

快评

每个人的自律和彼此间的温情 都是有利的战斗武器

邵岭

按照封控区、管控区、防范区“三区”划分，实施分区分级差异化防控，是上海迈向城市恢复常态的一个重要节点。但抗疫态势仍然严峻，需要我们保持顽强的斗志。此时此刻，科学的防控措施和有效的防控手段是武器，每个人的自律和彼此间的温情，同样是武器。

正如哈佛大学免疫学和传染病学博士内森·沃尔夫在其代表作《病毒来袭》一书中所指出的，风险素养是流行病防控的重要环节。能否在疫情面前保有自律和温情，正是风险素养的重要表现。

自律，意味着保持镇静并且听从指挥。具体到当前，身处防范区的居民在经历了长时间封控后想出门透透气，还

需要去买菜、买药、就医等，这些都是可以理解的需求。但如果出现大量人员无序聚集，也会对当前的防疫工作造成很大隐患。因此我们强调防范区不是“放飞区”，仍然要坚持“强化社会面管控，严格限制人员聚集规模”，坚持非必要不外出，如果只是散步的话，尽可能在小区内活动；确实需要外出的，严格遵守规定，不能流动到所属街镇以外，尤其不能流动到封控区和管控区。而管控区则要做到足不出小区，封控区做到足不出户。所有这些，都需要每个人的自律。防疫没有局外人，千家万户都是阵地！

保持自律，就是对他人最大的善

意！与此同时，温情则是抗疫过程中必不可少力量来源。上海从来都是一座有温度的城市，如今处于疫情防控的“倒春寒”中，一方面，很多人身心俱疲，甚至快到了临界点，另一方面，正如最近刷屏的一篇文章里写的：每个群体甚至每个人的需求都不同，有人盼着早日放开，有人希望继续封控，原本属于不同空间的人，折叠在了一起。在这种情况下，尤其需要人与人之间的温情和暖意，需要我们隔离病毒但不隔离爱。当集中隔离点内的暖心故事刷屏，当一份份市民接力创立的自助共享文档刷屏，当小因因疫情滞留上海、检查站交警为他凑了未来几天住宿费的故事刷

屏，还有社区里那些不曾停歇的为老送餐车、无数舍小家为大家的基层一线工作者……城市按下了暂停键，温情却不间断地在大街小巷流淌，由此团结起来的力量，成为抗疫资源的有效补充，并激荡出体谅和包容、信任和鼓励。

众志成城。疫情面前，每个人都会担心、恐惧。抗疫的努力，也需要时间和实践的检验。但越是这样的时候，越需要我们拿出更大的勇气来保持自律，拿出更大的勇气团结在一起。如此，我们就能更大程度上凝聚全社会的抗疫共识，在仍然进行着的这场严峻战“疫”中互帮互助，共同守“沪”。这也将是我们最终打赢这场大仗硬仗的底气！

好邻居 · 守望相助

疫情防控期间的邻里情如春风照面

一次特殊“团购”为何振奋了整个小区？

■本报记者 刘力源

小程序上，跟团人数持续上涨，一刻钟内总金额就达到了预定目标6000元。家住林绿家园的刘悦来忍不住“录屏”，这也是他近来最感动的时刻：“我们小区居民在为社区志愿者团购防护服，他们真是超级秒杀天团。”

疫情防控期间，这个叫作林绿家园的居民区，有太多邻里互助的动人故事：热心居民成立了“守护林绿家园志愿小组”，为小区正常运转贡献脑力、脚力；一个鼓励年轻人守望邻里的“小树苗计划”也在进行。尽管生活被疫情打乱，但守望相助中的邻里情，如春风照面，带着泥土气、青草香。

30分钟，为志愿者“秒杀”100多套防护服

林绿家园位于杨浦区五角场街道，户数多，封控期间是团购大户。小区里光“团长”就有10多位，几乎每天都有物资进场，“有一次光鸡蛋就团了800斤”。因为足不出户，团购物资从小区大门到各家餐桌的“最后100米”配送成了难题。居民小田见状，召集了40个志愿者，以年轻人为主，成立运输队，接过重任。此外，小区还有三四十位志愿者负责日常值守、垃圾清运、抗原检测试剂分发、辅助核酸检测等，其中一些任务风险较大，需要志愿者们配备专业级别的防护服。

志愿者的辛苦与风险，居民们看在眼里。于是，一个为志愿者提供基本安全保障的计划萌芽了。

小区的“团长”里有一位能人，联系到上海本地货源，商定以75元一件的价格团购80套“大白”防护服。但以什么形式团购，几位热心居民琢磨了一阵。业主群里转账？“信息太多，容易漏，稍不注意就错了”；用团购软件？“要付10%的手续费，这笔钱还能再买几套防护服”，最终他们集思广益，圈定了一款免费小程序。

刘悦来，正是这次团购发起人之一。



疫情防控期间，这个叫作林绿家园的居民区，有太多邻里互助的动人故事。图为林绿家园的志愿者收到了居民“团购”的防护服。

大家将一份团购限定为20元，最多只能“团”5份，也就是100元，“涓滴成海”。开团15分钟后，就募齐了80套防护服的金额。群里有人跳了出来：“为什么买不了？”“没抢到，不开心”……几位发起人只好将金额提至1万元，不到一刻钟，又“满团”。“团购的时候，只见数字上涨，群里却非常安静。等到团购结束，群好像被唤醒了，大家群情振奋，不少常年‘潜水’的人都‘冒了泡’。最近这几天大家苦闷，没想到这件小事竟然提振了整个小区的精气神。”刘悦来说。

推行“小树苗计划”，再造团购模式

邻里互助的故事多起来了，志愿者之

间也结成了“守护林绿家园志愿小组”，分工合作守护小区。这些也引发了刘悦来的思考：这样一个大居民区，邻里的善意能不能传递到每一个人？是否仍有人待在信息盲区里？遇事挨家挨户敲门的老方法不管用了，有什么新办法来替代——作为杨浦区首批社区规划师，他想通过各种方式提高人们对社区的感知，建立有着更多情感联系的社区共同体。

“最好，每个楼栋都有自己的群，由年轻居民作为信息员，辅助楼组长在群里实现信息的传递与收集。同时，为一些不擅长手机操作的老人提供特别帮助”，这个想法，刘悦来和伙伴们称之为“小树苗计划”。林绿家园一共68栋楼，只用了两三天时间，“小树苗计划”就覆盖了64栋楼，信息员报名100多人。“独木不成林，希望更多年轻人这个时候站出来，尽

一点力。”

基于“小树苗计划”，流程更加清晰与规范的邻里互助模式诞生。比如团购，以往社区的“散团”较多，看得人眼花缭乱的，信息庞杂，成团率也难以确保。志愿小组一改以前的“人找团”，变为“团找人”。当“大群”启动一项团购，各楼组的“小树苗”就开始行动，盘点各户需求，并汇总报给“团长”，独居老人和不太会用手机的老者的需求会被优先保底考虑；团购的东西运至各楼门口，再由“小树苗”们分发。

目前，林绿家园的居委会、“团长”、“运输队”之间已理出一套无缝衔接的团购流程。考虑到团购可能带来的防疫风险，“团长”之间“约法三章”：保证货源安全靠谱；开团必须报备；“团长”须为小区住户，打过三针疫苗，居住楼栋没有阳性感染者。

困在楼栋的装修工，一日三餐被邻居“包圆”了

■本报记者 顾一琼 通讯员 朱婷婷

楼栋要封控，小王师傅一家三口慌了——手头的装修活儿刚开个头，没准备东西，眼看着只能住在装修现场了……

但这十多天下来，小王师傅一家反而不慌了——没想到楼栋及社区内这么多好心人，一家三口一天三餐都被“包圆”了。

“我有一袋米，放在电梯里了，可以自己取。”“我在门口放了包蔬菜，里面还放了尖辣椒，可以炒菜吃。”“我家还有米粉，可以煮着吃。”……

每天一到饭点，楼栋群秒变“投喂群”，左邻右舍、楼上楼下纷纷想着法子，让小王师傅一家吃饱。有的人借道过道的电梯来传递物资，有的人将吃的打包好，通过楼栋志愿者送到小王师傅家门口。

“没想到，上海的高楼大厦里，邻居们也这么热心！”腼腆的小王师傅很意外。

事情还得从3月28日起说起。那时，刚进入黄浦区五里桥街道东泰苑五号楼进行装修施工的小王师傅一家三口，接到居委会通知，居民楼要封控了。

“一开始真的挺慌的，房子里除了水电

煤还通着，其他什么都没有”。这个时候，房东第一时间想到了他们，通过居委会及志愿者想办法为他们配送了基本的食品和物资。

但是，房东不住该小区，光靠房东一人“隔空转运”，力量微薄。关键时刻，楼内居民、社区报到党员陈韵、胡晓静等纷纷站了出来，鼓励楼栋居民将多余物资捐助给小王师傅。

还有一个问题，这个正装修的屋子里没有冰箱，也就意味着很多东西不能集中捐赠，只能少量多次“投喂”。没想到，志愿者在楼栋群里一发号召，居民们就给予热情的响应。十四天来，靠着楼里邻居、党员志愿者们的帮助，小王师傅一家吃是不愁了，得以安心住下来。但小王父亲的高血压药又即将用完，这个时候，邻居们也第一时间联系上居委会，落实了代购药的事宜。

和小王师傅一样，整个社区还有几户因装修而被临时封在楼里的装修工人，但在楼栋内热心邻居的帮助下，大家都坚持了下来。

感受到了别人恩惠的小王师傅，心里多少有几分亏欠之意。采访中他始终不肯透露自己名字。但他还是挺乐观：“希望早日解封，尽快完成装修。到时候我再正式感谢大家！”



图为邻居们给小王师傅一家“投喂”的米、蔬菜等生活物资。制图：冯晓瑜

■本报记者 唐闻佳

疫情之下，一碗小馄饨竟难住了不少人。近日，上海市胸科医院就发生了这样一件暖心小事。

徐阿婆是胸科医院的一位双肺移植术后患者。在重症医学科医护团队悉心照护下，阿婆渡过了最艰难的围术期。岂料，突如其来的疫情，打碎了徐阿婆早日和家属团聚的憧憬。老人变得郁郁寡欢，胃口非常不好，甚至还影响了康复进程。她的主管医师祝敏芳急了，多次把自己的美食带来给她，甚至用榨汁机自制果汁，但徐阿婆依然食欲不振。

“阿婆，你到底想吃啥，你跟我们再说说？”有一天，徐阿婆向重症医学科何斌主任提了一个小愿望：“我想吃碗虾仁馄饨。”

这个小愿望，却成为封控期间的大难题。疫情期间，道路封控、商店关门、快递困难、家人隔离……怎么办？移植中心姚峰主任在工作微信群发出一条求助信息，没想到群里的医务人员一呼百应。“食堂可以包，但没有食材”“我家有面粉，我来和面”“我家有虾仁”“我来拌肉馅”……

说干就干！医务部、胸外科、重症医学科、药剂科、后保部等医务人员齐心协力，上演了一场爱心“接力”。

下班后，医务人员脱下白大褂，穿上围裙。接力第一棒，由移植中心主任施建新拿起了擀面杖、制作馄饨皮；接力第二棒，要解决馄饨馅。普普通通的虾仁在当下封控期间则成了稀有物资，临床药师潘雁在家找出少量存货，再剥了肉糜，加料搅拌，一气呵成；接力第三棒，传到了食堂师傅这里。他接过原材料，包馅、下锅，一碗热气腾腾的虾仁馄饨煮好了。接力第四棒，这是“最后100米”，重症医学科张倩芸医生将这碗特别的馄饨端到了老人面前。

热腾腾的小馄饨，配上一把葱花，真是喷喷香。老人瞬间开心得像一个孩子，一口气就吃完了！

“吃小馄饨，在平时多简单的一件事，很多人甚至还吃腻了、不想吃，如今，我们看着都香。一份小馄饨，承载了特殊时期医患共渡难关的‘战友情’。”医务人员这样说。

封控期一位肺移植老人的小心愿给上海市胸科医院医护们出了一道大难题 为让阿婆吃上一碗虾仁馄饨，医护四棒爱心接力

坚守岗位，奋战抗疫急救第一线



本轮疫情发生以来，上海市闵行区医疗急救中心将急救队伍一分为二，一部分继续开展日常急救，满足区域百姓日常急救呼叫；一部分成立新冠专责院前转运队伍。目前全中心300名救援人员在单位实行闭环管理，坚守岗位，奋战在抗疫急救第一线。图为急救中心医护人员将病人转运至医院急救。

本报记者 赵立荣摄

从严从紧落实防控措施 阻断社区传播

(上接第一版)要加强医疗救治，做好患者的分类收治工作，同时进一步优化医疗资源配置，切实保障好群众基本就医需求。要强化属地责任，严防外溢风险，既要明确管理措施，完善监督机制，加强区域协作和卡口查验，落实援建工人、货车司机等离沪人员闭环管理、核酸检测等防控措施，防止疫情外溢，也要避免因执行简单化出现交通堵点，导致断供断链等问题。要做好新冠病毒科普教育工作，促进群众理性对待疫情，更好理解认同、支持配合防控措施。各级党组织、党员干部要主动担当作为，积极投身疫情防控和经济社会发展工作。

体彩公报		七星彩第22040期公告	
排列3第22092期公告		中等奖号码: 2 9 5 8 8 9 + 0	
中等奖号码: 8 1 8	一等奖 0	二等奖 2	184599元
直选每注奖金1040元	三等奖 23	三等奖 23	3000元
组选3每注奖金346元	四等奖 1022	四等奖 1022	500元
组选6每注奖金173元	五等奖 17310	五等奖 17310	30元
	六等奖 613616	六等奖 613616	5元
排列5第22092期公告		一等奖基金积累数为:	
中等奖号码: 8 1 8 4 0	每注奖金100000元	274057950.54元	