

落实落细疫情防控措施 全力抓好经济社会发展



“我叫阎嘉展，在奥斯顿酒店集中隔离点工作专班工作。我市面临严峻的疫情挑战，在这一危难时刻，作为一名防控一线工作者，我希望以一名共产党员的身份冲锋在前……此次向组织递交申请，是为实现我一直以来的愿望……”3月14日下午，在陈仓区奥斯顿酒店服务保障工作专班负责人刘越剑的陪同下，陈仓区慕仪镇干部、选调生阎嘉展郑重地递交了一份入党申请书……

面对严峻的疫情防控形势，3月8日，来自不同工作单位的15名人员，组建了陈仓奥斯顿酒店集中

抗疫一线 他递交了入党申请书

本报记者 王玲

隔离点工作专班，24岁的阎嘉展就是其中的一员，他主要负责消杀工作。

为了更好地发挥党员先锋模范作用，工作专班第一时间成立了党员抗疫先锋队和临时党支部。党员冲锋在前，自觉扛起最危险的工作，发挥模范带头作用。

在这里，没人计较个人得失，大家事事冲锋在前。给隔离点的孕妇调整配餐，加强营养；为生病的隔离人员家属联系医院，解决他们的后顾之忧。抗疫先锋队成员毛宝玉，父母80岁高龄，生活

不便，爱人在社区连续加班，面对诸多困难，她舍小家为大家，依然坚持工作。

这一桩桩、一件件，阎嘉展看在眼里。虽然他还不是党员，但他事事以一名共产党员的标准严格要求自己，工作勤勤恳恳、一丝不苟、任劳任怨。每次看到酒店大厅内悬挂着的党旗，阎嘉展都觉得浑身充满力量。防汛救灾、抗旱防火、疫情防控……这些党员干部冲锋在前的形象早已深深植入阎嘉展的心里，也更加坚定了他向党组织靠拢的决心。

党旗在疫情防控一线高高飘扬

渭滨区姜河花园小区：

邻里互助守家园

本报讯 “解封”前，在渭滨区姜河花园小区，志愿者李敏正在巡逻，突然有一名孕妇家属跑过来求助。原来他们需要去医院做重要检查，可是出行受阻，“快上车，我送你去医院！”李敏二话不说，开车将孕妇及时送到了医院。

李敏是姜河花园小区的“热心肠”，像这样的紧急送医不止一次。本轮疫情发生以来，李敏积极响应小区业委会号召，第一时间报名加入疫情防控志愿者队伍，开着私家车当起了小区的“快递小哥”。他每天除了接送来小区做核酸采样的医护人员、为居民运送生活物资，还要为小区的空巢老人、孕妇、残疾人、

慢性病患者等特殊群体送医送药，为大家排忧解难。

在姜河花园小区，像李敏这样的志愿者有25人，他们每天分成两班，协助社区做好维护秩序、运送物资、环境消杀等工作，用点滴行动传递温暖。

“疫情期间，医护人员和社区工作人员都非常辛苦，我们志愿者很高兴能为他们分担一些，为街坊邻居办一些力所能及的实事。只要大家众志成城、团结一心，一定能早日战胜疫情！”李敏说。

(关晓晔 李小玮)

街坊邻居同抗疫



李敏在小区一线忙碌着

陈仓区拓石镇孟家塬村：七旬老党员 值守示范岗



本报讯 在陈仓区抗击疫情一线，有这样一名党员志愿者，他主动要求，服从组织安排，冲锋在前，他就是拓石镇孟家塬村71岁的老党员石清奇(上图左)。

3月初，宝鸡疫情刚发生，石清奇便主动到村党支部报名，要求加入党员志愿服务队，义务在疫情防控检查点值班值守。他说：“疫情形势严峻复杂，年轻人都外出打工了，我要发挥党员的模范作用，带头防疫抗疫。不要

看我年龄大了，关键时刻，我还能发挥余热，帮村上做点工作。”

据了解，陈仓区发出抗疫“动员令”后，全区305个基层党组织闻令而动，第一时间组建181支党员志愿服务队，设立232个党员示范岗。5874名党员干部和第一书记、驻村队员踊跃报名，火速投入到卡点值守、人员摸排、核酸检测、防疫消杀等疫情防控一线岗位。

(张家旗 赵发年 韦晓宁)

致敬抗疫现场每一抹志愿红



万份擀面皮 送给抗疫人

疫情期间，我市陈仓区市民张德科，向奋战在一线的抗疫人员送去10000余份爱心擀面皮，向他们表达崇高的敬意。

张德科是陈仓区贾村镇桥镇村人，多年来，他热心公益事业，去年河南发生特大暴雨灾害时，捐赠了价值3万元的民生物

资。“我就想为抗疫一线人员尽点微薄之力。因为自己以前做过餐饮，于是就有了送擀面皮的想法。”张德科说。

(王菁)

暖新闻

疫情期间 如何释放压力、稳定情绪？

疫情期间，许多人感到不安、恐惧、焦虑……那么，怎么才能释放压力、稳定情绪呢？



1. 适度关注疫情信息

整日不断查看疫情信息容易增加压力，尽量控制每天关注疫情信息不超过一个小时。尤其是睡前少看或不看疫情信息，建议选看官方、权威机构发布的、信誉度高的资讯。

2. 正视现在，正向意念

在疫情中，会担心是正常的。但是，过度担心未来，担心一些还没有发生的事，对事情没有帮助，反而会让人更加感到焦虑。正视自己和家人的具体情况，认真对照国家发布的防控措施，

积极配合，做好规范的防护措施，才是当下最重要的事情。相信国家和全社会的抗疫能力，正向意念，为自己带来安定的力量，更能保护自己。

3. 解压的方法

(1)口头倾诉。如果有不舒服的情绪，找家人或者通过电话、网络等方式与朋友聊聊心中的想法及感受，接受更积极的影响。

(2)书面表达。可以拿出纸张，将不舒服的想法及感受写出来。

(3)分散注意力。在家适当做运动，例如打太极、练瑜伽、泡澡、足疗、深呼吸等，都可起到安抚焦虑、愤怒、紧张、沮丧的作用，一定程度上释放压力。

4. 饮食调整

有条件时，多食用香蕉、奇异果、橙子、苹果等水果，通过饮食调整，帮助转化心情，增加抵抗力。

5. 保证休息

过度紧张的情绪会消耗很多机体的能量。保持规律的作息非常重要，必要时，利用一点助眠的药物，提高睡眠质量，非常有利于保持应有的精力和良好的情绪。

核酸采样时不要再啊了

摘下口罩张大口即可

在核酸采样过程中，部分人在张口时会习惯性喊“啊”。这种行为可能带来潜在风险。一旦被采样者为阳性患者，喊“啊”时可能会呼出大量病毒，并在采样区域形成气溶胶，造成采样点环境

直接污染，等下一位检测时，可能无法避免地将带病毒的气溶胶吸入呼吸道。采样过程中，建议大家不喊叫、不做深呼吸，摘下口罩张大口即可。

(据新华社)

疫情防控期间：

出门不戴口罩，要承担法律责任吗？

疫情防控期间，出门不戴口罩，需要承担法律责任吗？

防疫措施千万条，佩戴口罩第一条。即便如此，也会有部分市民不配合的情况出现，那么，疫情防控期间，出门不戴口罩，需要承担法律责任吗？答案是：需要。

居民乘坐公共交通工具、出入小区大门等公共场所，拒不配合管理人员的劝导佩戴口罩，首先承担民事责任。按照《传染病防治法》第七十七条规定，单位和个人违反本法规定，导致传染病传播、流行，给他人人身、财产造成损害的，应当依法承担民事责任。其次承担行政责任。这是拒

不执行人民政府在紧急状态情况下依法发布的决定、命令的行为，属于妨害社会管理的行为，根据《治安管理处罚法》第五十条的规定，处警告或者二百元以下罚款；情节严重的，处五日以上十日以下拘留，可以并处五百元以下罚款。

最后，违反《传染病防治法》的规定，拒绝执行卫生防疫机构依照《传染病防治法》提出的预防、控制措施的，引起新冠病毒传播或者有传播严重危险的，按《刑法》第三百三十条妨害传染病防治罪定罪处罚。处三年以下有期徒刑或者拘役；后果特别严重的，处三年以上七年以下有期徒刑。