

# 抗疫·我们在行动

勤通风 戴口罩 多洗手 勤消毒

## 呼和浩特:高校学生返乡“成熟一批、转运一批”

新报讯(草原全媒·北方新报记者 刘惠) 11月8日,记者从呼和浩特市疫情防控工作第70场新闻发布会上获悉,截至目前,符合返乡条件的驻呼高

校学生绝大部分已经安全有序返乡。

对于还没有返乡的学生,将按照“成熟一批、转运一批”的原则,继续有序安排广大学生安全

返乡。一是在确保安全和健康的前提下,让区内符合健康监测条件的学生“应返尽返”。二是继续与相关省份做好对接,根据各省反馈情况,确定时间、车次和航

班后,第一时间安排符合健康监测条件的区外学生返乡,实现“愿返尽返”。三是对于校外隔离点学生,待解除隔离后,由隔离点属地“点对点”转运回乡。

## 赛罕区为特困群众配送“暖心蔬菜包”

新报讯(草原全媒·北方新报记者 郝儒冰) 11月6日,赛罕区政府为辖区特困群众配送“暖心蔬菜包”,共计2000份,每份蔬菜包约130斤,内含土豆、白菜、豆角等13个品种,价值200余元。

“谢谢你们在特殊时期对我们的关心,这些蔬菜解决了后顾之忧啊!”家住乌兰察布东路街道的王阿姨连连说着感谢。

据了解,赛罕区民政局组织制定具体工作方案,对蔬菜包的采购、分配、运输、发放都做了细致、周全的安排;赛罕区农牧局选择资质明确、安全高效的辖区企业对赛罕区内各地滞销的蔬菜进行采购、精选、打包。企业在配送出库前对蔬菜包进行静置消杀,配送至各个小区后相关工作人员也会进行二次消杀,再配送至群众家中。



大量“暖心蔬菜包” 摄影/冯磊

## 卖菜月赚40万?胡某编造虚假信息被抓

新报讯(草原全媒·北方新报记者 艾文涛) 11月8日,呼和浩特市赛罕区公安分局发布警情通报,胡某盗用他人微信头像、姓名等信息编造网上售卖高价菜获取暴利的虚假信息被公安机关采取刑事强制措施。

11月6日,赛罕区公安分局

接到群众举报称,有人在网上发布售卖高价菜获取暴利的信息,公安机关迅速开展调查。经查,该信息系嫌疑人胡某为发泄私愤,盗用他人微信头像、姓名等信息,编造“我就卖你们高价菜咋滴了?我这个月挣了40多万人”等虚假信息,并在微信群及

朋友圈等社交平台发布,引起网友大量转发,造成恶劣社会影响。

11月7日,公安机关将胡某抓获,其对故意编造传播虚假信息的犯罪行为供认不讳。公安机关已依法对胡某采取刑事强制措施,案件正在进一步侦办中。

## 内蒙古精神卫生中心互联网医院正式运营

新报讯(草原全媒·北方新报首席记者 王树天) 11月9日,记者从内蒙古自治区精神卫生中心了解到,为方便患者足不出户实现在线就医,自治区精神卫生中心以“服务民生 深化医改”为目标,正式上线运营自治区精神卫生中心互联网医院。患者可以足不出户,实现在线咨询。通过关注

内蒙古自治区精神卫生公众号,点击:就医指南→预约挂号→进入首页→我的→就诊人管理→添加就诊人→完善就诊人信息并保存→返回首页→心理咨询→搜索科室或医生→图文咨询→资料上传→提交,就可以向专家线上咨询就诊。线上咨询时间为8:30~12:00,13:30~17:00。医院整合微

信、APP等多门类第三方服务终端,打通了咨询、预约挂号、自费支付、查报告等移动就医各个环节的服务,实现了就医流程线上线下一体化,患者在院外可随时获取医疗资源和健康支持,在线上可实时了解就诊进程,及时掌握诊疗结果,极大改善患者的就医体验,以及医院的环境和秩序。

## 居家期间 怎么抗“抑”?

新报讯(草原全媒·北方新报首席记者 王树天) 记者从内蒙古自治区第三医院了解到,随着当前首府抗击疫情的深入,尤其在社区封控、长时间居家隔离、患病后在方舱或定点医院隔离治疗的情况下,人们难免会产生紧张、恐惧、焦虑、抑郁等负面情绪,如果通过自我调整不能缓解,严重影响日常工作生活,就会导致焦虑障碍和抑郁症这些精神心理疾病。对此,市民要正确认识,科学应对。

1. 接纳现实。疫情之下很多事情被延误,很多计划被搁浅,很多规律被打破,各种情绪随之而来,此时与其抱怨抵触,不如顺势而为,接纳目前的生活状态,接纳自己及他人的情绪。

2. 规律生活。焦虑情绪多数源于不确定,而规律的生活是获得控制感的最重要最简单的方式,要规律饮食、保持运动、科学睡眠。

3. 寻求支持。要多与家人、朋友、同事沟通交流,通过真诚的交流,倾诉苦恼,获得情感上的理解和支持。

4. 增强技能。可利用空余时间学习一些调节情绪的方法,如呼吸放松、肌肉放松、正念冥想等;也可以培养一些兴趣爱好,如健身操、手工、厨艺等。

广大市民如有焦虑障碍或抑郁症症状,不用恐慌,及时寻求专业的诊治很重要,可以拨打24小时免费咨询热线12320-5进行求助。