



累到弯不下腰 她跪在门口采信息

连续工作8个小时后,又入户进行核酸检测采样,体力不支的沈阳70后医护人员徐妍根本就弯不下腰了,她干脆跪在了地上为居民扫描登记检测身份信息。

1月11日,记者采访了徐妍,她说当时啥都没想,就是平稳完成工作,居民们也可以早一点休息。

徐妍今年44岁,在皇姑区淮河社区卫生服务中心工作。1月5日一早,徐妍和同事们就到舍利塔街道淮东社区辖区内世纪学府小区,从上午9点开始,在社区人员配合下,进行居

民的核酸检测采集工作。傍晚5点,徐妍又进行入户采集,主要负责采集居民身份证信息,方便行动不便的老人等特殊群体。

在敲开了一户居民大门后,是一对白发苍苍的老夫妻。大爷行动不便,双手靠着支架支撑,正在努力地走向门口。大娘则拿出大爷身份证给徐妍。当徐妍想稍微弯下腰,去接身份证的时候,发现自己的腰根本不听使唤,已经弯不下去。同时自己的手也因为一天一直在楼道里工作,已经冻得发抖。这个时候她意识到,为了

节约一套防护服,中午饭也没吃,已经体力不支。徐妍很自然地跪在地上为居民扫描登记身份信息。

这一幕,让居民大姨看到后,非常心疼,她对徐妍说:“孩子,别在外面弄了,进屋来暖和暖和,这一天别把身子都冻坏了。”

“谢谢大姨。”为了防止交叉感染,徐妍自然要婉拒大姨的邀请,当时心里真的觉得很感动,发自内心的感谢大姨的好意。随后,徐妍又打起精神,和同事们迅速完成了余下的人户核酸检测采集工作。回到皇姑区

淮河社区卫生服务中心,大家一起将采样封存,等待专用车辆取走,并按规定处理了医疗垃圾。回到家后已经接近晚上8点。

在徐妍跪下工作的一瞬间,和她一起的社区工作人员拍下了照片,许多同事看了后都很有感触。

皇姑区淮河社区卫生服务中心主任任培红了解到情况,第一时间问徐妍选择跪下工作,当时是怎么想的?“我啥都没想,确实手当时已经冻僵,也拿不住东西了,我就想平稳一些,所以干脆跪地上,抓紧完成任务,

居民们也早些休息”。

任培红说,目前淮河社区卫生服务中心的近40位工作人员都忙碌在战“疫”一线,全员核酸检测采集、隔离酒店等战“疫”现场都可以看到他们的身影。“除了工作节奏快,有的时候大家考虑到节省医疗物资,都尽量少喝水少吃饭少休息,尽快完成工作,我们卫生服务中心除了像徐妍这样的70后,还有80后和90后的年轻同事,我发现他们也在战“疫”过程中成长起来了,让我特别为他们感到骄傲”。

辽沈晚报记者 朱柏玲



@中小学生的疫情居家N条小建议

虽然放寒假了,但疫情当前,补课的、考级的、出游的和聚会的,这些假期计划通通被搁置,中小学生的居家学习生活,怎样在做好个人防护的同时,还能合理营养提高自身免疫力呢?昨日沈阳市卫生健康服务中心业务办副科长张晓旭为大家提出了N条小建议。

1.小学生至少睡够十小时

小学生每天睡眠时间不少于10个小时,初中生不少于9个小时,高中阶段学生不少于8个小时。一日三餐两餐间隔4~6小时。

辽沈晚报记者 闫柳

2.每天吃12种以上食物

每天尽量吃12种以上食物,多食用维生素,矿物质等含量丰富的深色蔬菜和水果,如绿叶蔬菜、胡萝卜、西兰花、南瓜等以及苹果、柑橘、猕猴桃等。保证鱼虾禽等优质蛋白质的摄入,但不要多吃。每天应吃相当于鲜奶300g的奶类及奶制品,相当于干豆30g~50g的大豆及制品。

3.6-10岁学生每天喝五杯水

张晓旭建议,6~10岁学生每天需饮水800~1000毫升(约4~5杯)。11~17岁学生每天需饮水1100~1400毫升(约5~7杯)。首选温热的白开水,学生禁止饮酒。

4.零食首选水果坚果牛奶豆制品

张晓旭提出,零食首选水果、坚果、牛奶、豆制品等或进行简单加工即可食用的食物。少吃高盐、高油、高糖等零食,如薯片、饮料、糖果、甜点等,高油的薯条等。

5.多做跳操哑铃等室内运动

张晓旭提出,假期居家学生可以选择适合室内的运动。如仰卧起坐、原地跳、小哑铃、俯卧撑、韵律操等;还可以帮家长多做家务,如拖地,吸尘,洗衣服。写作业或其他静坐活动时,每1小时起来动一动。

6.看屏幕半小时休息十分钟

保持良好的读写姿势。使用电子产品学习30~40分钟后,应休息远眺放松10分钟。做眼保健操一定要先洗手。非学习目的使用电子产品每次不超过15分钟,每天累计不超过1小时。

辽沈晚报记者 闫柳

倡导“就地过年”你会留下吗?

当前,我国本土疫情呈零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势。2021年1月1日以来,北京、黑龙江、辽宁、河北等省份相继出现新冠肺炎本土确诊病例,10天内,全国已有六省多个市区县宣布进入“战时状态”。

随着春运的临近,春节怎么办、能不能回家过年成为很多人关心的话题。最近,“非必要不返乡”“就地过年”话题的讨论热度攀升,微博话题#全国多地倡议就地过年#阅读量达5亿。

对于“就地过年”,网民表示理解,但也“心情复杂”。有网民说,“就地过年是为了一家的平安”“理解疫情防控难处”“只要情在,哪儿都有年的味道”。也有网民说,“道理我都懂,但还是想回家”“如果五一能调休,那我不回家就没有怨言”“再观望一下吧”。

根据国家卫健委公布的全国疫情数据,1月10日0—24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例103例,其中境外输入病例18例(广东7例,辽宁4例,天津2例,上海2例,福建1例,云南1例,陕西1例),本土病例85例(河北82例,辽宁2例,北京1例);无新增死亡病例;无新增疑似病例。

爱心企业向沈阳社会福利机构捐赠价值23万余元防疫物资

本报讯 辽沈晚报记者胡月梅报道 沈阳市民政局消息。昨日上午,森川喀左生态科技发展有限公司、沈阳万艾通贸易有限公司联合市慈善总会,向沈阳社会福利机构捐赠防疫物资。现场,两公司捐赠了价值12.4万余元的物体表面消毒剂、免洗净手消毒凝胶,以及价值11.8万余元的免洗净手消毒凝胶、消毒液、物体表面消毒剂、织物消毒剂。据悉,市民政局将根据捐赠企业的意愿,将所捐赠防疫物资及时分发给相关社会福利机构。

疫情当前 三招教你安全取快递

拿到快递,尽量在室外就把外包装拆除。

疫情期间网购兴起,沈阳市卫生健康服务中心业务办主任杜玉教你三招安全取快递。

- 1.尽量无接触传递快递**
提前与快递配送人员沟通,将快递放入快递柜等指定地点,尽量做到无接触传递;如必须面对面收取,请保持至少1米以上的社交安全距离。务必佩戴好口罩和手套。
- 2.尽量室外拆除包装**
尽量不要将快递外包装带到室内,可在室外或领取点拆除,并按照生活垃圾分类要求及时妥善
- 3.内包装先用酒精消毒**
快递内包装也要用75%的酒精进行消毒;购买的物品应按照不同属性进行清理再使用。
处理完包裹后,不要直接用手触摸眼睛、口鼻,按照“七步洗手法”及时清洗双手。
特别要说明的是,对来自国内外高风险地区快递包裹,在全面消毒后,如不急需用,可以先打开放置在通风处,过几天再使用。

辽沈晚报记者 闫柳

进口和国产冷链食品混装500盒带鱼被查封

本报讯 辽沈晚报记者朱柏玲报道 沈阳一家水产经销部存在进口和国产冷链食品混装问题,执法人员对存在问题的500盒印度进口带鱼进行了查封。

沈阳市市场监管局相关负责人介绍,1月11日,沈阳市市场监管局执法人员在检查时发现,一家水产经

销部存在进口和国产冷链食品混装问题,执法人员立即对存在问题的印度进口带鱼500盒进行了查封。市场监管局将对进口冷链食品持续开展专项检查,对进口和国产冷链食品混装、专区设置不规范、入库出库台账混乱等问题坚决予以查处。
近日,沈阳市沈河区市场监管局