

# 新冠来袭，居民如何做好自我防护

## 1. 如何正确佩戴口罩？

(1)佩戴前，应检查口罩外包装是否完好、漏气，使用级别、方法、有效期。确定口罩的内外面，内面为浅色有吸湿功能，应贴紧口鼻。外面为深色。

(2)压紧应从中间压紧紧贴鼻梁，使口罩与面部紧密接合。拉开褶皱，完全包裹口、鼻、下巴。

(3)确定口罩的密闭性，呼吸一次确认有无漏气，如有漏气，可以适当拉紧耳带。

(4)取下口罩时，应从耳后摘下耳带，口罩外为污染面，严禁触摸。取下的口罩不得随意丢弃，应集中分类存放无害化处理。最后注意手的清洁与消毒。

## 2. 哪些场景必须佩戴口罩？

(1)当进入公共场所，包括小区、单位、商场、超市、集贸市场、游乐场、候车(机)厅，都要佩戴口罩。

(2)在乘坐高铁、地铁、公交车、飞机、轮渡等公共交通工具时要全程佩



## 科普防疫知识 保护群众健康

### 戴口罩。

(3)在乘坐电梯、进入地下车库等密闭环境时，要规范佩戴口罩。即使电梯里没有同乘者，也应佩戴口罩，并注意手部卫生。

(4)出门散步、到超市购物买菜、拿快递，都应注意戴好口罩。

如果能同时做到这3点——戴口罩、勤洗手、保持社交距离，感染病毒风险会显著降低。

### 3. “七步洗手法”，应该怎么做？

(1)内：手掌相对揉搓；

(2)外：手心揉搓手背；

(3)夹：掌心相对，手指交叉揉搓；

(4)弓：弓起手指，双手互握，揉搓骨头突出部位；

(5)大：一只手握住另一只手的拇指转动揉搓；

(6)立：五指并拢，将指尖立于另一掌心处，旋转揉搓；

(7)腕：一只手握住另一只手的腕部，并旋转揉搓。

另外，外出触摸或接触其他物品后，使用手免洗消毒液或消毒湿巾擦拭双手也可迅速杀灭病毒。

### 4. 如何接收快递？如何正确对快递进行消毒？

(1)通过无接触方式收取快递。戴好口罩和手套，尽量完成外部喷洒消毒、户外拆包装。拆下的内外包装物及时丢弃。拆完后对接触台面和手部进行消毒。收取和拆包的过程中避免用手触摸眼、口、鼻。

(2)物品外包装和内包装可使用消毒液喷洒或消毒湿巾擦拭消毒，喷洒消毒以包装湿润为止，消毒后放置10—30分钟再接触。

(3)如果不急需可将包装打开后放置阳台、窗外等通风处晾晒。处理后及时用“肥皂/洗手液+流动水”清

洁洗手。

### 5. 外卖、团购的食品，该如何正确消毒？

可以使用75%酒精喷洒或消毒湿巾擦拭对外卖、团购的食品外包装进行消毒，但要避免对直接入口食品进行消毒。

### 6. 乘坐公交、地铁等公共交通时，如何做好个人防护？

(1)出现发热、咽痛、干咳等症状的人员，应避免乘坐公共交通工具；

(2)合理安排时间和路径，尽量避开乘车高峰，保持安全距离，有序上下、不拥挤；

(3)全程规范佩戴口罩，同时确保遮盖口鼻和下巴，并压实鼻夹，打喷嚏、咳嗽时不要摘下口罩；

(4)乘车时减少与他人交谈，不喝水、不进食，尽量保持安全距离；

(5)尽可能减少手接触座位、扶手、车门、扶杆等公共设施。避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，到达目的地后及时洗手消毒。

(本报记者 王民峰 整理)

## 相关新闻

### 舞钢市启动吸入式新冠疫苗接种

不用打针，深呼一口气，深吸雾化杯中雾化疫苗，新冠疫苗就接种完毕。12月19日下午，记者在舞钢市朱兰社区卫生服务中心看到，在社区医护人员的指导下，接种者正按照规范化流程操作，接种吸入式新冠疫苗(如右图)。

社区卫生服务中心医护人员将疫苗取出，使用专用雾化给药装置将疫苗雾化至雾化杯中，递给接种者。接种者先深呼一口气，然后在15秒内缓慢深吸至杯中无雾，再憋气5秒即可完成接种。

吸入式新冠疫苗是利用雾化器将疫苗雾化成微小的颗粒，采用吸入给药方式，经过口腔吸入，进入上呼吸道、支气管、肺部，最终激发黏膜、体液、细胞三重免疫。吸入式接种方式接种者无创无痛、无异物感。在冬季，接种者无须像以往接种针剂需要脱穿衣物的麻烦。目前，此款疫苗仅适用于加强接种，暂不用于基础免疫接种。

目前，该市在朱兰、垌口、寺坡、杨庄等社区卫生服务中心进行先期接种。 本报记者 杨德坤 摄影报道

### 鲁山县城区核酸采样屋变身临时便民诊疗点

本报讯(记者常洪涛)为充分保障广大群众特殊用药需求，12月18日，鲁山县新冠肺炎疫情防控指挥部办公室发布通告，将城区部分便民核酸采样屋变更为临时便民诊疗点，为群众提供简便购药和咨询服务。

此次设置的临时便民诊疗点共有8个，城区4个街道各有2个，为有需要的居民提供复方乙酰水杨酸片、安乃近、布洛芬等药品，服务时间：8:30-11:00、14:00-17:00。



## 免费发放汤药 守护群众安康

12月19日下午2时30分许，汝州市金康医院门诊大厅导医台前排队起长队。

“我听亲友说金康医院免费发放防疫汤药，就赶过来领取。”家住汝州市安平街的老人张战捧着一大水壶防疫汤药高兴地说。

77岁的张战老人精神矍铄，说起金康医院免费发放防疫汤药，他笑着说：“在疫情关键时候，能喝上免费的汤药，心中热乎乎的。回家我和家人按量喝，保护好健康。”

“金康医院免费发放防疫汤药很好，值得表扬。”“为金康医院点赞。”见记者采访，排队等待领取防疫汤药的人纷纷夸赞。

“此次免费发放防疫汤药是从12月13日开始的，每天上午、下午

两次，上午3桶、下午3桶(每桶重约40公斤)，近期将持续免费发放汤药。”汝州市金康医院宣传科负责人马占伟说。

此次免费发放防疫汤药不是金康医院助力防疫抗疫第一次。2020年新冠肺炎疫情暴发后，金康医院院长宋兆普就带领医护人员不断为抗疫一线工作人员免费制作中药汤药守护健康，捐赠区域包括武汉、郑州、平顶山等地。

“金康医院是在广大人民群众关心支持下，一步一步发展壮大起来的。眼下，国家发布优化疫情防控措施，要求切实发挥中医药对新冠肺炎防治的独特作用，帮助人民群众解除疫病之痛。此次免费发放防疫汤药是医院落实新防疫防控措施的具体实践。”汝州市金康医院常务副院长宋毅浩说，此次医院

在街头开设大锅汤药供应点，免费、敞开供应，是责任所系、使命所在。大锅汤药综合了多个预防感冒和防瘟经典名方，结合本地人体质的特点加减而成，主要有生黄芪、防风、生白术、金银花、藿香等10多味中药，主要作用是益气固表、清热疏风，扶正人体的正气。

“金康医院的防疫汤药效果很好，10月份时因核酸检测异常在隔离点隔离，就服用了这个汤药，当时有点咳嗽，喝后效果很好。得知金康医院免费发放防疫汤药，我就赶过来了。这不我准备一个大水瓶，取一瓶回去能喝好几天。”家住望嵩社区居民陈兰开心地说。

记者在现场看到，不到10分钟，一桶汤药就见了底，但队伍还长。于是，医院工作人员又拨打电话通知药房赶快送汤药过来。(本报记者 魏森元)

联合多地警方开展的“‘团圆’我们在行动”主题联动认亲活动河南分会场在平顶山博物馆一楼报告厅进行直播。我市的林锦武夫妇与失散30年的骨肉团聚相认。

台下，计冠超一边鼓掌，一边流下泪水。正是在计冠超和大队同事的努力下，才有了这感人的一幕。

从警17年来，计冠超先后参与侦破刑事案件600余起，抓获犯罪嫌疑人530余人，破获一大批在社会上有影响的大要案，赢得了领导、同事以及辖区群众的普遍认可和广泛赞誉。他两次荣立个人三等功，荣获“全省公安机关五四青年先进个人”“平顶山市十佳政法干警”等称号。

(本报记者 杨元琪)

## “铁警”计冠超：才下病床 又赴一线

12月15日上午，寒风瑟瑟，户外只有2℃，计冠超按照“万警助万企”活动部署要求，带领民警深入辖区企业开展大走访。此时距他出院还不到3天，医生叮嘱他在家休息一段时间再上班，这个倔强的汉子却说：“住院那么长时间，落下的工作怎么办？”就这样，刚走下病床的他就投入到紧张的工作中……

上月13日，市公安局新华分局刑侦大队大队长计冠超在连续工作46天后突然晕倒在岗位上。经过一夜的救治，他苏醒过来第一句话就是：“嫌疑人抓到没有？”

市委政法委、市公安局以及新华区有关领导前往医院探望，让他安心

养病，计冠超却说：“关键时刻病倒，我给单位添麻烦了。”这一句话打动了在场所有人，照顾他的年轻护士流下了眼泪。

“打击犯罪是公安机关的主业，刑侦大队要拉高标杆、自我加压，不断实现自我超越。”大队每次开会，计冠超都要说这句话。2020年以来，计冠超带领刑侦大队充分发挥打击刑事犯罪主力军作用，创新队伍管理模式，做精打击专业队伍，发挥合成作战优势，提升综合打击效能。新华分局打击刑事犯罪工作连续两年位列全市第一。

今年4月29日凌晨2时许，我市某小区发生一起故意伤害致人死亡

案。从接案开始，计冠超第一时间调度警力研判案情，指导案件侦查思路，通过连夜开展研判分析和调查走访，专案组民警迅速锁定犯罪嫌疑人的藏身之地，不到24小时就将犯罪嫌疑人抓获归案。

“百日行动”是今年公安系统的重点工作。计冠超带领刑侦大队紧盯影响群众安全感、满意度的电信网络诈骗、传统盗窃诈骗等突出违法犯罪，从小案办起，突出“快、准、狠”，做到打击一批、震慑一片、整治一域，辖区刑事犯罪发案率、破案率、抓获犯罪嫌疑人数量实现“一降两升”的目标。

去年6月8日，公安部刑侦局与中央广播电视台总台综合频道《等着我》栏目

联合多地警方开展的“‘团圆’我们在行动”主题联动认亲活动河南分会场在平顶山博物馆一楼报告厅进行直播。我市的林锦武夫妇与失散30年的骨肉团聚相认。

台下，计冠超一边鼓掌，一边流下泪水。正是在计冠超和大队同事的努力下，才有了这感人的一幕。

从警17年来，计冠超先后参与侦破刑事案件600余起，抓获犯罪嫌疑人530余人，破获一大批在社会上有影响的大要案，赢得了领导、同事以及辖区群众的普遍认可和广泛赞誉。他两次荣立个人三等功，荣获“全省公安机关五四青年先进个人”“平顶山市十佳政法干警”等称号。

(本报记者 杨元琪)

# 平燃公司全力做好天然气应急保供

客服热线二十四小时接受群众诉求

本报讯(记者王代诺 通讯员吴大永)12月18日，在卫东区帘子布三角区家属院老旧管网改造现场，经过平燃公司工作人员连续几个小时的努力，该区域1476户居民用户点火送气任务顺利完成。

这是平燃公司提前准备，优化人员组合，实行关键岗位封闭式管理，确保工作不断、秩序不乱，全力守护用户安全平稳用气的一个场景。

“特殊时期更显民生温度。这么艰难的环境下，平燃公司工作人员还坚持施工，为群众送气，真是好样的。”12月18日下午，看着灶具上跳动的蓝色火焰，帘子布三角区家属院用户李女士向工作人员竖起了大拇指。

为让老旧小区用户早日用上安全放心的天然气，平燃公司各分公司严格按照燃气保供部署，迅速启动应急预案，扎实做好保供、保安全、保服务等各项工作。

“只要用户有需求，不管再危险，也要冲上去，这是我们抢修人义不容辞的责任。”该公司管网维修处支部书记韩新育说。连日来，抢险队员以单位为家，与车辆为伴，始终做到24小时在岗在线，随时待命。

据介绍，近10天来，该公司在主城区完成集中点火送气任务4952户，完成查漏、维修240起，巡检管线10800公里，巡检阀门、调压柜503台次，顺利完成老旧管网改造碰头作业多起。

12月19日，在石龙区昌茂大道上，平燃公司天然气管网改移工程双封双堵碰头作业施工现场忙个不停。

“这次改移涉及通往石龙区的天然气管线，为了不影响整个区域正常供气进度，我们均采用双封双堵不停气作业。”平燃安装公司副经理王海喜说，他们需要连续完成4个碰头作业，为保证绝对安全，大家已经在工地连续吃住一周了。

关键时期，做好天然气应急保供工作已成为平燃公司全体职工的共识。

当天，该公司客户服务大厅里里外外消杀后，工作人员有序开展工

作，认真做好用户接待、服务。

“我们全力做好人员调配，及时回应用户需求，坚决做到服务不掉线、不打烊。”客户服务中心经理焦春艳说，“当前，我们正在大力推行掌上微厅、网上微厅，零接触即可办理相关业务，让智慧燃气作用发挥到最大化。”

此外，该公司安全调度中心、客服热线等部门的工作人员已连续两周吃住在岗。其中，接线人员每天接听电话500余个，派单400余起。工作人员提醒，用户如遇问题，可拨打该公司24小时服务热线2931117。

## 因人施策 定向帮扶

### 湛河区多措并举帮扶救助困难群体

本报讯(记者孙聪利 通讯员曹哲)“天这么冷，你们还专门来看我，真是太感谢了。”近日，湛河区河滨街道王庄村村民王鲜躺在床上，接过湛河区民政局工作人员送来的慰问金，看着工作人员送来的牛奶、鸡蛋、食用油等慰问品哽咽地说。

今年80岁的王鲜患有阿尔茨海默病，疫情期间又不小心摔伤，至今卧床不起。河滨街道得知情况后，主动上门看望老人，询问看病用药费用报销问题，第一时间上报区民政部门。在原有的补贴基础上，为老人争取更多的特殊津贴。

连日来，湛河区对辖区困难家庭、优抚对象、孤寡老人等困难群体进行重点慰问帮扶。截至目前，该区民政部门已为全区2710名城乡低保对象发放低保金91416万元；为全区168名特困人员发放供养金143.19万元；为全区重点保障对象2979人发放一次性生活补贴62.56万元；发放价格临时补贴1484万元。

同时，该区精心组织区、乡

(街道)、村(社区)三级部门上千名党员干部进村入户，了解困难群众实际情况，登记造册，分类统计建档，并根据各个家庭的不同情况定向帮扶。

在此基础上，针对今年的特殊信息日报制，按日排查城乡低保对象、残疾、特困、孤儿等特殊困难家庭，因户施策，精准救助、精准施策，采取“物质+服务”等形式，帮扶困难群众。对受特殊情况影响、基本生活出现困难的家庭立即启动临时救助，乡(街道)可“先行救助”事后补充说明情况，实现有困必救。对于基本生活出现困难的非本地户籍流动人口，采取直接受理、一事一议、先行救助等方式，提高救助时效性和及时性。

据统计，今年以来全区共有510余人享受临时救助政策，170余人享受五保供养，100余名低保户通过创业帮扶脱贫致富。

“困难的群体千差万别，只有具体问题具体分析，因人施策、定向帮扶，才能将有限的财力发挥最大的效益。”湛河区民政局副局长黄娟说。

## 细心寻商机 巧发土猪财

### 民宿老板陈新库淡季人不闲

本报讯(记者常洪涛 通讯员乔新强)12月18日，在鲁山县四棵乡山清水秀，被誉“天然氧吧”，境内有六羊山、文殊寺、珍珠潭等众多景点。石林公路修通后，2003年，陈新库借住在路边的便利条件，开办了“老家农家院”，2019年又投资220万元，建起了拥有34个标间客房的新民宿，生意火爆。

陈新库在山上有个年出栏100余头黑土猪的养殖场，除了供应自己民宿外，也对外销售。平时土猪在山上散养，吃些野草和橡子、野栗子等，再喂些玉米、小麦麸子、玉米皮等，因此土猪肉味特别地道，受到游客的欢迎。

“旅游旺季时，来我家吃住的游客很多，在我家吃过散养的土猪肉后，大伙都反映格外好吃，有不少游客提出了想在春节期间买些现成的土猪肉制品，并且当场下了定金，我也从中发现了商机。”陈新库说。

2015年，陈新库先是推出了春节大礼包，里面包含自制方块肉、炸排骨、炸(肉)丸子、炸酥肉、炸(土)鸡块、炸豆腐干、炸素丸子、炸油条、炸香菇、炸土豆丝以及一个直径65厘米左右的杠子馍、一个直径40厘米左右的大锅盔、一罐咸菜(山韭菜、芥菜丝等)，售价398元-568元之间，一年可销售600多份。

3年前，陈新库又推出了闷罐肉：选取肥瘦相间的土猪肉，切成1厘米厚的大块，用盐腌制一晚上，第二天用大油炸出肉内的水分和少量油分，放凉后装入坛子里，然后用大油封口。“这种闷罐肉净重6.5公斤，在阴凉处保存两三年都不会坏。现在除了省内的客户外，广州、深圳也有人从网上买我们的闷罐肉，目前售价500元一坛，一年能销售500多坛呢。”陈新库说。