



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。回到家中已经接近晚上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

处理。如必须带回室内,可先对外包装进行消毒。回到室内后,第一时间按照“七步洗手法”认真清洗双手。

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

还对存在违反进口冷链食品各项管理规定,进口冷链食品专区设置不规范、进货台账记录混乱等问题的沈河区一家生鲜超市责令其停止销售进口冷链食品,就地封存自建冷库库存进口冷链食品,限期转运到定点冷库。同时,对该生鲜超市下达《行政处罚意见书》,并约谈企业负责人。