



抗疫志愿者们如何做好自我防护

疾控专家来支招

连日来,大量志愿者投入到重庆中心城区疫情歼灭战中,志愿者们该如何做好自我防护?11月16日,市疾控中心消毒与媒介生物控制所副所长、主任技师刘南提出了相关建议。

刘南说,志愿者上岗前,应完成相关培训学习,熟练掌握自我防护技术要点、适用场景和个人防护装备穿戴程序,做好口罩、手套、手消毒剂等工作场所所需全部防护用品储备。

志愿服务期间,视工作场景要求,应正确佩戴一次性医用外科口罩或N95/KN95防护口罩,并穿戴乳胶手套、工作服或隔离衣、防护面屏或护目镜、工作帽等防护装备,与服务对象保持1米以上距离。口罩连续佩戴不超过4小时,如遇口罩潮湿、破损,被明显污染时,应及时更换。

需要注意的是,穿戴防护用品期间,不可饮食、饮水、抽烟。如需休息、饮食、如厕时,应到指定地点规范脱除全套防护用品并做好手部卫生后再到专用区域进行。因防护用品没有口袋,尽量不要携带手机、钥匙等个人物品,如需携带手机,可以使用手机防水袋悬挂于身上,不要将手机裸露使用。

刘南说,志愿者要避免用未清洁过的手去触摸口、眼、鼻,咳嗽时用纸巾遮住口鼻,打喷嚏时用肘臂遮挡,注意时刻与服务对象保持安全距离,避免直接接触。如果手部被污染,应立即更换手套并进行手部消毒。

志愿服务结束后,志愿者应回收好相关服务物资,到指定地点脱卸个人防护装备,脱除所有个人防护。有条件时可尽快进行淋浴,更换洁净衣服。使用过的乳胶手套、口罩等一次性个人防护用品不可随便丢弃,由专人集中回收到黄色医疗废物袋内,按医疗废物处置。

刘南特别提醒,志愿者回家后可将脱下的外套挂在通风位置,无需对衣物表面喷洒消毒,脱下的鞋子放在门口,无需消毒,必要时鞋面可用消毒湿巾擦拭;手机、钥匙等随身物品用75%酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒;口罩和手套放入垃圾袋并扎好口;及时用“肥皂/洗手液+流动水”清洁双手。

本报记者 周新宇 整理

守住“心灵绿码”

这份心理调试指南送给疫情下的学生和家長

本报记者 周新宇

近期,因为疫情原因,很多人居家防疫,长时间的居家不出大家难免会感到不安、焦虑、烦躁等,儿童青少年因其身心发展不成熟,更容易被激发出负面情绪。今天,送你一份心理调试指南,让我们一起守住“心灵绿码”。

疫情之下儿童青少年容易出现这些心理行为和反应:认知上出现注意力很难集中,记忆力下降;情绪上出现焦虑、恐慌,担心自己及家人患病,过度紧张、害怕或因无法出门产生不安、焦躁情绪;行为上出现易冲动,烦躁、压抑,安全感降低;身体上可能出现食欲下降或适量增加,入睡困难,睡眠质量差,因长时间焦虑出现肌肉紧张、坐立不安等情形。

在这个特殊时期,如何调整心态呢?一起来看看吧!

情绪调节方法

- 1. 深呼吸放松法。**吸气,深深地,慢慢地,大吸一口气,直到吸不进去,屏住;呼气:慢慢地,轻轻地呼出来,呼出来,呼出来;重复上面的步骤3—5次,吸气,呼气。
- 2. 躯体肌肉放松法。**选择仰面躺在床上或者舒服地坐在沙发上;握紧双拳,握紧,再握紧;慢慢放松,再放松,完全放松;抱紧双臂,抱紧,再抱紧;慢慢放松,再放松,完全放松;双腿伸直,绷紧脚弓,绷紧,再绷紧;慢慢放松,再放松,完全放松。
- 3. 放声大喊。**放声大喊是发泄情绪的好方法,不论是大吼或者尖叫,都可适时地宣泄焦躁的情绪。但同学们选择这种方法时要注意时间,避免打扰他人。
- 4. 觉察自己,认识自己。**利用难得的独处时间,试着觉察自己当下的心理,觉察自己当下的情绪、想法、信念和行为等,可以带来平静和愉悦。
- 5. 积极的“愿望清单”。**列出平时一直来不

及做的所有爱好,排个队,按照优先级勾选出在家里就可以实现的活动,逐项实现,每项一直持续到感觉有点儿无聊。如果你的项目少,还可以发展一些新项目,也可以线上邀请更多同学一起参与,相互激励。

6. 多和父母长辈沟通交流。父母长辈能够给予我们最大的安全感和心理支持,及时向他们倾诉你的感受和想法有利于缓解不良情绪。同时,居家学习难免会与父母因为写作业、看电视、玩游戏等问题产生矛盾,学着换位思考,体谅父母并与其进行有效沟通。

7. 学会过滤信息,避免造成替代性创伤。替代性创伤是指通过看、听、读新闻报道或与他人讨论创伤性事件等方式造成间接暴露于该事件,进而产生心理创伤的情况。同学们在关注社会新闻和疫情发展情况的同时,要时刻保持警惕,避免产生替代性创伤。

居家学习方式方法

- 1. 合理安排居家作息时间。**同学们宜根据学校安排的在线网络学习要求,合理规划时间,坚持每天科学高效地完成既定内容,每天巩固新学习的知识,预习新内容。做到学习、娱乐两不误。
- 2. 阅读感兴趣的书籍和电子资源。**居家学习期间,相对有了比较自主的阅读时间,同学们可以按照自己的兴趣选择读物,通过阅读来扩展和丰富自己的知识。如阅读历史故事、童话故事、科普读物等,还可将阅读的故事与家人分享。
- 3. 做喜欢的娱乐活动。**相信同学们都有不

同的爱好,闲暇时可以做自己喜欢做的事情,比如唱歌、跳舞、弹琴、练字、画画、下棋、听音乐等。但是,最好不要打扰邻居哟!

4. 帮助爸爸妈妈做家务。当然,除了学习和玩乐外,如果帮助爸爸妈妈做力所能及的家务是最好不过的了,例如,帮助爸爸妈妈打扫房间、洗碗刷筷、整理衣物等等。如果对烹饪感兴趣,和家人一起做美食也是不错的选择。

5. 运动起来。居家学习期间,大家应该运动起来,如做健身操、转呼拉圈、和父母玩拉力球等等,每天坚持运动可以让身体更健康,精力更充沛。

家长该如何帮助孩子

儿童青少年是危机事件中产生心理应激反应的易感人群,无论孩子年龄大小,在经历应激事件后都会产生不安等消极情绪。家长应当对孩子的心理防护引起重视。

家长要尽量做到“四要”

1. 保持情绪稳定。孩子的反应在一定程度上源于从周围的成人身上看到的样子。当家长镇定、自信应对疫情时,可以给孩子提供最好的支持,家长应当给孩子示范面对疫情的正确应对方式,帮助儿童树立乐观向上、战胜困难的信心。

2. 维持正常生活作息。根据疫情的发展调整计划,维持有规律的生活作息,尤其是对年幼儿童而言,稳定规律的生活有助于维护孩子的安全感。建议家长将更多的时间和精力花在亲子活动中,通过游戏的方式转移孩子注意力。

3. 合理解释疫情相关的知识。在分享信息或者回答孩子关于疫情的疑问时,可以用孩子能听得懂的方式来讲解,或利用一些绘本资源帮助孩子理解。在描述解释相关的知识和现象时要注意传递积极乐观的信念,告知孩子我们为防疫所做的努力,要充满信心。

4. 帮助孩子学会管理情绪。注意观察孩子的情绪反应。当年幼孩子出现不良情绪时,可利用游戏、绘画等帮助孩子

识别和表达自己的情绪;对于年龄稍大的儿童,可引导孩子掌握一些调适不良情绪的方法和技巧。要记住,任何时候,倾听孩子的表达都是一种有效的支持方式。

家长要做到“四不要”

1. 不要恐慌混乱。家长焦虑、恐慌的情绪会传递给孩子。甚至有的时候,家长不经意间表现出来的担忧也会增加孩子原本没有的焦虑和担忧。因此,家长要避免出现无序、无助的混乱行为。

2. 不要信息过载。对于儿童而言,同样存在信息过载的风险。当家长在孩子面前持续观看收听疫情的相关报道,不断谈论疫情的负面消息时,孩子可能被动接受了超过其认知和情绪承受力的信息,产生不必要的心理负担。

3. 不要过于隐瞒。有的家长可能会担心疫情对孩子造成不好的影响,对孩子提出的疑问完全避而不答。孩子已经观察到生活的异常,却不能获得相应的解释,这会让他们更加困惑,而且家长的“遮掩”也会让他们不安。

4. 不要责备或迁怒。孩子在面临突发的应激事件时,可能会有多种不良的情绪反应,家长要给予孩子更多的耐心,不要随意责备。另外,家长要注意觉察自己的不良情绪,避免迁怒于孩子。

问题严重时寻求专业帮助

当孩子出现比较严重的心理应激反应,已影响正常生活时,需要寻求专业的帮助。这些可能的症状包括:特别畏怯,尤其与之前相比,更加害怕黑暗、害怕想象的怪物、害怕正常的声响,不敢独处;睡眠失调、入睡困难、惊醒、反复做噩梦等;退化性行为:行为退化,特别黏人,大小便失禁;行为

失控,频繁地无故哭闹,易怒,攻击行为大量增加,注意力不能集中,以及其他明显与以往不同,且影响正常生活的情况。

温馨提示:如有需要,市民可及时向专业人士求助:渝北区24小时心理援助热线023—67319162,渝北区未成年人心理援助热线023—67193453。

分类更精准 收集更细致 处置更迅速 我区全力做好疫情期间生活垃圾处置工作

本报记者 王彦雪



及时转运生活垃圾,保障环境卫生



区城管局供图

工作人员对垃圾转运车进行消杀处理

疫情期间,为了减少人员流动,不少小区都实施了封闭式管理,很多工作感觉停了下来、慢了下来,但生活垃圾却是每日产生,收运更一刻不停。疫情期间,生活垃圾收运处置有何特别之处?如何保障环境安全?日前,记者对此进行了深入采访。

据区城管局二级调研员李俊介绍,疫情期间,区城管局及所属各单位、各镇街、物业公司均认真按照《渝北区突发大规模新冠肺炎疫情生活垃圾收集转运处置实施方案》执行,在生活垃圾收运处工作流程进一步细化,确保处置及时安全。

在分类上更加精准。疫情期间,按照医疗废物、其他相关生活垃圾、普通生活垃圾分别收运。所有集中隔离点和高风险区以及静态管理区域除医疗废物外的垃圾,均作为“其他相关生活垃圾”管理;低风险区生活垃圾,按普通生活垃圾进行管理。

在收集上更加细致。疫情期间,各镇街落实辖区内生活垃圾按“先消毒、双套袋”等要求进行专人收集,装载量不超过袋容量的3/4,严格“两次消杀”,装袋消杀后投放至指定的临时收集点并装车,同时对专用容器盖、桶身、周边环境进行消杀;区住建委督促指导物业公司按照“先消

毒、双套袋”等要求进行专人收集,严格“两次消杀”,做好相关物品、区域的消杀。没有物业公司的,由镇街落实专人收集并装车。集中隔离点、高风险区以及静态管理区域内的高校,由镇街落实专人收集并装车。

在运输上严格闭环。疫情期间,按照“闭环管理”和“固定人员、固定设备、固定区域”要求,做到严禁收运黄色垃圾袋的医疗废物、严禁收运未密封垃圾、严禁收运未消毒垃圾。垃圾运输过程严格落实“消杀后装车、装车后再消杀”要求,实行“专人收集、专车直运、专区处置”,收运人员不得下车,垃圾不得与普通生活垃圾混合,不得暂存、不得压缩。其中,环卫部门负责城区其他相关生活垃圾运输,各镇街及王家街道负责本辖区范围内的其它相关生活垃圾运输,及时直运至渝北三峰焚烧厂处置。

在处置中实行专人专通道。疫情期间,按照市城市管理局安排,区城管局统筹调度全区生活垃圾处置去向,优先保障集中隔离点、高风险区以及静态管理区域其它相关生活垃圾全量焚烧。为了确保相关垃圾处置到位,渝北三峰御临环保发电有限公司设定专门通道、专用卸料区、专门标志标识,安排专人现场指挥,

一旦垃圾入厂直接进入焚烧。所有生活垃圾运输车辆及驾驶员采取“无接触”式入厂管理,运输车辆在厂区内保持车窗全关闭,入厂时隔窗进行“双码查验”和“体温测量”,驾驶员不得下车,车辆进出厂均进行整车消杀,由处置单位安排专人卸料,并在卸料过程中进行人工消杀。普通生活垃圾则按照原有模式进入垃圾焚烧厂,处置过程中按照常态化疫情防控管理要求做好作业流程的消杀和人员防护。

数据显示,截至11月15日,市环卫集团派出垃圾收运车辆共计913车次,出动收运人员371人次,规范收运处置涉疫生活垃圾共计300余吨。疫情期间的垃圾收运达到了人员零感染、清运及时、规范处置。

“生活垃圾转运处置事关群众身体健康,尤其是疫情当前,还关系着人民群众生命安全,做好生活垃圾转运处置是我们义不容辞的责任。”区城管局负责人表示,下一步,将继续加强对垃圾收集、运输、处置各环节监督检查,落实行业监管责任,同时也将督促市环卫集团认真按照相关工作机制落实主体责任到位,确保产、运、处三方无缝衔接,闭环管理,保证垃圾收运处置流程化、规范化。

区卫健委:

织密医疗服务保障网 畅通群众生命通道

本报讯(记者 杨蓉琳 通讯员 马小燕)当前,疫情防控形势复杂,为保障群众外出就医,区卫生健康委聚焦着力保障医疗服务、着力畅通就医渠道、着力关注特殊人群“三个着力”,竭力做好“疫”期间医疗服务保障工作,把“人民至上、生命至上”理念落到实处。

据介绍,区卫健委主要负责人牵头成立医疗救治组,调集精兵强将集中办公,统筹区内医疗机构全力保障救治。共设置区内发热门诊(诊室)21个,开通一个专线三个热线:即医疗救

治保障24小时专线和孕产妇、妇女、儿童心理咨询热线,及时解决居民就医困难。已提供各类电话服务5000余人次,有效解决居民就医服务300余人次。

为畅通就医渠道,区卫健委实地督察区内各发热门诊运营状态和相关市、区医疗机构针对管控区域孕产妇、危重症患者就医保障及应急预案等准备情况;深入辖区重点管控区域了解居民就医需求;成立救治专班,在区中医院、重医附三院、区二院、区妇幼保健院开展24小时线上问诊服务,减少

感染风险,节约医疗资源;区级医院组建医生专班,做好管控区、异常码患者的转运、医疗救治及心理疏导等工作。

同时,积极关注特殊人群,建立急危重症患者、血液透析患者、孕产妇、危重孕产妇、近一月临产孕产妇等特殊人群台账6000余人次,实时动态关注管理;规范辖区孕产妇就诊过程中转院的诊治转运流程;协调解决管控区内居民特慢病用药、血液透析等工作。目前,共对急危重症、儿童、孕产妇、血液透析等特殊人群进行绿色通道紧急救治60余次。

“疫情要防住·文明在行动”群众性主题实践活动

帮困解难行动

你有难 我来帮 显担当
克时艰 共守望 打硬仗

中共重庆市委宣传部
重庆市文明办