

众志成城 打赢疫情防控阻击战

暖新闻

渭滨区石鼓路社区：

隔离人员一个电话 社区干部热情相助

本报讯 1月31日，渭滨区桥南街石鼓路社区7107厂家属院内发生了一件感人的事情，一名武汉返宝隔离人员突然出现髌骨脱臼，急需就医，在社区干部和120急救人员的帮助下（见右图），患者很快得到救治。

祝女士是7107厂退休职工，儿子一家在武汉生活。1月21日，祝女士和儿子、儿媳、孙子、亲家共8人从武汉去厦门旅游，后来武汉“封城”，他们无法回武汉，1月25日只好回到宝鸡。为了防控疫情，他们8人暂时居家隔离。1月31日16时30分左右，祝女士的儿媳魏某突然髌骨脱臼，由于不能自行解除隔离状态前往就医，他们一家人特别焦急。他们给社区打了电话，社区主任刘亚莉获悉后迅速给她送去了云南白药气雾剂，并联系120急救人员进行救治。17时30分120急救人员赶到现场，决定将魏某送往市人民医院救治。由于救护人员有限，社区书记张伟穿上防护服帮忙将魏某抬上救护车。桥南街街道办事处和社区随后安排人员去医院看护。急救车



走后，社区工作人员一边安抚患者家属情绪，一边及时联系物业开展楼道消毒工作，并通过微信朋友圈向社区居民通报实情以消除恐慌情绪。

魏某被送到医院后，很快得到了治疗。2月1日上午9时15分，市人民医院用救护车将其送回家中静养。

本报记者 刁江岭

中医专家提醒—— 双黄连不能随便吃

本报讯 1月31日晚，一则消息“引爆”了微信朋友圈——中成药双黄连口服液可抑制新型冠状病毒。消息一出，许多市民纷纷连夜赶往药店，或在购物网站上购买双黄连及双黄连制品，莲花清瘟胶囊、清热解毒颗粒等中成药销量也有所增长。那么，中成药可以随便吃吗？2月1日，记者采访了市人民医院中医科副主任、副主任医师李振荣。

李振荣说，中成药是治病的，不是防病的，不是每个人都可以随便吃的。这些中成药的成分主要是连翘、板蓝根等清热解毒的中药，从中医角度来说都属于寒凉性的药物。健康的人服用这些药物后，可能会伤到脾胃，不利于健康。

拿双黄连口服液来说，如不能掌握其适用范围以及禁忌症就盲目服用的话，有可能

造成过敏等不良反应，尤其是儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者及糖尿病、高血压患者等，应在医师指导下服用。

那么，从中医角度来说，应如何做好预防呢？李振荣介绍说，中医有句话，叫作“正气从内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，要做好预防，就要提高自身免疫力。提高免疫力，并不是随便吃一些中成药就行，应该找专业的中医，针对每个人不同的体质、状态进行辨证施治。例如阳虚的人就要补阳，阴虚的人就要滋阴，寒湿体质的就要温化寒湿，湿热体质的就要清热利湿，至于积食上火的，必须要消食清火。只有根据不同的体质用不同的药物进行调理，才能使身体更加健康，从而预防疾病。

本报记者 张家旗

答疑台



新型冠状病毒可在空气中悬浮24小时？医生说：只有与传染源近距离接触才可致飞沫传播

本报讯 近期，不少网络平台发布了一则信息：打喷嚏后，新型冠状病毒可在空气中悬浮24小时，如果健康人从这个区域走过，就很有可能吸入进而感染。对于这则信息，不少市民担心遇到这样的情况会不会被感染？2月1日，记者采访了市中心医院感染性疾病科副主任医师杜锋，他表示只有与传染源近距离接触才可导致飞沫传播，人与人之间交流应保持1至2米的距离，谨遵咳嗽礼仪。

杜锋说，网上的这则消息说的情况只存在空气不流通的环境中，但我们日常生活的环境空气都是流通的，所以病毒在空气中悬浮的时间一般不会太久，市民不必过分恐慌。杜锋提醒市民，防范新型冠状病毒感染肺炎，最重要的是做好自我保护，出门戴好口罩，与人交流时保持1至2米的距离；在打喷嚏、咳嗽时弯曲手肘，或用纸巾掩住口鼻，用完的纸巾丢入垃圾桶，并立即洗净双手。

本报记者 岛苗

金台区金陵社区武汉返宝人员：

“这么多人帮助，生活没问题！”

本报记者组

“小王，今天体温正常吗？你父亲的感冒好点了吗？”1月30日中午，金台区中山路街道金陵社区书记赵利平站在东仁新城F区门口，电话询问居住在该小区的武汉籍人员生活情况。这样的小区，赵利平每天都要给社区19名重点人员逐个打一遍。

金陵社区常住人口2万多人，新型冠状病毒感染肺炎疫情发生后，社区组织工作人员、物业人员、党员志愿者80多人，在社区4个出入口分别设立检查站，对出入人员严格检查，做到“一测二问三报告”。同时，对社区管辖6个大型居民小区逐楼栋、逐户开展入户摸排，对排查出的从武汉回来的7户19人，

均按要求居家隔离。社区要求工作人员每天通过微信和电话询问隔离人员的身体状况，帮助解决生活上的困难和问题，就连生活垃圾都嘱咐其放在家门口，由专人消杀后统一清理。武汉籍人员王力（化名）一家4口1月23日从武汉返回宝鸡看望父母，上午刚到家，社区就掌握了这一情况，通过电话要求他们全家居家隔离。王力的母亲卧病在床，父亲年迈体弱，节前置办的年货很少，社区了解到这一情况后，按照王力开出的清单购买了蔬菜、水果等，解了这家人的燃眉之急。居家隔离的第三天，王力发现父亲出现咽痛、头疼等感冒症状，通过询问电话向社区工作人员

反映，很快，工作人员就给老人送来了感冒药等常备药品。“虽然回来后被要求不能出门，但有这么多人关心帮助，生活上没受什么影响。”王力说。

记者了解到，金台区在应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作中，全区11个镇街、68个村、56个社区均成立了联防联控领导小组，疫情防控宣传车也在各镇街不间断巡回宣传。各村组、社区、居民小区设立外来人员检查站，做到逢车必查、逢人必问；关停了区内57家文化娱乐场所、3个公共文化场所，取消了蟠龙高新区春节灯会等15项大型群众性活动，有效防止疫情输入和传播。

一位护士长的三次落泪

本报记者组

“我在呼吸内科担任护士长，大家都知道，呼吸内科工作既辛苦又劳累，加班是家常便饭，但我和呼吸内科的姐妹们无怨无悔……”近日，千阳县人民医院呼吸内科护士长兰爱琴给自己团队写了一篇励志文章，鼓励大家、致敬大家。她说，因为医护人员身上发生的感人故事，自己曾三次落泪——

第一次落泪：因为科室有发热的病人，兰爱琴去领防护用品，平时在医院司空见惯的口罩、酒精等突然成了抢手货，但到兰爱琴领的时候，所有领导都叮叮咛咛嘱咐，呼吸内科是重点部门必须保障，一定让大家做好防护和消毒工作，避免交叉感染。当她领回满满一

车防护用品时，这些平时看着普通的东西，突然让兰爱琴眼眶湿润了。

第二次落泪：科室一名刚结婚的年轻护士主动报名，说愿意参加发热门诊的工作，兰爱琴很受感动。有一天这名护士休息，科室因紧急情况通知其下午5点上班，当时估计晚上9点左右就能下班，结果因为病人情况变化，一直上到次日凌晨一点多才下班。兰爱琴让这名年轻护士在家休息，结果当天下午2点多这名护士打来电话问：“护士长，我睡醒了，今天我几点来上班？”兰爱琴听后又一次落泪了。

第三次落泪：由于科室人员紧张，兰爱琴申请人员支援。申请的第二天，

一名看起来瘦小的姑娘来了。兰爱琴对她说，人员紧张的岗位是隔离病区，结果小姑娘笑着说：“我知道。在来呼吸内科之前，我就做好了在隔离病区工作的准备。怕家人担心，我把家人都送回老家了。老师，我啥都能干，防护用品都会用，没问题。”眼前的小姑娘在兰爱琴眼中瞬间变得高大，她第三次落泪了。

“在千千万万的医护人员投身这场没有硝烟的战争抗击病魔时，我们呼吸内科的全体医护人员，将奋勇向前、无怨无悔，用自己的实际行动诠释白衣天使的神圣职责。”兰爱琴写下了这样一段文字。

爱心企业 捐赠万余只口罩

1月30日，宝鸡高新区民营企业协会慈善分会积极组织会员企业献爱心。爱心企业集采采购了一次性医用口罩12000只、N90口罩2800只。他们将这批口罩分别捐赠给了宝鸡市红十字会、高新区管委会疫情防控中心和奋战在疫情防控一线的高新区警务人员。

（孙海 王海津）



在家也能健身

——疫情防控系列短评之五

张晓燕

新型冠状病毒感染肺炎疫情形势严峻，为了加强防控，避免人群聚集，很多人选择宅在家里。建议大家宅在家除了做饭、追剧、睡觉、读书之外，可以通过定时健身的办法，管理时间也管理自己的精神状态。

疫情发生前大家的生活有条不紊，疫情发生后，宅在家的日子不太习惯。其实，在家也能健身。打扫干净客厅地板，随地做俯卧撑、仰卧起坐，也可以练哑铃、做做广播体操、打打太极拳，或者铺上瑜伽垫，跟着手机上的教学短视频做几个简单易学的动作，让身体动起来、热起来，出出汗深呼吸一会儿，你会感到精气神饱满了，心情也变

得愉快。

在家定时健身，你的生活可以变得比较有规律。在家吃健康的食品，做健康的运动，也会让人觉得幸福。请你克服自身的情性，在家坚持定时健身，从而使你的身体变得更有活力，人也变得更加精神。



自称携带病毒 要求住院治疗 陇县一男子谎报病情受处罚

本报讯 近日，陇县温水镇居民王某因家庭矛盾借酒浇愁，一时心理失衡，便跑到县医院称自己感染了新型冠状病毒高烧不退，医护人员检查后却没有发现感染症状。医院报警后，任性的王某被公安机关处以行政拘留7日的处罚。

1月28日晚，陇县一名醉酒男子王某来到县医院，自称高烧至42℃且刚从武汉回来，自身携带病毒，要求住院治疗。陇县人民医院接到“疫情报告”后立即启动应急机制，派医疗团队佩戴防护装备迅速对其进行医治。经认真检查，发现该男

子无感染症状，医院立即向陇县公安局城关派出所报警。接到报警后，派出所民警迅速展开调查，很快查明，28岁男子王某因家庭矛盾饮酒后心理失衡，就前往县医院谎报病情，准备住院后试探妻子是否还关心自己。公安机关认为，在全国上下齐心协力抗击新型冠状病毒感染肺炎疫情的特殊时期，王某虚构事实、扰乱公共秩序，造成群众恐慌、浪费医疗资源的行为已经违法。陇县公安局以虚构事实扰乱公共秩序对王某处以行政拘留7日的处罚。

本报记者 杨曙斌