你。

我们首先找一个直靠背的椅子,挺直地坐在椅子前二分之一的位置,双脚自然地放在地上,双手自然放在大腿上。如果没有直靠背椅子的话,也可以采取站立姿势,或者躺在床上、瑜伽垫上。然后,让全身处于放松状态。

接下来,要把注意力全部集中在身体上面。从头到脚去感受一下身体各个部位哪里是紧绷的,从额头开始,依次是眼睛、脸颊、下巴、颈部、肩部、躯干、双手、双腿、双脚等,如果感觉哪个部位是紧绷的,就要有意识地让它放松、放开、放下。仔细体会这种安稳、放松、有觉察的感受。

再下来,将注意力集中在呼吸上,可以找一个觉察部位帮助我们感受呼吸,觉察部位可以是鼻子,感受一吸一呼时气息的吸入与呼出;也可以是胸廓,感受一吸一呼时胸廓的扩张与收缩;躺在床上的朋友可以把双手叠加放在腹部上,感受一吸一呼时腹部起落。总之,要持续地将注意力集中在自己的呼吸上,感受呼吸带给你身体上的感觉。

当关注自己的呼吸后,过一会儿,就会发现注意力会从对呼吸的觉察上跑开,可能跑到你的工作上;可能跑到你的家庭上;可能跑到你正在计划的事情上;可能跑到新闻消息上,等等。这时,我们只要再一次将你的注意力带回到对你呼吸的觉察部位上来就可以了。

这样,经过几分钟以后,就可以感受到内心的平静和身体的放松,不良情绪也随之消失了。

文/柳学华(北京大学第六医院临床心理科护士长、副主任护师)

疫情下,反复洗手是否患了强迫症

控制不住地反复洗手、反复消毒。还总觉得自己会被感染。这是一种强迫行为反应和强迫思维,也给自己造成痛苦的体验。

1.行为改变

最容易改变的便是行为上的调整。第一,规律生活作息,疫情之下很多人都宅在家里,要维持原有的生活作息,合理安排日程非常重要。第二,适度身体锻炼,有氧运动能帮助我们降低焦虑水平,可以在家用一些锻炼软件和视频来辅助我们适度运动。第三,安排娱

乐活动,可以和孩子开展一些亲子娱乐活动。第四,减少信息过载,减少手机刷屏。过分关注疫情数据和相关信息,也增加我们的焦虑情绪。第五,寻求家庭和社会支持。当出现焦虑情绪、强迫反应时,可以向家人和信任的朋友倾诉自己的心声,以获得更多资源帮助自己。

2.情绪调节

在疫情的应激状态下,我们会出现一系列的情绪反应,焦虑、恐慌、悲伤、愤怒、无助、抑郁等,这些

情绪偶尔出现是属于正常的反应,我们应该接纳这部分正常的情绪反应,这样不良情绪反应就会自然消退。

3.认知调整

我们需要学习和了解疫情相关防护知识,科学理性地看待新冠肺炎给我们带来的影响,并分享给自己的家人和孩子。我们要学会接受风险,因为风险就是生活的一部分,我们不可能完全抛弃风险。

文/柳娜(南京脑科医院医学心理科副主任医师)



FIGHT THE VIRUS

#上班族战疫指南#



每天进行自我健康检查
战疫得胜会更珍惜健康不易