

我区开展“送温暖、献爱心”关心一线医务人员及其家属志愿服务活动

本报2月20日讯(记者 李存霞)近日,自治区党委宣传部、自治区文明办、自治区团委、自治区卫健委联合下发《关于开展“送温暖、献爱心”关心一线医务人员及其家属志愿服务活动的通知》,并就此项活动提出四点要求。

一是要把关爱驰援湖北医务人员及其家属作为重点,各盟市有关部门要按照当地指挥部统一要求,在此前工作基础上,迅速组织招募志愿者与本地援鄂医护人员及其家属结对子,对接了解实际需求,有针对性地安排志愿者,开展“一对一”服务,为援鄂医务人员解除后顾之忧,为其家属献爱心、送温暖。二是要有针对性地开展关爱一线医

务人员及其家属志愿服务,依托各级党委政府建立的一线医务人员和家属沟通联络渠道,做好需求调研,加强对一线医务人员及其家属的心理干预、人文关怀等志愿服务,通过不同形式进行谈心疏导,减少他们的心理焦虑,给予积极的心理关怀。三是要下力气招募储备数量充足的志愿者队伍,各盟市、旗县要依托新时代文明实践中心,广泛发动各行各业招募储备各志愿者队伍,加强对志愿者的岗前培训和日常管理及调度。四是要做好疫情防控志愿服务的各项保障工作,严格遵守各地各有关部门关于疫情防控的规定,切实落实志愿者防护措施,确保受助家庭和志愿者“双安全”。

“我为最美‘逆行’者点赞”全区中小学生书信征文大赛启动

本报2月20日讯(记者 刘志贤)为进一步歌颂在共抗疫情斗争中涌现出的英雄人物和感人事迹,加强对未成年人的爱国主义、集体主义和奉献精神教育,培育民族精神,提升青少年的社会责任感,日前,自治区党委宣传部、自治区文明办、自治区教育厅等单位联合开展的“我为最美‘逆行’者点赞”全区中小学生书信征文大赛活动启动,面向全区中小學生及幼儿园小朋友征集相关作品。

本次征文活动旨在通过书信、作文(诗歌等)形式,聚焦抗击疫情主战场,讲述广大医护人员和基层干部群众中的先进群体和典型人物的感人事迹及崇高精神,凝聚人心,鼓舞士气,传递正能量,展现全国人民团结一心、同舟共济的精神风貌,凝聚众志成城抗击疫情的强大力量,为疫情防控工作鼓劲加油。

一封信”为题目创作,也可以用“我的爸爸(妈妈)在前线”为作文题目,也可创作诗歌或其他体裁的作品。幼儿园小朋友可以通过绘画的形式参加本次活动。参赛作品体裁不限,字数不限、题目不限,紧扣活动主题即可。已在其它刊物上公开发表的作品不参加本次活动评选。

疫情期间,参赛作品先以电子版形式(word文档或信件图片文档)发送至nmgsxds@163.com 邮箱;疫情结束后,将实物信件按公布专用邮箱进行寄送。6月各盟市活动组委会将对本地区作品进行收集、登记,组织本地初选,针对本地作品设置本级奖项,对通过初选的作品进行表彰。7月自治区活动组委会聘请专家对各地报送作品进行集中审阅,评选出全区各类奖项和具体名单。对获得优秀作品作者及优秀辅导员进行表彰奖励。

抗疫英雄赞 来自一线的战地日记



陈旭在隔离区写下入党申请书。

□本报记者 于海东 实习生 颜慧

“六七个小时穿着厚重的防护服忙碌,已是让我身心俱疲。不过我相信,疫情终会被打败,光明终将到来。”

“今天朱阿姨临时需要加组液体,身上的装备让我扎针很不方便。透着护目镜雾气的空隙扎上止血带,朱阿姨说:‘没事,扎吧,阿姨理解,多扎几针总会扎上。’当时我就想,一定给阿姨一针扎中。”

这是乌海市传染病医院护士陈旭的部分日记内容。自1月31日入院参加救治患者后,陈旭选择在休息时记日记让自己的心情平静,并总结工作中的经验和不足,以便下次做得更好。

乌海市传染病医院是乌海市救治新冠肺炎患者的定点医院。疫情发生后,作为医院里最年轻的医护人员,25岁的护士陈旭毅然报名,并在隔离区里入了党。

虽然参加工作才一年多,但在其他5名平均年龄28岁的护士照顾下,她很快适应了工作。隔离防护服口罩、

防护服又闷又紧,穿上十多分钟就会捂出一身汗。为了不耽误工作,减少穿脱防护服的时间,她穿上了纸尿裤。一个班六个小时下来,不喝水、不吃东西、不上厕所,对体力、心理和意志都是巨大挑战。但只要能战胜病毒,她愿意坚持。

忙完工作,夜深人静的时候,这个乐观的姑娘会在日记本上写下工作心得,跟自己说些“悄悄话”。“床头上放着一枚党徽,由于工作着装不能佩戴。可我发现,这比我所有的胸针都要漂亮,让我由衷地自豪。”陈旭日记里的这段话,记录着这名新党员的心境。

“昨天工作的时候,跑得太急,不小心把脚崴了。不过我现在变得比以前坚强好多,一瘸一拐继续工作……”

“今天,我给朱阿姨送去了元宵节的祝福,看着朱阿姨因激动而微微颤抖的手,我的眼泪也在眼眶里打转……”

一篇篇日记,记录着自己的成长。陈旭说,她期待着春暖花开之时,走出沉闷压抑的隔离病区,让暖暖的阳光洒在身上,轻轻的微风拂过面庞,和家人来一个大大的拥抱。

奉献爱心 抗击疫情

兴安盟捐赠武汉百吨生活物资

本报兴安2月20日电(记者 胡日查 高敏娜)兴安盟大米、食用油、牛肉干、沙果干、饮料……2月19日,满载着兴安人民浓浓情谊的百吨生活物资的车辆,启程驶向武汉。

庚子新春,突如其来的新冠肺炎疫情牵动着国人之心,也牵动着165万兴安儿女的心。为保障武汉市生活物资供应,切实支援武汉人民抗击疫情,2月18日,兴安盟委、行署决定向武汉捐赠生活必需品物资100吨。

2019年以来,兴安盟与武汉市不

断进行多方面、深层次、高效率的区域经济合作,并取得了一定的成果,为实现两地互惠共赢、携手发展起到了积极的促进作用。

大米、牛肉干、酱菜是兴安盟最优质的地域特产,为确保把最好的产品送到武汉,兴安盟在全盟范围内挑选了9家重点农牧业企业进行物资采购。同时,在货物运送前,兴安盟市场监督管理局工作人员还对捐赠物资进行了食品安全监测,并对运输车辆开展消杀,确保了捐赠物资的质量与安全。

介绍我区疫情防控期间心理援助和干预情况

属、同事、朋友,参加疫情应对的后方救援者,如现场指挥、组织管理人员、志愿者等。第四级人群:受疫情防控措施影响的疫区相关人群、易感人群、普通公众。

记者:一般人群中确诊患者是最受关注的,其常见心理问题干预及家属如何应对?

黄永清:确诊患者多为轻症或者普通型,较多围绕其出现的心理困扰有:疾病的恐惧及焦虑,对确诊的不接受,对新冠肺炎的知识不了解,对治疗方案及入院院后的担忧,对环境的适应,对家人的担忧——谁照料孩子及老人?家人是否也被感染?对生病生活起居的担忧,身上的症状的困扰,饮食及腹泻问题,紧张睡眠问题,枯燥无聊问题等等。对症一例一策干预处理,稳定为主,心理支持、认知调整、动机询问、焦点解决、放松训练、药物干预、适当的量表测量等,进行生物心理社会全面评估及干预。

从心理角度建议患者正视疫情信息,面对疾病,适度活动,情绪宣泄(给家人、朋友发微信、语音、视频倾诉;听喜欢的音乐、画画等,如果感到难过、悲伤、绝望,也要允许自己通过哭泣的方式来抚慰心灵)等。

建议家属每天通过电话、微信与患者保持联系,给他们支持鼓励,让他们感受到家人的温暖和力量,增强战胜疾病的信心。

记者:面对突发疫情,民众可能出现哪些心理反应?

陈丽霞:面对突如其来的疫情,大众可能会出现焦虑(如烦躁不安、在家来回走动、过度担心,比方说我不是密切接触者,不停回忆自己的行程,反复查找确诊者的行程轨迹等)、抑郁(如唉声叹气、开心不起来、不愿与家人交流,脑子反反复复,看不到希望、甚至有的会感到活的没意思等)、恐惧(对新冠肺炎防控知识不了解,紧张、害怕,如偶尔咳嗽一声,就怀疑自己感染了,不停给家人打电话,紧张无法入睡,甚至去医院就诊或拨打120)、愤怒(如对小区封闭管理不理解,产生言语冲突,甚至演变成肢体冲突)等情绪,可能会出现心慌、头昏、胸闷、出

汗、颤抖、失眠等躯体不适,可能会出现诸如灾难化想法(看问题都是消极的)、看问题偏激、不安全的体验及无助等认知改变,也可能出现回避(逃避面对现实)、攻击冲动等一些行为问题。

记者:疫情以来,大部分民众不能外出,居家民众如何调整自己情绪?

陈丽霞:首先大家要清楚,居家隔离是当前针对新冠肺炎防控很重要很有效的一种措施,这是疫情的需要,是对人对自己都有利的事情,是我们应该遵守,也必须遵守的事情。比起感染的患者和一线医务人员,大家还是很幸运的。有些人由于工作、生活、出行受到影响,加之大量疫情相关信息,会产生不恰当的认知,进而出现焦虑恐慌、愤怒、抑郁。

干预措施就是正确认识自己的心理状态。猝不及防的疫情,对每个人来说都是应激事件,人体的内环境会被打破,适度的焦虑紧张反应,有利于机体调动身体的潜能,适应环境的变化,但是,长期过度的刺激,影响人的身心健康。所以要分清正常的情绪反应还是不良情绪,对自身的心理状态进行评估,是否与环境相符,学会管理情绪,转移注意力。

送给大家“五要”“三不要”。五要:一要制定一个计划。安排每天做的事情,包括规律起居,合理饮食,按计划执行,居家办公者可以有一些仪式感,分清工作和生活的界限。二要钻研一项事情,培养新技能。三要找到一种支持。家人朋友聊天,沟通交流,加强心理上的相互支持鼓励。四要进行一项锻炼。如自己喜欢的室内运动,朋友一起做远程运动,也可以做一些简单的放松运动。五要思考一些体验。写日记记录下来这段时间宝贵的人生经历和思考。

三不要:一不要每天“瘫”在家里。身体闲,脑子静(不思考)。二不要总刷手机。不要长时间关注疫情信息,不信谣、不传谣,相信党和政府的领导,相信专家、医护人员的科学研判与处理。三不要避讳咨询就医。当感觉自己无法自愈疗伤时,寻求专业帮助是最科学最明智的选择(12320-5心理援助热线)。如

果我们每一个人居家调理好了情绪,自己心情平静带动家人平静,又帮助亲朋好友心情平静,那么,我们就是做了社会心理支持工作,我们每个人都可能成为2020新冠肺炎心理治疗师。

记者:刚才您提到12320-5心理援助热线,大众对此了解较少,请您简单介绍一下12320-5心理援助热线的情况。

陈丽霞:谈到心理援助热线,还得回到2003年非典时期,自治区首条心理援助热线就是在那个特殊时期,在我院开通的。当时信息传播手段没有现在这样发达,面对传染病疫情,大众恐慌可想而知,第一天开通,接了近200个电话,对缓解大众焦虑、紧张、恐慌等情绪,维护社会安宁稳定起到了非常重要的作用。由于学科的发展,社会需求,2013年1月,我院专门成立心理危机预防与干预中心(以下简称中心),引进了心理专业研究生,心理援助热线接听与管理等工作专门由该中心负责,完善了基础设施,逐步科学化规范了管理队伍、人才队伍等一系列工作。心理援助热线,因为其方便性、快捷性、易得性、私密性、经济性等特点,成为心理危机者寻求帮助的一个重要资源和途径。为了更好地服务于广大民众,扩大热线的惠及范围,使用群众熟悉的健康短号码实现心理援助功能,我院于2017年对热线进行了升级改造,2018年5月实现了与内蒙古自治区公共卫生热线12320的并轨,号码是12320-5。接听席位由原来的1位增加至5位,时间由原来的8小时接听延长到24小时,扩充了专业队伍,规模由原来的一个房间发展成一个热线咨询平台,进行了热线接听的信息系统建设,实现过程录音、工单记录、自动保存、数据统计等固定电话所不能完成的功能。成为自治区级的第一条纳入国家心理援助热线体系的热线。

此次疫情发生后,我们在第一时间制定并启动了应急处置预案,调整了接听流程,制定培训方案,整合来电诉求,调整原有接线员的上线时间,并将心理咨询岗工作人员调至热线岗,以备接线量的增加。同时,各盟市克服人员短缺

包头市第二例新冠肺炎治愈患者出院

本报包头2月20日电(记者 吕学先)继2月19日包头市第一例新冠肺炎治愈患者出院后,2月20日,包头市第二例新冠肺炎治愈患者出院。当患者走出包头市第三医院的隔离病区时,医护人员为患者送上鲜花。

这位患者2月8日就居于包头市东河区中西医结合医院,并住院隔离治疗。2月9日转入包头市第三医院后,确诊为新冠肺炎(轻型),并住院

治疗。

患者入院后,包头市第三医院医护人员根据国家新冠肺炎诊疗指南,采取中西医结合治疗和心理疏导相结合的治疗方法,经过11天精准化、个体化治疗,患者临床症状消失。经自治区、包头市两级专家组会诊评估确认,该患者符合国家卫生健康委新冠肺炎诊疗方案中出院的标准。出院后患者将继续隔离医学观察14天。

“飞”去武汉的羊肉很暖心

□本报记者 刘向平

2月16日,对于包头市达茂旗满都拉镇的7名党员牧民来说,是个特殊的日子。他们捐赠给武汉的700斤草原优质羊肉于当天搭载运送内蒙古支援湖北医疗队的飞机,“飞”去了武汉。

这是来自草原的牵挂,也是牧民们的心意。

倡议是由2个嘎查的党支部书记巴图陶格套和巴图格日勒在2月15日共同发出的。没想到,一袋烟工夫,就有7名党员响应。他们一致决定:每名党员捐赠100斤最好的羊肉,统一送到那顺高娃家,然后再开车送往呼和浩特白塔机场。

2月16日早晨,那顺高娃早早就

起床,在家等候他们。不到9时,这几名党员陆续赶来。“大家抓紧打包,飞机下午3点就起飞,从咱们这儿到呼和浩特机场还有300多公里路程呢。”那顺高娃反复强调着。

他们认真细致地把一件件印有“达茂守边牧民心系湖北,草原最好羊肉献给武汉”字样的羊肉装车。一个小时后,巴图陶格套和巴图格日勒开着满载羊肉的车子向呼和浩特方向疾驰而去。

目送着远去的车子,那顺高娃感慨地说,“疫情发生后,我们牧民时刻关注着武汉、情系着武汉,希望这点来自达茂草原的心意能给奋战在一线的医护人员们带来些许温暖。”

3个多小时后,那顺高娃接到了巴图陶格套从呼和浩特打来的电话,她才彻底安心了。

销售“触网”,十二连城的草莓卖光了

■上接第1版

尝到甜头后,他又承包了2个大棚,陆续种植了豆角和香瓜。有了稳定的销路,家里的收入也不断增加,欠下的债也慢慢还清了。

“咱们村一共有138栋大棚,其中有48栋种着草莓。往年春节之后是草莓丰产季,由于消费旺盛,不仅价格较高,而且供不应求。今年受疫情影响,无法按照原来的销售渠道销售,草莓保质期短、不易储存,不仅是老帮,全村人都着急。”驻村第一书记张建峰说。

正在大家着急的时候,一则“包联驻村·助农战役”销售草莓的信息在微信朋友圈被多次转发:“十二连城乡28万斤草莓滞销,给农户造成经济损失,草莓成熟不及疫情消退,恳请爱心人士伸出援手,帮助销售,欢迎来电。”不仅是西不拉村,十二连城乡的699栋大棚草莓面临滞销。一时间,社会各界掀起了为十二连城乡农民销售草莓的热潮。

鄂尔多斯市包联驻村工作领导小组办公室得知这一情况后,立即协调联络市商务局联合开展线上线下销售,积极发动广大包联单位、驻村干部集体团购,还呼吁社会爱心人士通过

个人微信朋友圈销售,同时主动对接呼和浩特、包头市的大型超市、电商企业帮助销售。市包联办通过新媒体平台、电商平台、微信朋友圈等渠道滚动发布了“包联驻村·助农战役”销售草莓信息,阅读量超过5万次。

“决不能让农民们的辛苦白费了,也不能让好不容易脱了贫的贫困户遭受损失。”许多参与销售和消费的人说。据统计,截至2月16日,十二连城乡共销售草莓127670斤,为种植户挽回经济损失127.67万元。目前,十二连城乡的草莓滞销难题基本解决。而且,经过线上线下销售,十二连城乡的草莓产业有了知名度,销售渠道和平台更加广阔了。

在打开销路的同时,十二连城乡对质量安全的要求丝毫没有放松。该乡积极落实农畜产品安全监管责任,让农户将自己的信息及联系方式写在“十二连城乡产品信息卡”上,再将信息卡贴在包装盒上,由所在村把关,经乡政府最终审核售出。如有客户反馈质量问题,可以联系该乡工作人员进行投诉,该乡可以追溯到农户重新发货或者作出赔偿,让消费者的权益更有保障。

■上接第1版

三是及时上报,分析研判。各盟市每日10点前报心理危机干预工作,自治区心理危机干预工作组汇总、分析研判,提出建设性意见于12点前向自治区卫健委防控组汇报。

记者:具体采取了哪些措施?

黄永清:各专科医院机构启动了突发公共卫生心理危机干预应急预案和心理援助热线应急预案,采取了一系列的措施来疏导民众心理情绪反应。具体如下:

一是积极普及心理健康小知识。针对不同人群,介绍疫情期间常见的心理情绪反应及行为,提供一简单便捷的调适方法。录制蒙汉双语抗疫心理健康小讲堂视频,在多个平台进行广泛推送。

二是公布自治区各盟市心理援助热线。全区启动24部心理援助热线电话,为公众提供24小时心理咨询服务。给民众提供疫情有关知识、心理防护知识等。

三是开通在线心理咨询平台。内蒙古自治区第三医院官方微信平台免费为民众提供心理咨询服务。

四是心理危机干预专家组赴定点医院开展工作,自治区精神卫生中心、赤峰安定医院、巴彦淖尔市蒙医医院、巴彦淖尔市中医院、鄂尔多斯市精神卫生中心、呼伦贝尔市精神卫生中心派专家到定点医院开展工作,其它盟市采用远程方式开展工作。

五是复诊患者提供邮寄药品服务,12盟市精神卫生项目办结合当地实际,以各种方式开展服务,截至目前,为1801位患者提供了邮寄药物和送药上门的服务。

六是分级服务,针对四级人群有对应的服务团队及渠道,如一级人群有“一对一访谈”,二、三、四级人群主要采取电话、网络等远程方式服务。新冠肺炎疫情影响人群分为四级。干预重点应当从第一级人群开始,逐步扩展,一般性宣传教育覆盖到四级人群。第一级人群:新冠肺炎确诊患者(住院治疗的重症及以上患者)、疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员等。第二级人群:居家隔离的轻症患者(密切接触者、疑似患者),到医院就诊的发热患者。第三级人群:与第一级、第二级人群有关的人,如家

整工作岗位,寻求专业人员帮助。

记者:疫情封闭管理以来,基层管理人员与群众也发生了一些不和谐,您是如何看待的?

黄永清:首先,我们要提高认识。社区是联防联控、群防群控的主战场,是阻断疫情扩散蔓延的最有效防线,是依法依规履行职责。

其次,这是个别现象。原因主要有以下几方面:一是疫情严重性认识上不对等,基层管理人员按照要求学习、掌握疫情信息相对比部分群众要多一些。二是面对疫情,部分民众紧张、恐惧,感觉没有安全感和自由,走到哪都得测体温,登记个人信息,有时一天要登记很多次,难免出现焦躁情绪,这也可以理解。三是双方有话好好说,工作人员和志愿者要讲政策,讲疫情的严重性,让群众理解登记、测体温是为了他们的健康,是为了家人的健康,也是为了更多人的健康。

记者:对于避免这种不和谐您有何建议?

黄永清:一是采取多种形式、不同媒体大力宣传疫情有关知识,引起民众重视疫情,遵守法律法规,了解防控措施的必要性和重要性。

二是及时发布信息,如小区何时可以进出,如何进出,进出需要携带哪些证件等等,便于群众合理规划出行。

三是引导群众规律生活和作息,居家群众可以自己做个小规划,如几点起床、吃早饭,看什么书,适当运动,调节心情,增强身体抵抗力。

四是引导其寻求专业帮助,如拨打心理援助热线12320-5。

记者:以上您主要是对大众的建议,对于基层防控人员有何建议?

黄永清:基层防控人员虽不直接接触确诊患者,但每日面临的工作压力和强度都比较大,每个人心理也是很疲惫的,他们也应该进行合理的身心调整,具体有几方面:一是合理设置班次,适当轮休。二是自己掌握一些宣泄负面情绪的方式方法,比如女同志可以和家人聊聊天、听听音乐,男同志可以做一些运动等,让自己的身体、心理放松下来。三是要与家人保持相互沟通交流。与家人进行有效沟通,得到家人的理解和支持,同时也要给家人以鼓励。

三是引导群众规律生活和作息,居家群众可以自己做个小规划,如几点起床、吃早饭,看什么书,适当运动,调节心情,增强身体抵抗力。

四是引导其寻求专业帮助,如拨打心理援助热线12320-5。

记者:一线医务人员如何预防或调节?

黄永清:1.参与救援前进行心理危机干预培训,了解应激反应,学习应对应激、调控情绪的方法。进行预防性晤谈,公开讨论内心感受;支持和安慰;资源动员;帮助当事人在心理上对应激有所准备。

2.消除一线医务工作者的后顾之忧,安排专人进行后勤保障,隔离区工作人员尽量每月轮换一次。

3.合理排班,安排适宜的放松和休息,保证充分的睡眠和饮食。尽量安排定点医院一线人员在医院附近住宿。

4.在可能的情况下尽量保持与家人和外界联络、交流。

5.如出现失眠、情绪低落、焦虑时,可寻求专业的心理危机干预或心理健康服务,可拨打心理援助热线或进行线上心理服务,有条件的地区可进行面对面心理危机干预。持续2周不缓解且影响工作者,需由精神科进行评估诊治。

6.如已发生应激症状,应当及时调