

勇敢的人最美丽！春立，生日快乐！



昨天,随着包含4位重症患者的16位新冠肺炎确诊病例痊愈出院,上海总出院人数已达227例!位于金山的上海公共卫生临床中心,是上海防疫的“最前线”,一批批来自上海各大医院的医务人员在这里战斗着,坚守着。身穿防护服、戴着口罩和护目镜穿梭在一间间病房内,他们忙碌的身影让人肃然起敬。当看到记者的镜头,两位医务人员转身展示了自己在防护服上的“创作”。原来,昨天是一名叫王春立的医务人员的生日,同事为她在防护服上画了一幅《小蝌蚪找妈妈》,给她庆生。王春立微笑着对镜头“比心”,护目镜后那双“会笑的眼睛”让人感觉温暖而又充满力量。我们虽然不认识她们,但请让我们对这些战斗在一线的抗疫“战士们”致以敬意,勇敢的人最美丽!

左上:王春立在胸前用手比出爱心。 上中:画在防护服上的特殊“生日礼物”。 右上:两位医务人员对着镜头“比心”。

本报记者 袁婧摄影报道 制图:冯晓瑜

坚决贯彻落实党中央各项决策部署,持续坚守毫不懈怠抓好疫情防控

防控突出“时度效” 六稳突出“早准实”

李强主持市疫情防控工作领导小组会议并讲话 饶克勤到会指导

本报讯 市新冠肺炎疫情防控工作领导小组昨天上午举行会议,传达学习贯彻中共中央政治局会议精神,对统筹推进疫情防控和经济社会发展工作再作部署落实,并研究做实做强发热门诊、优化“随申码”服务、推动企业有序复工复产复市、加强监所防疫工作等事项。市委书记、市疫情防控工作领导小组组长李强主持会议并讲话。

国务院应对疫情联防联控机制第九工作组副组长饶克勤到会指导。

会议指出,2月21日,习近平总书记主持召开中共中央政治局会议,研究新冠肺炎疫情防控工作,部署统筹做好疫情防

控和经济社会发展工作,为我们做好当前工作指明了方向,提供了根本遵循。要认真学习贯彻,坚决贯彻落实党中央各项决策部署,持续坚守、毫不懈怠地抓好疫情防控工作。要坚持问题导向,突出统筹协调,以更加精准、更加务实的工作成效,全面打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战,努力实现全年经济社会发展目标任务。

会议指出,全市疫情防控各项工作必须保持高度警醒,不松劲、不懈怠、不麻痹,持续攻坚、协同奋战。疫情防控要突出“时”“度”“效”。把握阶段性特征,及时优化调整防控策略,更加精准、更有针对性

地落实分区分级差异化管控。始终保持高效率,快速反应、高效处置,严格执行社区、单位发热人员零报告制度。“六稳”工作要突出“早”“准”“实”。早谋划、早部署、早启动,通过精准防控、精准施策为抓发展赢得时间,赢得先机。各项惠企政策措施要抓紧对接、精准落地。各级领导干部要深入走访企业,主动关心帮扶,及时纾困解难。各项工作要务求实效、不务虚功,坚决防止形式主义、官僚主义。

会议强调,要坚持问题导向,及时发现和解决问题,主动协调解决,消除隐患盲点。做实做强发热门诊,实现关口前移,形成闭环管理。加强网络问诊咨询平

台建设,做大影响力,增强吸引力。加紧优化“随申码”,强化技术支撑和功能延伸,推动异地互认,更好助力疫情防控。要把防疫抗疫要求贯穿企业复工复产复市全过程,坚持条件管理,强化统筹协调,全力帮助企业打通产业链,支持企业把握新趋势、培育新动能。有序组织市级机关干部“下沉顶岗”,增援一线。关心关爱好医务人员和抗疫一线工作者,科学调配力量和物资,切实解决实际困难。从严从细落实监所防控措施,坚决阻断疫情输入风险。

市领导廖国勋、陈寅、吴清、周慧琳、诸葛宇杰、许昆林、彭凯雷、陈群、龚道安、宗明、汤志平出席会议。

■本报记者 周渊 通讯员 樊妹倩

“电梯你好,去一楼。”“一楼,好的,电梯下行……再见!”

昨天,在湖北宜昌第二人民医院里,一部特殊的电梯“上岗”了——不需接触、全程声控,医护人员和患者只需报出楼层,电梯就能自动抵达目的地。而这这部声控电梯的核心设备正是源自“上海智造”。

疫情防控期间,因为担心公共电梯的按钮会导致病毒传染,各种花式按电梯法应运而生,还有人突发奇想:如果有了声控电梯,就不用这么费劲了。让这个想法变成现实的,正是获得2019年“上海工匠”称号的潘阿锁和他所在的上海爱登堡电梯集团股份有限公司。

2月19日傍晚,一个特殊的快递包裹历经千辛万苦送达湖北宜昌第二人民医院,包裹的起点来自上海闵行区浦江镇,第二天,等候多时的工作人员将里面的一套特殊装备安装到了电梯上,经过一番仔细调试,这部开启声控模式的电梯于昨天正式投入使用,最大程度保护使用者的安全。

说起声控电梯的由来,电梯工程师潘阿锁回忆,大年初一早晨,他和公司董事长视频会议,聊起了朋友圈里不少人晒出的花式按电梯法,聊起不谋而合地想起几年前公司曾开发过一套声控设备。“病毒容易通过接触传播,我们的声控设备不是正好可以避免用手指按电梯按钮吗?”想到这里,两天前才回到盐城老家的潘阿锁当即决定赶回上海,对这套系统进行再开发。

潘阿锁一边安慰母亲,一边迅速打包行李,连夜开车回到上海。次日,他召集12位没有回家过年的团队成员,翻出几年前的研究成果,加紧开发电梯声控设备。

然而,正为研发声控设备忙得不可开交的潘阿锁又接到了新任务——为扩建的北京小汤山医院设计配套电梯,以及为湖北宜昌第二人民医院加装电梯,其中,宜昌方面更是要求“两天内必须完成电梯生产,三天内完成安装”。有着十多年电梯设计开发经验的潘阿锁和团队从容应对,仅用4天就将电梯图纸顺利交付北京小汤山医院建设方,而后又带领团队通过视频会议等方式,随时与宜昌电梯安装团队保持沟通,很快,加装电梯工程也顺利完工。

与此同时,声控设备的开发也接近尾声。“由于有几年前的研发基础,最终我们只用了半个月就完成了这套设备的最终定稿。”潘阿锁介绍,作为疫情防控重点地区的湖北宜昌第二人民医院顺势成为声控电梯的尝鲜者。

2月10日,潘阿锁带领团队在自己公司的电梯上尝试安装了这套声控设备,结果运转情况良好。经过几天的测试和微调之后,17日,潘阿锁将设备精心包装后托付给了快递公司。经过两天的长途跋涉,这个包裹终于来到了目的地。在工作人员熟练的操作下,设备被顺利安装上了电梯。与此同时,另外两套声控设备也正在送往北京小汤山医院的路上。

“这部电梯解放了我们的双手,更避免了电梯按钮成为病毒传播的媒介。”现场“尝鲜”声控电梯的医护人员纷纷点赞。

这部刚投入使用的声控电梯也在网上引起了热议,不少网友还关心,上海生产的声控电梯能否听懂湖北方言?对此,记者从潘阿锁团队方面了解到,目前声控电梯只支持普通话,但不排除未来可能会“解锁”更多方言。

『上海智造』：声控电梯在湖北『上岗』

为献爱心,这对耄耋伉俪两次拨通12345

■本报记者 邵珍

“为了抗击疫情,全国上下万众一心。我们虽然年纪大了,但也想以绵薄之力,为支持战‘疫’尽一份力。”近日,家住杨浦区殷行街道民星二村87岁高龄的姚惠幸、山丽松夫妇俩,连续两次为抗击疫情捐款。

这段日子以来,新冠肺炎疫情始终牵动着姚惠幸、山丽松夫妇俩的心。平时读报、听广播,他们最关心的就是战“疫”新闻。看着这场突如其来的疫情阻击战中,医护人员冲在一线,居委干部们奋战在社区,两位老人也坐不住了——“我们能做些什么?”因为年事已高,视力、听

力都不如从前,老人平时的交流主要靠家里的一块小黑板。当姚惠幸在小黑板上写下“捐款”两字时,山丽松眼睛一亮——“对,就这么办!”

2月12日,姚惠幸老人拨通了居委会办公室的电话。考虑到老人年纪大了,接到电话后,居委会工作人员马上登门了解情况。把工作人员迎进家门,两位老人二话不说,就将一张存折塞进了工作人员手中。看到存折上清清楚楚写着10万元,工作人员一怔——对靠退休工资生活的老人而言,攒这点钱并不容易。在工作人员的反复劝说下,老人答应再考虑一下。经过商量,2月15日下午,山丽松老人把1万元现金送到了居委会,“请以我爱人姚

惠幸的名义为战‘疫’捐款。”

虽然捐了1万元,但两位老人还是觉得不够,于是,2月16日又拨通12345热线咨询捐款事宜。接到12345的派单,街道、居委会工作人员再次和老人沟通。熟知老人的居委会干部都知道,夫妇俩平时生活极为节俭,不足40平方米的家中,老式家具已经用了几十年,平时连一棵青菜都舍不得浪费。

但这一次,面对工作人员的劝说,两位老人颇为坚持。“苦过才知道现在的甜,我很感恩。”姚惠幸说,自己的父亲生前是国民党官员,上海解放的时候,他毅然留了下来,投入新中国的怀抱,“当年父亲生病,家里没钱医治,是党和政府及时伸出

了援手,这份恩情我至今铭记在心。”这些年来,姚惠幸在教师岗位上勤勤恳恳,多次被评为先进,1989年退休后仍坚守岗位十余年,先后协助区教育局创办了三所民办幼儿园。工作时,她年年递交入党申请书,终于在1983年光荣入党。和她是师范同学的山丽松老人,也同样在教师岗位上兢兢业业一辈子。十几年前,他们还签下了遗体捐赠书。

2月18日一大早,山丽松老人再次赶到居委会,又捐了1万元。“不能再让步了。”老人的话格外朴素,“我们现在的退休金吃也吃不完,用也用不完,还不如拿出来用到最需要的地方,只要我们大家齐心协力,一定能够战胜疫情。”

“宅家抗疫 用心守望”系列报道⑥

疫情期间“压力山大”?华东师范大学心理与认知学院副教授李世佳建议——

恐惧不能带来力量,学会把模糊的不适感表达出来

■本报记者 储舒婷

一则大数据分析,让我们对疫情期间人们承受的压力有了一个感性认识:某搜索引擎的搜索指数显示,新冠肺炎疫情爆发前,“症状”一词的日均搜索量不超过500次;疫情爆发后,“症状”一词的日搜索次数成倍增长,最高日搜索量超8000次。同时,搜索频次飙升的还有“发烧”“咳嗽”“咽喉痛”等关键词,可见“压力山大”的网民并不在少数。

华东师范大学心理与认知学院副教授李世佳表示,环境变化的不确定性、不可控性会导致人的压力。不过,恐惧并不能带来力量。李世佳的建议是,不妨从身边小事做起,慢慢减轻压力。同时要注意的是,当内心的负面情绪积累过多,达到一定程度后,要寻找适当的释放途径。

把压力体验记录下来,就是直接的减压方式

如今,一到早晨9点,不少已经复工的上班族就要准时汇报自己当日的健康状况。尽管绝大多数人都“体温正常”“身体状况良好”,但总有些人会“疑神疑鬼”,过度担忧。其实,这种焦虑情绪,不光是对自己健康状况的担心,很多时候还会扩展到对家人的担心。

“当人们发现,自己拥有的知识、能力无法适应当下的处境,就会感到紧张、焦虑甚至悲伤,这些其实是正常反应。”李世佳表示,大家不妨从身边的一些小事做起,转移注意力,更多地关注自己可以控制的东西,减少环境带来的“不确定性”。

一个比较有效的应对方法是:尝试将

面对疫情时产生的一些压力体验、生理和心理上的烦恼,用写日记、发微博等方式记录下来。

李世佳说,心理学研究发现,当人们将一些模糊的不适感表达出来之后,就会有轻松的感觉,能舒缓心理压力、减轻不适感。

将压力转化为挑战,乐于接受、积极应对

生活中有一些人,自我减压的能力较弱。对此,李世佳的建议是,若内心产生一些消极情绪,也不要把这些负面情绪闷在心里,不要让消极情绪积少成多。不妨通过和家人、朋友聊天,如实讲述内心产生害怕或恐惧的“点”,要么通过科普解疑释惑,要么通过专业的心理咨询获得帮助。

李世佳说,对于这场疫情,不妨将其看作是一项挑战,挖掘其中可能产生的积极因素。比如,就个人来说,它将促使公众养成更规律的作息、保持健康的生活习惯;对社会和国家来说,这也是对公共卫生管理系统、社会风险预警和治理能力的考验,“当一些薄弱环节被暴露后,也会促使相关机构和系统不断改进、完善。”

其实,将自身的压力“转化”为乐于接受的挑战,最好的方法是提高压力事件的可控程度和可预测程度。例如,在近日接连传出疫情防控的好消息时,大家可以更多地通过阅读书籍等渠道,获得关于疾病防疫的医学知识,形成科学、理性的认知。

此外,要严格按照医生的建议,勤洗手、出门戴口罩。只要做好自我防护,更多的人就会意识到,疫情虽然可怕,但我们完全有能力对付它。

专家:一般不要对居室全面消毒

本报讯 (记者徐晶卉)“过度消毒也是毒”“充分利用好太阳光这个不花钱的天然消毒剂”……昨日的市政府新闻发布会上,上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松就市民在双休日的居家健康生活注意事项做了介绍,金句迭出,科普知识朗朗上口。

针对市民十分关心的居家打扫、日常消毒等环节,崔松特别提醒说,门把手、开关、遥控器物品可定期用75%的酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭,一般不要对居室进行全面消毒,也不用对外套、鞋子、快递盒和宠物进行消毒,毕竟,“消毒水不是花露水”。同时,卧室物品要简洁,被褥勤换洗、常晾晒,充分利用好太阳光这个不花钱的“天然消毒剂”。

另外,卫生间一般湿度大,更要通风保持干燥,尤其注意清洁剂和含氯消毒剂不能混用。两者会发生化学反应,释放出对人体有害的氯气,另外马桶要加盖后再冲水。

“疫情之下,我们需要去改变一些以前习以为常的生活习惯。”崔松举例称,体温计、口罩、酒精棉球应作为居家生活的“标配”;进餐用公筷或分餐制,不共用浴巾、水杯等用品,避免交叉污染。