

■ 本期关注

新冠肺炎疫情不仅对公众的生命安全、身体健康构成了威胁,同时也影响了公众的精神状态、心理健康。因此,要打好、打赢这场疫情防控“病毒战”和“心理战”,公众既要戴好有形的“身体防护口罩”,也要戴好无形的“心灵防护口罩”。

防控疫情要戴好“两个口罩”

□李静瑜



(资料图片)

一
目前的研究表明,新型冠状病毒可能主要通过感染者咳嗽或打喷嚏时所产生的飞沫传播。新冠肺炎的潜伏期大多数为3天~7天,一般不超过14天。此外,那些没有明显症状的病毒携带者也有可能传染他人。

世界卫生组织建议采取5个重要行动遏制新型冠状病毒的传播,其中之一就是正确佩戴口罩。每个人都是自己身体健康的第一责任人。正确佩戴口罩能够有效避免与飞沫的接触、阻断病毒的传播,从而降低被感染的风险,防患于未然。这既是对个人的有效防护,也是对他人的保护和尊重。

面对疫情,所有人都处在命运共同体之中。尽管不是每个人都身处抗疫一线,都具备

专业防控救治能力,但每个人都可以做一些力所能及的事。就当下而言,出门和工作时佩戴口罩就是对防疫工作最直接的支持。

诚然,戴口罩难免会产生一定不适感,很多人也没有养成戴口罩的生活习惯。但是,为了疫情尽快结束,人人都可以在阳光下自由地呼吸,牺牲当下的这点“不自由”,这是应有的公共意识。重大公共卫生事件是法律规定的突发事件,《突发事件应对法》规定,公民有义务参与突发事件应对工作。在疫情防控期间,出门戴口罩、接受防疫检查也是公民应尽的法律义务。

二
除了要戴好“身体防护口罩”,实践经验证明,在重大突发公共事件来临时,相关部门还要及时对社会大众进行心理疏导。否则,当不良情绪累积到一定程度时,就会对大众的心理健康产生不可逆转的损伤,严重的则会造成较大范围的恐慌、过激行为,影响社会和谐稳定。

相关部门一定要通过加强

心理疏导,实施分类干预,做好人文关怀,组织相关机构专业人员为大众开展专业性心理健康服务,构筑抗疫的心理防线,其实就是为公众戴上“心灵防护口罩”。这样做有助于帮助公众消除不良情绪,预防、减轻疫情所导致的心理伤害,同时减少或消除疫情所造成的社会影响,促进社会和谐稳定。

因此,戴好“心灵防护口罩”,不仅是科学战“疫”的题中应有之义,更是衡量这场疫情防控人民战争是否能赢得彻底的重要标准之一。

在疫情暴发时期,心理危机干预和疏导的对象主要为疫情防控一线的医务人员、疾控人员和管理人员、确诊患者、居家隔离的轻症患者、到医院就诊的发热患者,上述人群的家属、同事、朋友,以及参加战“疫”的后方救援者,包括现场指挥组织管理人员、志愿者等。

精神卫生、心理健康专家和和心理救援医疗队队员要结合不同群体的特点,及时为他们提供具有针对性、专业性、多样性的心理危机干预或心理健康服务。

据心理健康专家的预判,公众普遍的焦虑会持续到疫情结束后3个月左右。因此,越是到疫情后期,对公众的心理疏导、心理干预、心理重建越显得

重要。

此外,抗击疫情,也离不开个人层面的心理防护和自我调适。每个人也是自己心理健康的第一责任人。因此,作为个人,要做好自我心理调适,不偏听偏信、不信谣传谣、不松懈怠慢、不盲从跟风,以理性平和的心态看待疫情,自觉践行科学、文明、健康的生活方式,尽可能做好自我防护,不断增强自身的心理免疫力,坚定必胜信念。

三

面对这场新中国成立以来传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的新冠肺炎疫情,公众自然会产生不同程度的焦虑或恐慌等心理问题。

因此,在加强心理干预和疏导的基础上,相关部门要进一步做好疫情信息发布、专家答疑解惑、防控科普宣教等工作,进一步筑牢公众的心理防线,帮助大家戴好“心灵防护口罩”。

一是要加大疫情信息发布工作力度。

疫情是魔鬼,我们不能让魔鬼藏匿。政府要及时准确发布最新、最全、最权威的信息,同时加大对造谣传谣的打击力度,让公众充分了解疫情防控救治的最新进展及其成效,才能最大程度消除社会恐

慌、凝聚抗疫力量;要切实增强信息发布的及时性、针对性和专业性,及时主动回应社会关切和舆论关注,形成多层次持续发布权威信息的格局。

二是要加大权威专家答疑解惑力度。

权威专家不仅在疫情防控救治、有效药物和疫苗研发等方面能够充分发挥作用,还可以借助自己的专业知识答疑解惑,帮助公众掌握抗击疫情的正確方式方法、理解政府出台防控措施出发点和落脚点,进一步提高公众的文明素质和自我防范意识,当好政府与公众之间的桥梁,进而最大程度凝聚群防群控的社会共识,形成强信心、暖人心、聚民心的社会氛围。

三是要加大疫情防控科普宣教力度。

打赢疫情防控人民战争,需要广大科普工作者主动发声,以浅显易懂的语言向公众提供权威科普知识,解读防控救治措施,回应公众关切,稳定公众心理,帮助公众正确认识疫情发展态势,提高卫生健康素养和自我防护能力。

针对虚假信息和不实言论,科普工作者也要敢于发声,用事实击败讹传,用科学击碎谣言,让理性之光照亮疫情防控之路。

(作者供职于郑州大学第一附属医院郑东院区体检中心)

治疗结核病,不妨『三心一意』

河南省疾病预防控制中心结核病预防控制中心 蒋建国

被诊断为结核病后,好多患者不知所措。专家在这里告诉您:随着当今医疗科技的进步、健康管理的完善,治疗结核病只需要遵循“三心二意”原则即可。

首先,您对自己的疾病一定要重视,要树立战胜病魔的信心。

患了结核病后,您一定要及时到专业结核病防治机构就诊,接受相应的检查,并按结核病防治医师指定的治疗方案接受正规的治疗。

其次,结核病是慢性病,疗程较长,治疗时您一定要有恒心。

在治疗过程中,您一定要听从医嘱,定期复查、用药。实践证明,只要坚持进行规范治疗并完成全疗程,绝大多数患者都可以治愈。

最后,在治疗过程中可能会出现一些副作用,您一定要细心。

抗结核药物会给部分患者带来一些副作用,常见的有肝功能损害、胃肠道不适、皮疹、视力障碍、关节疼痛等。出现副作用后不要自行停药,应及时找医生处理,以保证正规治疗,达到治愈目的。

此外,一定要注意:为及时了解治疗效果,患者在治疗期间应按结核病防治医师要求定期进行痰涂片和胸片检查。初治患者在疗程满2个月、5个月、6个月,复治患者在疗程满2个月、5个月、8个月时要进行查痰,所有患者在疗程满2个月和疗程结束时要拍胸片,以观察痰菌是否消失,病灶是否吸收;有肝功能损害者还需按医嘱复查肝功能。

不要在意周围人对您的态度。患病后,大家担心被传染上肺结核,对您避之不及,您可能会感到世态炎凉。其实,您大可不必有这种悲观心态,应该积极面对生活,把心思花在治病上。您在疾病的传染期,不要到人多的地方去;外出时要戴口罩,要讲究咳嗽、咯痰礼仪。



征稿

本版主要栏目有《本期关注》《经验探索》《一家之言》《声音》《借鉴》《放眼海外》等,内容涵盖业务、行政、后勤、经营、医疗安全、医院文化、人事制度、医患关系等。
投稿邮箱:343200130@qq.com

长缨在手缚疫魔

——开封市祥符区卫生健康系统抗击新冠肺炎疫情纪实

本报记者 李季文/图

“非常时期,非常举措,非常行动!我们要以壮士断腕的决心和斗志,坚决打赢这场疫情防控阻击战,向党和人民交上一份满意的答卷!”面对新冠肺炎疫情,开封市祥符区向全区卫生健康系统发出了最“硬核”动员令。

未雨绸缪早研判 危急时刻勇担当

2020年春节前夕,当新冠肺炎疫情还在湖北省武汉市范围内传播的时候,开封市祥符区卫生健康委员会党组书记、主任杜祥龙已凭借敏锐的洞察力,清醒地意识到这次疫情来势凶猛,全面防控、联防联控已是大势所趋。

祥符区卫生健康委员会未雨绸缪,提前谋划。在杜祥龙的带动下,该区卫生健康委员会提前预判、超前布局,第一时间召开全区各医疗单位负责人疫情动员会,第一时间启动部署全区疫情应对防控相关工作,第一时间制定启动全区突发公共卫生事件应急预案,第一时间全面进入应急防控状态,第一时间在全省卫生健康系统安排疫情监测处置、医疗救助、落实物资保障等工作,在全省启动疫情一级响应之前已做好充分准备。

1月21日,在祥符区委、区政府就疫情防控工作进行前期安排部署后,杜祥龙迅速召开



深入了解疫情防控情况



废寝忘食

区卫生健康委员会。会议决定,成立区卫生健康委员会疫情防控领导小组,下设综合协调组、医疗救治组、疫情防控组、舆情宣传组等5个小组,明确各组职责。

“疫情不止,我们不退!”开封市祥符区卫生健康委员会党委书记杜祥龙已凭借敏锐的洞察力,清醒地意识到这次疫情来势凶猛,全面防控、联防联控已是大势所趋。

新冠肺炎疫情阻击战打响后,祥符区卫生健康委员会按照河南省卫生健康委员会“集结令”要求,取消春节休假,全员守岗备战。

随后,该委迅速制定疫情防控工作方案,先后通过钉钉、云视频网络平台多次召开党委(扩大)会议,对联防联控工作进行全面安排部署;启动24小时应急值班制度,确定定点救治医院,紧急调度医务人员,强力开展疫情物资储备,在各医疗单位设置发热门诊,在辖区汽车站、高速公路出口、主要交通要道等处设立检测点,建立健全疫情防控工作制度和24小时值班、“日报告、零报告”制度,严密监测疫情发展,全力做好疫情防控工作;委派区卫生

健康委副科级以上干部入驻16个乡镇及区医院协助督导防控工作。各乡镇卫生院主要负责人带班值守、靠前指挥,全力推动防控措施落实。在疫情防控一线,执勤卡点党员干部示范带头、冲锋在前,组建党员先锋队,设立党员先锋岗,切实发挥基层党组织战斗堡垒和共产党员先锋模范作用。

疫情面前彰显人性,危险时刻方显英雄本色。全区卫生健康系统干部职工和广大乡村医生发扬特别能吃苦、特别能战斗的精神,不畏风险、无惧病毒,迎难而上,冲在抗击疫情最前线,坚决遏制疫情蔓延势头,用忠诚和担当筑就护卫人民群众健康和生命安全的钢铁长城。

疫情就是命令 防控就是责任

在杜祥龙的强力推动下,祥符区卫生健康委员会打出一系列“硬核”防控组合拳:将疫情防控医疗物资药品、试剂、防护用品等及时分送至各级医疗机构;联合督查组,奔赴16个

乡镇开展联防联控落实、重点人员排查、定点医院防控和救治工作落实、市场医用物资储备及价格管控等情况督查。

同步,祥符区卫生健康委员会组织县、乡医疗单位,认真开展病例发现与报告、流行病学调查、标本采集、实验室检测、医疗救治、院感防控、个人防护等全员培训和演练,提高防控和诊疗能力。

生命重于泰山。与此同时,祥符区卫生健康委员会按照“集中患者、集中资源、集中专家、集中收治”原则,充分发挥专家组和定点医院作用。祥符区第一人民医院、第二人民医院和区中医院安排足够床位作为救治和隔离病房,全区在16家医疗单位设立发热门诊。

为规范就诊秩序,畅通救治通道,祥符区卫生健康委员会先后印制新冠肺炎就诊流程图、转诊流程图、发热患者就诊流程图等,分送至各级各类医疗机构,并在车站、交通要道、超市、宾馆、各村值守点等公共场所张贴;根据防控救治需要,及时宣传解读国家卫生健康委

会新冠肺炎最新诊疗方案,组织全员线上培训,加快医疗机构对相关疾病的识别与确诊,提高防控诊疗水平,合理有序分流患者。

众志成城战疫情 严防死守阻病魔

杜祥龙深知,基层疫情防控是重点、难点,也是这场战“疫”成败的关键点。该区按照“内防扩散、外防输入”的原则,预防关口前移,充分发挥全区乡村一体化网格化管理和家庭医生签约服务的作用,各乡镇卫生院、社区卫生服务中心、村卫生所进入一级战斗状态;全区乡村医生逆行一线,对疫区返乡务工人员,挨家挨户进行地毯式排查摸底并实施规范化管理、检测体温、信息上报、开展健康科普宣传等一系列工作,在防控各环节做到定岗、定人、定点、定责。

全区各部门派驻人员、卫生健康委员会技术人员、乡镇政府工作人员、乡村医生分别在高速公路出入口、省道、市区乡道、乡村路口卡点等检测点,

日夜坚守,严格把控疫情“入口”关;对外地过往车辆进行劝返;对返乡人员一人不漏地进行体温测量,认真登记备案;对居家隔离人员开展体温监测、送药、心理疏导等健康随访工作……全区大街小巷、村居院落到处都有他们忙碌的身影。严防严控,群防群控,他们为应对新冠肺炎疫情筑起牢固屏障。

守土尽责担使命 坚守岗位显忠诚

自启动疫情防控工作以来,杜祥龙作为区疫情防控指挥部主要成员,统揽全局,协调指挥,事无巨细抓落实,确保各项疫情防控措施能够及时、有效执行到位。他每天连续工作至深夜已成常态,累了就在办公室休息片刻,饿了就泡碗方便面,血压高了就临时服用几粒降压药。

杜祥龙坚持每日召开一次全区卫生健康系统视频会议,分析疫情,研判对策;深入医院、社区、乡镇、村组、企业等疫情防控一线,对每一个防控细节做到心中有数,提前预判、督办落实,做到早排查、早隔离、早检测、早收治;结合疫情防控形势,及时向区委、区政府提出建设临时集中医学观察观察点工程的建议,出台第二天的“汴祥疫情防控”文件,指导下一步工作,对全区疫区返乡人员密切接触者统一进行集中隔离观察;工程获批后,积极协调区领导及各直各部门、建设单位通力合作,加快建设进度,落实项目选址、规划、建设施工、设施设备、人员配备等,确保工程如期建成并投入使用。

截至目前,祥符区取得确诊病例和疑似病例双零结果,疫情蔓延势头得到有效遏制,疫情防控取得了阶段性战果。

当记者采访时,杜祥龙谦虚而又动情地说道:“这是我的分内工作,是我应该做的。你们应该去疫情防控最前线采访我们无惧风险、冲锋在前的广大医务工作者。他们舍小家为大家,面对疫情,逆行而上,书写了一个感人至深的战斗故事。他们才是这场疫情防控阻击战中的英雄!正是有了他们的无畏付出、无私奉献,才有了这次战役的阶段性胜利!”

随着疫情防控形势好转,厂矿企业单位复产复工,人流物流车流量剧增,给下一阶段疫情防控带来了严峻挑战。防控形势不容乐观,需要持之以恒、毫不懈怠地抓下去,严防疫情死灰复燃。

对于下一阶段疫情防控工作,杜祥龙信心百倍、掷地有声地说:“我们将时刻牢记习近平总书记的嘱托,不忘初心,牢记使命,守土有责,守土尽责,在区委、区政府的统一领导下,继续贯彻落实河南省委、省政府及开封市委、市政府有关疫情防控工作的各项决策部署,带领全区卫生健康系统全体干部职工及广大乡村医生砥砺前行,充分发挥敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神,紧紧依靠人民群众,众志成城,科学防控,精准施策,坚决打赢这场疫情防控全民战、总体战、阻击战,不获全胜绝不收兵!誓守祥符区一方净土,誓保祥符区人民群众生命安全和身体健康,誓还祥符区一片蓝天!”

长风破浪会有时,直挂云帆济沧海。杜祥龙用实际行动诠释了一名共产党员、一位具有丰富经验的行政管理者的一个能驾驭全局的指挥者对党的事业的忠诚、责任与担当。

我们坚信,病魔的阴霾终将散去,阳光总在风雨之后!