

# 众志成城 打赢疫情防控阻击战

## 开栏语

宝鸡美,宝鸡人美。宝鸡是周秦文明的发祥地,在这片周礼文化浸润的热土上成长和生活的宝鸡人,传承和彰显着“崇德尚礼、和谐包容、闻鸡起舞、开放创新”的城市精神,面对困难从不后退,面对生死考验和急难险重任务毫不畏惧,以满腔热血和激情担当获得了一次次赞誉、取得了一个个殊荣……求实进取、善良勇敢、实干担当、见义勇为等成为当代宝鸡人最鲜明的符号。本报为此特开设《战“疫”中你最美》专栏,讲述在众志成城、抗击新型冠状病毒肺炎疫情的战斗中冲锋在前的宝鸡人的故事,敬请关注。

## 战“疫”中你最美

### 第一批赴武汉医护人员马玉洁的爱人对她说： 家中安好，在武汉保护好自己

本报记者 麻雪

马玉洁是高新人民医院呼吸科护士,也是我市第一批赴武汉医疗救援队的8名队员之一。她的爱人徐晓龙在金台区妇幼保健计划生育服务中心工作,夫妻二人都是医疗卫生系统的“战士”。

1月27日,医护人员出征武汉的第二天,记者采访了徐晓龙,对于为何如此坚决地支持妻子去武汉抗击疫情,他说:“我觉得,我和妻子都是有‘热血’的年轻人!”

“我曾经有一个去援藏的机会,却因种种原因没有去成,但那股热情仍在。妻子给我说,她要报名去武汉抗击疫情时,我毫不犹豫地就答应了,因为我知道,我们都有着

年轻人的责任和担当。”徐晓龙说。

意志是坚决的,但是人心却是柔软的,在为妻子收拾行李时,他曾希望时间能停下来。在准备出发的时间里,最让人心疼的是他们不满四岁的孩子。

1月26日,大年初二一大早,他和妻子、母亲先起床,收拾、梳洗,在叫孩子起床时,因为时间太早,孩子哭闹了起来。母亲哄着孩子说,要送妈妈去武汉工作。孩子像是瞬间长大一般安静下来,乖巧地说:“我要去送妈妈。”

在8名赴武汉医护人员的出征仪式上,徐晓龙心情复杂,他让母亲抱着孩子与妻子送别,懂事的孩子亲着妈妈的脸说:

“妈妈早点回家。”这一幕,被多家媒体拍摄下来。

2月3日,记者再次联系到徐晓龙了解马玉洁的信息,得知目前马玉洁被分配到武汉市第九医院工作。妻子的工作状态徐晓龙只说了七个字:“很忙、很累、很辛苦!”

徐晓龙不会主动联系妻子,怕打扰她工作,只能等妻子联系自己。然后,很快地说几句话,他就催促妻子赶紧休息。

现在,徐晓龙最想对妻子说的还是那句重复了很多次的话:“家里啥都好着呢,别操心。在武汉首先保护好自己,才能为患者服务。”

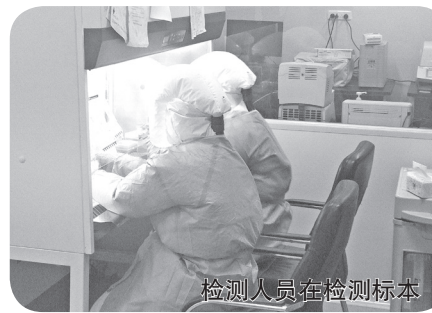
### 市疾控中心样本检测人员—— 穿三层防护服与病毒打交道

本报讯 新型冠状病毒肺炎疫情影响发生后,市疾控中心8名样本检测人员,头戴动力送风面罩,身穿三层防护服,与病毒打交道,确诊新型冠状病毒肺炎病例,排除疑似病例,为疫情防控提供准确的诊断支持。2月2日,记者在他们换班时看到,脱下防护服后,汗水已把全身浸湿了,脸上被面罩和口罩勒出了深深的痕迹。

疫情发生后,市疾控中心紧急启动应急预案,成立疫情防控领导小组,设立综合协调组、检验检测组、健康教育组等6个专业组,进行全员培训,开展疫情防控工作。“疫情就是命令,防控就是责任,面对疫情我们责无旁贷,必须认真搞好检测。时间紧,任务重,容不得丝毫马虎。”市疾控中心负责同志介绍,从腊月二十九开始,市疾控中心就投入到抗击疫情工作中,检验科8个人24小时轮班进行检测,

检测一个标本快的要两三个小时,有的则需要五六个小时。每名检测人员都要穿三层防护服,最里面是隔离衣,中间一层是防护服,最外层是手术衣,脚上是专用胶鞋,头上戴着动力送风面罩,手上是双层手套,整个人都被包得密不透风,行动起来非常笨拙,每天工作结束后,都是满身大汗。

据了解,市疾控中心除了开展疫情预警监测分析,严密监控全市疫情状况外,还组织人员到村组、社区和医院开展病例流行病学调查,排查病例密切接触者,最大限度切断疫情的传播链。 本报记者 马庆昆



检测人员在检测标本

### 金台区蟠龙山村： 青年志愿者 守护村大门

本报记者 韩正强 杨曙斌

在金台区蟠龙山村,有一支由13人组成的青年志愿者服务队。疫情发生后,他们响应村里的倡议,从大年初一起在村口检查点值守,为村民拉起了一道联防联控的安全线。

2月1日下午,记者途经该村时看到,一群戴着口罩和工作牌的青年正在这里值守。虽然天气寒冷,但他们依然坚守岗位,认真对来人、来车进行检查和消毒(见上图)。

记者了解到,这些志愿者年龄基本都在20岁左右,他们有的是大学生,有的是打工者,总共有13名,当天上岗的有10名。

蟠龙山村村委会主任魏忠



祥说,村上现在有近700户居民,为了做好防控,这些青年踊跃报名,承担人员检查、测量体温、防疫宣传等任务。

“前几天我姐和姐夫来了,被我劝回去了。”

“我家亲戚来了,也没让进村。”

“初二那天,我的发小回娘家,被谢绝进村。”

……

采访中,志愿者们纷纷说出值守中的“难事”,他们没有因为是自己的亲戚或熟人就网开一面,而是严格把关,为村民安全当好“守门人”。

### 一位准新娘的请战书

本报记者 郑晔

记者采访时,李静已连续工作了10天,每天工作10小时以上。

今年29岁的李静和男友豆亚宁都是甘肃徽县人,李静在凤县中医医院工作,豆亚宁则是徽县江洛镇的一名驻村干部,因为工作繁忙,他俩常常几个月都见不上一面,婚期更是一拖再拖。2019年端午节,焦急的两人坐在一起,为两个一心扑在工作上的年轻人确定了婚期,定在2020年2月8日元宵节这天。为了这一天,两家老人筹备了大半年,养猪、养鸡、种菜,到春节前,更是烟酒糖茶样样齐全,只等两位主角出场。

大年初二,已经在岗位上连续忙碌了四天的李静看到新型冠状病毒肺炎疫情影响形势严峻,作为一名医务工作者,她深知自己的使命与责任,于是她和豆亚宁商量:

推迟婚期,坚守岗位。李静的决定得到了豆亚宁的全力支持,双方父母也非常理解他们的选择。

推迟婚礼后,1月27日,李静立刻向院领导递交了申请书,要求到疫情抗击第一线工作。“医院和病人更需要我们,我要求加入到发热门诊的一线工作中去!”拿到李静的申请书,院长丑建伟被这位准新娘的热情和勇敢深深打动,同意她加入发热门诊。在对她进行系统的培训后,李静成为医院发热门诊最年轻的医生。

对于一个女孩子来说,穿上婚纱是梦寐以求的事情,李静也不例外,而婚期推迟到哪一天?李静说:“我们已经商量好,等到疫情防控这一仗打赢了,我们再安安心心、高高兴兴地办一场婚礼!”



李静为群众测量体温

“我自愿推迟婚礼,申请加入发热门诊,为抗击疫情贡献自己的一分力量!疫情不除,决不退休!”1月27日,在距婚期仅剩12天时,凤县中医医院儿科医生李静,郑重地向院领导递交申请书,主动推迟婚期,请战去疫情防控第一线。2月1日,

### 防控一线比翼鸟

谢克强

2月2日晚,忙完手头工作的间隙,护士闫亮给同在市人民医院工作的丈夫赵双锁发了一条问候信息,等了很长时间,她才收到丈夫简短的回复。自从疫情发生后,赵双锁与闫亮两口子虽在一家医院工作,却只能通过手机交流。

闫亮,今年39岁,是市人民医院急诊科的一名护士。丈夫赵双锁,今年44岁,是该院呼吸科的一名医生。疫情发生后,赵双锁主动申请去发热门诊工作。从大年三十开始,两口子一直坚守在各自的工作岗位上,即便同在一个医院,想见一面却并不容易。

在闫亮工作间隙,笔者了解到,他们

夫妻有两个孩子,大的13岁,小的只有3岁,为了能全身心投入到工作中,他们将两个孩子送到了父母家,从大年三十到现在,没见过孩子一面。“去年,我爱人做了腰椎间盘手术,到现在还没有彻底恢复。这段时间,他要是腰疼了就咬着牙歇一下,等缓过劲儿了再继续工作。虽然我也在医院工作,但比起他所在的发热门诊来说,



工作中的闫亮

压力相对小一点。我坚信疫情终将被战胜。”闫亮说。

### 一家四口都当防疫志愿者： “我们只想尽一点绵薄之力”

本报记者 李晓菲

“您要去哪里?请在本子上登记一下姓名、身份证信息……”2月2日上午10时许,在市区金陵步行街东口,志愿者何维忠和儿子正一起在路口对过往车辆、人员进行摸排登记。而他的妻子和女儿则负责在货场路顺达小区门口值守。何维忠说:“我们只想尽一点绵薄之力。”

何维忠今年50岁,是渭滨区金渭路社区的居民,也是一名党员。新型冠状病毒肺炎疫情影响发生后,何维忠每天都在手机上密切关注相关信息,他也想为疫情防控

出点力。

1月29日一大早,金渭路社区办公室的门刚打开没多久,就迎来了戴着口罩,从家里赶来的何维忠。“那天还把我吓了一跳,以为发生了啥事,仔细一问才知道,老何是想参加社区的志愿者服务队。”金渭路社区党总支书记马有宁告诉记者,1月29日当天,何维忠就开始进楼入户,挨家挨户排查疫情信息。

“我第一天当志愿者回家后,就动员妻子、女儿和儿子一起参加志愿队。儿子

今年上高二,女儿大学快毕业了,专业就是医护方面的,家人都很支持我的想法,第二天他们就和我一起上岗了。”何维忠说,他的父母也很支持他们,虽然都已经70多岁了,但早上6点多还起来给他们做早饭,每天回家后热乎的饭菜就在等着他们。

1月30日起,金渭路社区在辖区的各个路口以及小区门口设置了12个检查点,何维忠和儿子负责金陵步行街东口,妻子和女儿负责货场路顺达小区门口,他们每天都要对出入车辆、人员进行摸排登记。“能尽一点力所能及的事情,我特别高兴。”儿子何杨腩腩地说。

“我是一名党员,在这个关键时刻,就应该冲锋在前,发挥党员的模范带头作用。”何维忠说,他们一家会一直坚持下去,为疫情防控作出自己的贡献。

### 我市一水产副食批发市场—— 为商户免租金一个月

本报讯 1月31日,一则“为农副产品商户免一个月租金”的信息,在宝鸡百姓菜篮子水产副食批发市场的微信群里发出,看到信息的商户都为市场的免租行为点赞。

近期,受新型冠状病毒肺炎疫情影响,市区一些销售农副产品的商铺暂停营业。市区新建路西段的宝鸡百姓菜篮子水产副食批发市场,为保障市民日常生活食材正常供

应,更好地为市民服务,决定对市场一层销售农副产品的商户免去一个月的租金,共计20余万元。该市场相关负责人说:“自疫情发生后,市场工作人员挨家挨户向商户宣传防控知识,每天对营业场所进行多次消毒,及时清理垃圾。同时,凡进入市场的商户和市民都要戴口罩、量体温,后期是否继续减免则要根据疫情再做决定。” 本报记者 罗锐

### 按摩穴位、泡脚—— 中医教你在家提升免疫力

本报记者 张家旗

这几天,许多市民都想知道,从中医的角度,应该如何增强体质,提升自身免疫力。2月2日,记者采访了宝鸡市中医院急诊科副主任、副主任医师房延兵,请她从治未病的角度,为大家推荐几个穴位及按摩手法,并介绍泡脚时需注意的事项。

房延兵说,大家平时在家里可以对三里穴、三阴交穴、气海穴等穴位进行按摩,但手法宜轻不宜重,感到酸胀即可。每个穴位按压时间持续两到三分钟,然后再换一个穴位,一天两到三次。

针对热水泡脚时间越长、

水越热效果越好这种说法,房延兵说,热水泡脚可以祛湿寒、活血化痰,但并不是说水越热、时间越长越好。泡脚桶深度最好选择能把小腿整个放进去的那种;泡脚时长以15-20分钟为宜,泡到后背感觉有点潮或额头微微出汗即可,切忌出大汗,每天或者隔天泡一次即可;泡脚时,水温过凉或过热都不行,一般水温保持在38℃-42℃最好。

### 答疑台