

宅在家里的春节

卢慧君

没有哪个节日能像春节这样被国人看重,更没有哪个年像今年这样安静冷清,过得这样如此揪心。打开手机,一改往年春节的各种祝福和各种晒,满屏都是关于武汉新型冠状病毒感染的肺炎疫情的消息。当疫情遇到春节、春运,注定成为一场灾难和战役。

早上,女儿打开阳台的窗户,趴在窗框上,看着楼下空旷的大街问我:“妈,今天大年初几?”

“初三。”
“天,怎么这么慢?才初三,日子好难熬啊!”

听着女儿无奈的抱怨,我默不作声。以前,我和女儿总觉得时间不够,恨不能把时间掰成两半,一天变为48小时。但宅在家里的这几天,时间似乎凝固,忘了前行,有欢度日如年的感觉。

女儿发了很长时间的呆,又说:“妈,有人在朋友圈发消息,百家惠大药房前排了二百米长的队伍,都是买口罩的,每人限购5个。我们要不要去药店碰碰运气,看看有没有口罩?”

“算了,把它留给更需要的人,我们就呆在家里不出去。”

是,呆在家里不乱跑,不乱跑就不会给国家添麻烦,这是我这个普通人此时唯一能做的事。

“我爸太危险了,但愿他能保护好自己。”女儿担心地说道。

我控制自己不去乱想,安慰着:“你放心,就是检查监督,不会有事的。”

按每年惯例,大年初一,我们一家,我两个姐姐和她们在外工作的儿子、女儿都会在这一天去哥哥家拜年,加上哥哥一家,这一天就是热热闹闹的大家团聚之日。三十晚上,我和外甥在家人群里说,初一早上,他们来接我们。我还没回答,女儿首先表示不同意,让我们哪儿都不要去,就在电话里拜个年。我把意思一说,大家明显都很失望,所好家人都是明白人,表示理解。

初一开始,不用出门,在家安心睡懒觉。还未起床,老公就接到电话,虽然不清楚具体内容,但从断断续续的回答中,知道是与这次疫情有关。老公接完电话,开始往外打。接下来的一两个小时,都是围绕本次疫情不断地拨打电话,接受任务,再联络有关人员进行沟通相关事宜。这时,我早已无法入睡,起床做好饭。等他的过程中,我把电视调成静音模式,第一次违背原则,竖着耳朵听他们的对话,关心疫情走向和政府应对措施。他打完电话,顾不得吃饭,匆匆出门。

雪崩之时没有一片雪花是无辜的。此

刻,我深有体会。即使自己和身边亲人没有与来自疫区的人员接触,我们每一个人都不能抱着侥幸心理置身事外。就像老公,还得因为工作需要,抛开个人安危冲上去,我们更不得随意外出。

以前总是想,什么时候才能让自己真正属于自己,没有案牍劳形,没有迎来送往费于心,悠然睡到自然醒。然后看看书,写写文,做一个逍遥自在的快活神仙。当真的什么都可以不做了,眼睛却无处安放,电视、书都不能使我安然,心始终被疫情牵制,每隔一会儿,就去翻看手机,看有没有更新的消息。那不断变化的数据,戳痛着我的双眼,让人如此揪心。我除了对武汉人的担心,还有对老公的担心。

晚上11点多,老公拖着疲惫的身子回家。进门后,我和女儿几乎同时说道:“你吃饭了没?”

“赶紧去洗手,用酒精消毒。”

老公乖乖地去洗手并说:“今天和卫健局的人一起去医院和周边乡镇卫生院检查,回来还写了报告。从早上到现在只吃了一包方便面,直接把人饿坏了。明天还要继续。”

我同情地望着老公的背影,立即洗手进厨房。去年脱贫攻坚,忙了一年,几乎没有休过节假日。好不容易忙完,盼星星盼月

亮,盼着这个春节能休息几天,没想到又遇到了这事,继续忙碌。

之后,老公早出晚归,我的行程真的是卧室——客厅——厨房——卫生间。因为身静心不静,身安心不安,使得这种日子格外漫长难熬。平时喜欢运动锻炼,宅了几天,浑身酸痛乏力,不舒服。晚上,趁着无人,戴上口罩,偷偷溜出家门,在楼下溜达了一圈,舒展舒展筋骨。这时才会体会到自由呼吸,自由行走,是一件多么美妙的事啊!

街上,除了两家大型超市,基本都是关门闭户,往常璀璨夺目的霓虹灯隐在在疫情之下,有些萧瑟。偶尔,有和我一样包裹严实出来透气的路人,未等相遇,就将距离尽量拉开,彼此防备。

事已至此,暂不去追究是与非。灾难面前,唯有万众一心,众志成城,才能尽快结束这种日子。也希望我们能从这次灾难中吸取教训,真正做到人与自然和谐共处。



疫情下如何保持情绪稳定,收好这份专家建议

休息

保持正常生活规律
制定作息时间表
适当休息、充足睡眠

运动

可酌情选择居家
可做的锻炼
减轻焦虑、保持好的
心态

音乐

听轻松愉快的音乐
比如古典音乐
或轻音乐;唱歌

放松训练

深呼吸、瑜伽、冥想、
太极等

倾诉

一吐为快
取得解脱、支持和指正



1月27日,汉滨区市场监督管理局启动了口罩等防疫用品专项整治,执法人员在解放路百家惠大药房开展监督检查。当天,汉滨区市场监督管理局还检查了城区华龙医药超市、用心人大药房和关庙、五里镇的部分药品器械经营单位,此次整治将持续一周左右。 柯贤会 摄

陕西公众版《新型冠状病毒感染防控知识宣传手册》

新型冠状病毒感染防控知识宣传手册

- #### 1 什么是新型冠状病毒?这种病毒为什么会流行?

此次引起流行的冠状病毒为一种新型冠状病毒(属),WHO命名为2019-nCoV。

由于人群缺少对新型冠状病毒的免疫力,所以引起疫情的流行。
- #### 2 新型冠状病毒的传播途径有哪些?

飞沫传播、接触传播、气溶胶传播
- #### 3 新型冠状病毒会人传人吗?

目前,95%以上新型冠状病毒肺炎病例都跟武汉有关系,去过武汉,或者从武汉来,从一些聚集性病例的发病关联人员和医务人员感染的情况判断,具有人传人的证据,且存在一定范围的社区传播。
- #### 4 哪些人容易感染新型冠状病毒?

依据目前的流行病学特点,中老年人发病较多,以男性为主,儿童已有发病,人群普遍易感。
- #### 5 为什么要对密切接触者医学观察14天?

针对呼吸道传染病的潜伏期,潜伏期多为2-14天。目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要,这是一种对公众健康安全负责任的态度,也是国际社会通行的做法。参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期、此次新型冠状病毒病例相关信息和当前防控实际,将密切接触者进行医学观察期定为14天,并对密切接触者进行居家医学观察。
- #### 6 新型冠状病毒肺炎的早期症状有哪些?

潜伏期
发热、乏力、干咳、逐渐出现呼吸短促,部分患者起病症状轻微,可无发热。

产重症者
急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒、出现器官功能衰竭,多数患者为中重症,预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。

怀疑感染了新型冠状病毒,应及时到当地指定医疗机构进行排查、诊治,应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。特别应注意的,诊疗过程中应全程规范佩戴口罩,以保护自己和他人的安全。

- #### 7 如何识别、判断及就医选择?

无发热、无流行病学史:
注意个人防护,请留观14天。

无发热、有流行病学史:
居家隔离,请型休,必要时核酸检测,如有任何不适及时到定点医院发热门诊就诊。

发热、无流行病学史:
居家隔离,社区医院就诊,请型休,疾病如有进展及时到就近医院的发热门诊就诊。

发热、有流行病学史:
立即定点医院发热门诊就诊,减少人群接触,加强个人防护。
- #### 8 现有诊断方法

血常规、C反应蛋白、血细胞沉降率等;

胸部CT

痰液、咽拭子、下呼吸道分泌物等标本实时荧光RT-PCR检测。
- #### 9 目前治疗新型冠状病毒肺炎有无特效药物和疫苗?

目前对新型冠状病毒没有特效抗病毒药物,治疗以对症、支持为主。避免盲目或不恰当使用抗菌药物,尤其是联合应用广谱抗菌药物。针对新发病,并无现有可用疫苗。
- #### 10 如何保护自己远离新型冠状病毒肺炎?

正确佩戴口罩

打喷嚏或者咳嗽时不要用手直接遮挡;

勤洗手,及时洗手

提高免疫力,尽量不要去人多拥挤的场所,如商场、超市等,避免盲目或不恰当使用抗菌药物,尤其是联合应用广谱抗菌药物。针对新发病,并无现有可用疫苗。

不要食用野生动物及已患病的动物制品(如:野味);要从正规渠道购买冷链食品,食用冷链食品时要充分煮熟。
- #### 11 在家中怎样预防新型冠状病毒肺炎?

增强卫生健康意识,适量运动,早睡早起,不熬夜,勤洗手,提高自身免疫力。

保持居室和个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,打喷嚏或咳嗽后,立即洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

居室多通风换气,保持清洁卫生。

尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏)的人密切接触。

密切注意发热、咳嗽等症状,出现以上症状一定要及时就医。

房间通风换气,如有疑似患者,居住过的环境一定要进行消毒,消毒:新型冠状病毒对热敏感,可用75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸消毒液、氯仿等脂溶剂进行消毒。

来源:空军军医大学第二附属医院 2020年1月29日

- #### 12 在公共场所怎样预防新型冠状病毒肺炎?

 - 传染病流行期间,尽量不到人流密集和空气流通不畅的公共场所,特别是儿童、老年人及免疫力低下的人群。
 - 如必须去应戴口罩;
 - 在自己咳嗽或打喷嚏时,用纸巾将口鼻完全遮住,并将用过的纸巾立即扔进封闭式垃圾箱内,防止病菌传播。
- #### 13 在公共场所怎样预防新型冠状病毒肺炎?

去医院看病、探望病人时,尤其是去医院的发热门诊或呼吸科就诊时佩戴口罩;

尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触;

密切关注发热、咳嗽等症状,出现此类症状一定要及时就医。
- #### 14 居家医学观察期间应采取哪些防护措施?

家庭内应配备必要的消毒剂和个人防护用品,家庭成员和实验医学检测的人员要做好个人防护,尽量减少接触。

医学观察对象应尽量单间居住,减少与家人同住者的接触机会;家庭内保持通风,其使用过的卫生间做好必要的清洁和消毒工作。

医学观察对象尽量减少不必要的外出,外出时要戴好口罩,避免到人群聚集的场所。

每天早晚各测量一次体温,做好记录。

来源:空军军医大学第二附属医院 2020年1月29日

阅读

可缓解压力
转移注意力
增加知识乐趣

写作

可写下自己的压力体验
生理、心理上的烦恼

有节制地获取信息

每天接收有关信息的时间尽量控制
不超过一个小时

关注权威媒体发布信息

不信谣
不传谣

来源:人民日报新媒体