

# 增强防控意识 做好个人防护

## 话题背景

近期,国内外疫情防控形势严峻复杂,国内部分地区报告本土散发病例和聚集性疫情。随着春节临近,人员流动和聚集活动增多,疫情传播风险加大。针对疫情,我国有关部委倡议“就地过年”,要求各地对需要“就地过年”的人群做好保障。团圆是福,平安也是福。无论是居家还是返乡,密切关注疫情动态、充分了解相关知识、做好防护措施,每个人都积极参与疫情防控,都为战“疫”增添力量,就一定打赢疫情防控阻击战。

### 严防严控共努力

张军停(郝县)

随着春节假期临近,人员流动和聚集增加了疫情传播风险。疫情防控仍要警钟长鸣!低风险不等于零风险,大家应牢固树立防控意识,遵守防控规定,确保假期健康平安。

常关注,防风险。为了安全,“宅家”过年,没什么大不了的。这是以一时不便、较小代价,换取“岁月静好,现世安稳”。尽量不参加聚集活动,不串门、不聚会、不聚餐,春节长假期间,尽量不外出,特别是不到人员密集的公共场所,可大大降低被病毒感染的概率。多选择“网上过节”“远程拜年”等方式。这个春节长假,取消出行计划,无疑是明智的,对自己对社会都有好处。居家生活,缩短下自己的活动半径,尽量“就地过年”。倘若确需外出,请密切关注目的地的疫情动态,了解当地的疫情形势和防控政策,避免去中高风险地区游玩。

春运人员流动大,要错峰出行。返乡返岗,乘坐公共密闭交通工具要遵守秩序,有序排队,全程佩戴口罩,尽量减少在交通工具上的用餐次数,减少接触公共物品,妥善保存票据以备查询,同时做好旅途中的健康监测。

守距离,少聚集。节假日活动及访亲拜友增多,应减少非必要的聚集。如确需参加,应做好个人防护并尽量与他人保持1米以上安全距离,注意做好个人卫生,使用公筷公勺。时刻注意保持手卫生,不用脏手触摸眼口鼻,让个人防护成为日常行为的“标配”,让健康习惯成为每个市民的无形防护服,保护自己和他人的健康。

勤锻炼,早预防。疫情面前,市民养成良好个人卫生习惯,就是防病于未然,就是最好的自我保护。要牢记防疫“三件套”——佩戴口罩、保持社交距离、做好个人卫生;坚持“防护五还要”——口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要经常开。自然,合理膳食,加强锻炼,增强体质,提升免疫力,是防病治病的根本之道。



1月28日,乘客在宝丰火车站出站口疫情防控服务点扫描身份证登记信息。 本报记者 王尧 摄

### 劝亲人留在当地过年

崔亚红(鲁山县)

去年的疫情来势真猛,十多万万人感染,党中央高瞻远瞩果断决策,疫情才得到遏制。目前疫情形势依然严峻,咱作为个人不能给国家添乱,要管住自己的腿,少外出、少溜达,不去人多的地方;管住自己的嘴,不传播小道消息;管住自己的手,不在电脑、手机等网络中散布不当言论。

近来北京又发生了零星病例,虽然儿子所在的海淀区没有病例,可是返回老家来回折腾终究不是太让人放心。我和孩子妈妈一商量,不给国家添麻烦,不让邻居恐慌,不让他回来了。打电话让他提前备些年货,放假前安心工作,放假后就在宿舍安心休息,等疫情过去了再回来团聚。

春节将近,作为普通市民,虽然盼望在外工作的亲人能够回来过年,一家人在一起热热闹闹,可我们要顾全大局,以疫情防控为重,做好在外工作亲人的思想工作,告诉他们春节年年有,安全最重要,等疫情好转了再回来也不迟,让他们能够安心留在当地过年。

病毒依旧存在,疫情仍未远去,大家不可大意,也不必恐慌,要尽其所能,共同努力,打好打赢疫情防控阻击战。

### 社会各界合力共为

彭亮(江苏省)

由于当前疫情防控压力的不断增大,各地纷纷发出“就地过年”的倡议,许多在外工作者纷纷表示理解和接受。但随着春节的临近,部分民众有必须出行的需求,这无疑增大了疫情防控的难度。那么,如何做好疫情防控,保障春运出行安全呢?

笔者认为,还需要社会各方的合力共为。首先,民众在出行时要尽量选择错峰出行,避免前往境外和疫情中、高风险地区。那如何实现错峰出行呢?这需要民众在出行前尽可能地了解交通、新闻等部门发布的信息,尽可能地避开出行高峰选择乘客较少的车次或者线路,避开人群拥挤的场所,避免途经或进入疫情高风险地区。

其次,公共交通管理部门要做好防疫宣传和防疫消毒工作,尤其是车站、机场等人员流动较大的地方更要加强宣传引导,增强民众防疫的自觉性、主动性,形成戴口罩、不扎堆、不聚集、排队

间隔一米的好习惯。不仅如此,公共交通工具还要做好车站、车厢等公共场所的消毒和通风措施,在进、出站口等人员流动较大的区域测温验码、严格落实佩戴口罩工作,在旅客需要的第一时间提供医疗帮助,切实保障旅客的生命安全和身体健康。

此外,民众要增强防护意识,做好个人防护。所有人都要绷紧疫情防控之弦,克服麻痹思想,松劲心态,保持警惕、防患于未然,在出行中全程戴好口罩,注意卫生及时消毒,尽量减少在交通工具上的用餐次数,避免前往人员集中的密闭场所等。如果出行途中出现头痛、乏力、嗅觉味觉丧失、干咳、发热、腹泻等症状,应立即到就近的医疗机构就诊,取消或中止出行,万不可因轻“疫”而造成疫情的传播、扩散和蔓延。

### 做好个人防护

刘勤(市第二高级中学)

2020年的春节,人们被一场突如其来的新冠肺炎疫情弄得手忙脚乱。很快,在党中央的英明领导和国务院的统一部署下,全国人民齐心协力,共克时艰,国内疫情得到有效控制。转眼一年过去,牛年春节又临近,受多种因素的影响,近来国内外疫情形势复杂。所幸我们有了比较完备的应对策略,国家马上启动应急预案,控制疫情。

疫情防护不仅仅是国家的责任,更与每个人息息相关,每个人都是疫情“防护网”的一个点、“隔离墙”上的一块砖,只有每个人都能做到自己“不断链”“不掉线”,才能把“防护网”织紧织实,把“隔离墙”筑牢筑实,让新冠肺炎疫情无机可乘。

每个人都是自己健康的第一责任人,不要有“巨婴心理”,更不可心存侥幸,实实在在做好自我防护工作:非必要,不外出,不聚会,不旅游;与人交流保持社交距离;外出必戴口罩,回家彻底清洗、消杀;饮食合理,不吃生冷食物;劳逸结合,提升免疫力;保持心情平和,对疫情既不掉以轻心,也不谈“疫”色变,张皇失措。

只要人人都做好防护,我们就一定能战胜疫情。

## “就地过年”也是为抗疫作贡献

进入冬季以来,我国多点散发甚至出现局部聚集性疫情。随着春节临近,人员流动和聚集活动增多,疫情传播风险加大。与狡猾的新冠病毒战斗,不能让“针尖大的窟窿漏过斗大的风”。针对疫情,我国有关部委倡议“就地过年”,要求各地对需要“就地过年”的人群做好保障。

疫情防控,是一场没有硝烟的战争,事关亿万人民生命安全和身体健康,也是人人有责、人人参与的全身行动。做好疫情防控,需要政府部门的决心努力,需要防控举措的科学有效,需要全社会、各部门的共同参与,更需要每个公民主动参与、自觉承担起防护责任。作为普通公民,为疫情防控作贡献的最佳方式就是管好自己不添乱,理解和配合政府的管控举措。如果说去年的春节“宅在家里”就是为抗

疫作贡献,那么今年“就地过年”同样也是为抗疫作贡献。因为返乡路上的任何一个疏忽,都有可能让安乐祥和的春节毁于一旦。

应对疫情,科学理性是必不可少的“疫苗”,良好习惯是最有效的防护。我们每个人都有责任做好个人防护,在日常生活中做到勤洗手、多通风、戴口罩、讲究个人卫生、少去公共场所、减少聚集、保持社交距离……这不仅是对自己的健康负责,也是对他人负责、对社会负责。

防控疫情,人人有责;全民战“疫”,责无旁贷。疫情面前,我们既是命运共同体,也是责任共同体。让我们自觉行动起来,共同凝聚齐心协力战“疫”的积极力量,坚决打赢疫情防控阻击战。

(沐恩)

## 编辑絮语

编辑絮语