



妇联24小时疫情心理援助热线

让孕妇感受“娘家人”的温暖

□记者 燕亚男

本报讯 面对疫情防控的关键时期，怀孕近37周的市民张女士因身体不适急着做产检，却出不去。丈夫在医院工作，家里只有年迈的父母和年幼的孩子。市妇联得知情况后，第一时间帮助她解决了后顾之忧，张女士很是感激。

昨天，记者通过电话联系到张女士。她表示，2月10日，她怀孕近37周，感到血压不稳，忽高忽低，胎动也不如从前，很害怕。她与自己的主治大夫联系后，对方要求她必须去医院做

产检。家里只有70多岁的公公婆婆和年幼的大宝，丈夫在医院一线值班，也不在家。小区又不让开车出去，甚是焦虑。“我怀第一胎是37周出生，孩子生下直接就进ICU了。这次二胎马上37周了，既怕孩子早产又怕孩子有问题，还担心到时候不能开车出去，120也不能及时赶到。”

无奈之下，她查询到市妇联的24小时疫情心理援助热线，就直接拨打了过去。国家二级心理咨询师、鹰城心理健康发展中心主任赵迎春接到电话，她一边询问情况，一边疏导张女士的

情绪。随后，她立刻向市妇联反映了此事。湛河区妇联主席任丽娜负责协调此事。

任丽娜说：“我们最后跟张女士所住小区物业协调，把张女士的个人信息在物业备案，如果张女士需要开车去医院产检，拿身份证在门卫登记一下就可以了。而且在此期间，万一遇到紧急情况，要及时通知120，需要什么我们都会尽最大努力去帮助她。”

“第二天上午我就开车去医院做产检了，医生说一切正常，我现在可以安心在家待产了。真的很感谢市妇联的领导。”张女士说。

女士说。

据赵迎春介绍，自市妇联联合鹰城心理健康发展中心开通24小时疫情心理援助热线到现在，共接听电话34人次，处理危机事件4起。“其实很多市民出现的反应，是‘病’于信息过载，长期浸泡在非常悲伤、沉重的信息氛围里。”最后，她建议市民多进行合理的娱乐休闲活动，例如做瑜伽、听轻音乐、下棋喝茶等，如果有心理咨询的需要，尽快拨打24小时热线0375-7087628，或关注市妇联微信公众号，向心理咨询师志愿者寻求帮助。

乐福小区 成立临时党支部 70多名党员报名服务居民

□记者 牛超

本报讯 昨天上午，家住新华区矿工路街道乐福社区乐福小区80多岁的孟老伯因病急需到医院就医取药。社区工作人员得知后，特事特办为老人办理了出入通行证。得知老人没有交通工具，平煤神马集团六矿机电三队职工、党员高世豪便骑电动车带老人去医院就诊取药，后又将老人安全送回家。

“谢谢你，孩子。”孟老伯对跑前跑后的高世豪说。这只是乐福小区党员帮助居民的一个镜头。

乐福小区有60多幢居民楼，3000多户，1万多人。新冠肺炎疫情发生后，乐福社区面临人手不足、布控难的问题。为解决这一问题，2月3日，社区决定在乐福小区成立临时党支部。消息传出后，81岁的老党员王振山找到社区，要求尽一分力；19岁的大学生卢奥功也找到社区，要求报名参加……短短两天时间，共有70多名党员报名参加。

党员王兴华在入户登记时，发现一位70多岁的老人家里没菜了，老人不会网购，又无法出门买菜。得知这一情况后，王兴华自己买了菜给老人送去。为妥善解决居民买菜难的问题，社区牵头，临时党支部将党员分为5个党小组，分别负责小区大门等地方的设卡布控、居民生活物资供应、防疫知识宣传、小区广场消杀防疫……

“大家分工合作，工作开展起来有条不紊，在我们的带领下，小区居民都非常配合疫情防控……”乐福小区临时党支部书记陈帅锋说。

封闭隔离仍心系“战疫” 90后王鹏有担当

□记者 赵志国 通讯员 张培园

本报讯 2月16日下午，一对中年夫妻戴着口罩提着一大桶医用酒精，抱着一箱84消毒液和一箱医用手套送到了五一一路公安分局社区大队副大队长郭晓辉的手中，只留下一句“这些东西是你们单位的王鹏让我们帮忙送过来的。”说完，他们就转身离开了。

据郭晓辉介绍，王鹏是卫东区的一名巡防队员，1997年出生，2017年10月参加工作，现在借调至五一一路公安分局社区大队工作。自疫情暴发以来，王鹏因居住的七矿路芳菲苑小区暂时封闭隔离，但他心系单位和社区，知道目前疫情防控物资吃紧，就自费委托亲戚购买了医用酒精40斤、84消毒液一箱、100副一次性医用手套，委托其家人送到单位。

据优胜街社区居委会主任何冰冰介绍，自从七矿路芳菲苑小区被隔离后，王鹏每天都会到小区业主微信群内发送关于疫情防控的信息和官方的疫情新闻链接，提醒大家如何提高自身免疫力和疫情防控常识，王鹏也因此成了小区的“义务疫情宣传员”。此外，王鹏每天背着喷雾器在小区消毒，还义务到小区门口帮助社区和执勤的工作人员站岗。他的举动受到社区居委会和业主的好评，大家都说他很有担当。

采访中，王鹏对记者说：“2003年非典疫情的时候，我只有6岁，是父辈无私的付出才有了今天健康成长的我们，现在社会有需要了，我们有责任有义务为社会多作贡献。”

关爱居家隔离者

昨天，市区广胜巷2号院，卫东区五一一路街道康复街社区的工作人员在为刚刚从外地返平、进行自我居家隔离的居民送上疫情管控告知卡和网上购买日用品服务二维码。

为了做好辖区外地返平居民居家隔离的管理工作，康复街社区采取了专人负责的措施，每天定时对这些居民进行回访，随时了解他们的身体状况和服务需求，帮助他们解决在生活中遇到的困难，让他们感受到社会的关爱。

本报记者 李英平 摄



社会公众使用口罩简易问答指南

1.为什么要科学按需佩戴口罩？

答：佩戴口罩是社会公众预防新型冠状病毒感染的重要手段，在必要的场合，每个人都应当选择合适类型的口罩类型佩戴使用，做好自身防护。同时，每个人也都有责任区分不同的工作性质、生产生活场所，按照疫情的暴露风险等级，适度适当地佩戴口罩，不致过度防护，提高口罩使用效率，减少资源浪费。目前，有高、较高、中等、较低、低5种不同等级的暴露风险，可以作为选择和佩戴口罩的指引。高、较高暴露风险人员主要是直接在一线从事疫情防控工作的人员。其他人员大都属于中等、较低或低暴露风险人员。

2.生产生活中必须佩戴口罩N95才安全吗？

答：在抗击疫情一线，属于高（较高）暴露风险的医护人员有必要使用医用防护口罩或N95等级防护口罩。在医院普通门诊、病房工作的医护人员，一般只建议佩戴医用外科口罩。一般社会公众没有必要，也不应提倡使用N95口罩。

3.我不是医护人员，但工作场所在空间密闭或人员密集

场合，应当如何佩戴口罩？

答：如果您是医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭、人员密集场所的工作人员，或者是与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员，属于中等暴露风险人员，建议在工作场所佩戴医用外科口罩。

4.我既不是医护人员，生产生活场所也不是前几个问题所说的情况，应当如何佩戴口罩？

答：如果您处在超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区，或处于普通室内办公、工厂车间等环境，或是在医疗机构就诊（除发热门诊外）的患者，或是集中学习和活动的在校学生等，一般属于较低暴露风险人员，建议佩戴一次性使用的医用口罩，儿童可以选用性能相当的口罩。

5.有哪些场合可以不佩戴口罩？

答：如果您本人健康，在居家、通风良好或人员密度低的场所，一般属于低暴露风险人员，可以不佩戴口罩。比如，家中没有疑似患者，也没有密切接触者，疫区回来的家人；私家车没有搭乘过疫区客人或者疑似患者；在通风条件好的露天劳动、

工作，并和相邻人员保持适当距离；逛公园时没有游客聚集，有条件和周围人保持适当距离；办公室严格采取了消毒、测体温、通风措施，同事也没有疑似和密切接触者，这些情况可以不戴口罩。

6.儿童应佩戴什么样的口罩，应注意哪些事项？

答：儿童选用符合国家标准并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。儿童在佩戴口罩前，需在家长的帮助下，认真阅读并正确理解使用说明，以掌握正确使用的方法。家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适，应及时调整或停止使用。因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴具有密闭性要求的成人口罩。

7.佩戴口罩有什么要注意的？

答：选择合适尺寸的口罩。佩戴口罩前，应洗手。佩戴时，要让口罩紧贴面部，同时用左右手的手指按压鼻两侧的铝片，以减少四周的空气泄漏。医用外科口罩的鼻夹在上方，使用时要压紧。佩戴口罩后，应避免触摸口罩。若必须触摸口罩，在触摸

前、后都要洗手。摘下口罩时，尽量避免触摸口罩的外面，并立即洗手。

8.佩戴两层口罩可以更安全吗？

答：佩戴两层口罩不能增加安全性。

9.使用后的口罩能不能重复用？

答：除了高或较高暴露风险人员，健康人佩戴的口罩可反复多次使用，包括适当延长口罩使用时间、使用次数。如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。

10.什么情况下需要更换口罩？

答：一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。

11.口罩使用后应该如何丢弃处理？

答：如果您属于健康人群，佩戴过的口罩按照生活垃圾分类的要求处理即可。如果您是疑似病例或已经确诊，则佩戴后的口罩不能随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。（仁民）