

坚定信心 同舟共济 坚决打赢疫情防控阻击战

“这是我的一次新生，感谢医护人员！”

——石柱县首批新冠肺炎治愈者出院后与重庆日报记者面对面

□本报记者 陈波 发自石柱县

“这是我的一次新生。我想说：对抗新冠肺炎，治疗是根本，信心比黄金！”2月11日，32岁的李自强（化名）戴着口罩走出自家楼道口时，眯着眼睛连续两次看了看头顶的冬日暖阳。

干练精神的短发，一袭修身灰色呢子大衣，牛仔裤下面是一双颇为卡通的拖鞋。难以想象，13天前他还挣扎在生死线上，前一天才成为石柱首批两例新冠肺炎治愈者出院。

当记者大步走向李自强时，他下意识地往后退。“医生说，这个病即便治愈了，开始还是应该隔离一下……”靠近到三四厘米的距离时，他深深地看了记者一眼，以几不可闻的声音说了句“谢谢”。

这天下午的阳光异常耀眼，李自强仍坚持面对着阳光。

14天前的1月29日晚10点，李自强按惯例查了体温。37.8℃！他心中一惊。将水银体温计“快用断”后，他又量了一次，指数定格在38.4℃。这一

次，他直接拨通了医生的电话。

“那个时候的那个电话号码，就像是黑夜里的那盏灯。”李自强此前单位里有同事确诊，而他作为接触者，被石柱县防指安排专门的医生上门检查，并留下了电话号码。

“才半个小时，当看到一群穿着防护服的人出现在门口，我就一个念头：我有救了！”李自强深吸了一口气，口罩上显出一个大凹陷。

当晚11点，胸部CT显示双肺下叶片状高密度影，考虑感染性病变，石柱县人民医院立即安排李自强进入隔离病房治疗。次日，咽拭子提示新型冠状病毒核酸检测阳性。2月1日转入重庆三峡中心医院集中救治。

“本来大脑一片空白，但是看到那些白花花的背影比我还紧张忙碌，我就放下了。”李自强感慨医院的反应速度，还有那眼花缭乱的治疗手段。

在重庆三峡中心医院，李自强常常感动于自己睡着了，都有医护人员来量体温，“那是至亲的亲人之间才会有温暖动作啊！”

李自强回忆，自己非常清楚医生护士有多累，但即便是“累得眼睛都睁不开”的时候，只要他们稍有一丝空闲，就会问“要不要开水？有没有谁饿了？”

“说心里话，我隔离治疗时胃口很不好，但每次我都尽力把饭菜吃完。为啥？因为我观察过，只要我们病人吃得多吃得多，那些医生护士眼睛都是亮晶晶的。一旦吃不下，他们就眉头紧锁。”李自强说，作为一个病人，啥都帮不上忙，唯一能做的，只能“宽宽医护人员的心”。

记不得是哪一天，李自强忽然听到主治医师大声宣布一名重症患者治愈出院时，自己“吊着好久的心一下子落了地”。

“出院的是重症患者，我一轻症患者怕哪样？”此后，李自强心态大为不同，不仅自己不郁闷了，还开始去开导其他病友。

“我敢肯定，整个重庆市所有的医疗专家都在为治疗我们想办法，根本不用怕！”当李自强对病友不自觉地

嘴里说出来这些话时，“感觉自己都是半个医疗专家了”。

李自强愈发开朗，甚至总结出了一个自认为的治疗名言——治疗是根本，信心比黄金！

经过12天的治疗，李自强终于治愈出院了！

李自强的网名很特别，叫“52Hz”。记者恰好知道，这源于一只被科学家发现的极为特别的鲸鱼。这只鲸鱼叫Alice，它发出信号频率为52Hz，而正常鲸鱼发出信号频率只有15-25Hz，因此这只鲸鱼的声音永远没有同类可以听到，无论悲喜。

李自强在自比那条名为Alice的鲸鱼。当记者向他证实这一点时，他异常平静地说：“我曾经有抑郁症。”

面对面采访结束后，记者给李自强发去微信问了一句话：“现在的你还觉得自己是一只孤独的鲸鱼吗？”

李自强秒回两个字：“不了。”隔了一会儿，他又发来一句话：“我感谢这些医护人员，感谢我的祖国。”

“虽然看不见你们的样子，但你们是最可爱的人”

湖北孝感3名新冠肺炎确诊患者写信感谢重庆市支援湖北医疗队医护人员

□本报记者 李珩

2月8日晚上9点多，周柳吟拖着疲惫的身体回到驻地，迎接她的是一碗热腾腾的汤圆，几口下肚，暖暖的。

周柳吟是重庆市支援湖北医疗队队员，也是来自市急救医疗中心呼吸内科的护士。让她更暖的是，当天是元宵节，3名新冠肺炎确诊患者分别写下感谢信，塞到医护人员手中。

一份盒饭的情谊

“虽然你们每天都穿着一层厚厚的防护服，我看不见你们的样子，但我知道，你们一定是最可爱的人！”当天下午3点多，即将出院的王浩将一封感谢信交给医护人员。

当周柳吟看到这封信时，有些哽咽。王浩今年31岁，和她年龄差不多，被确诊为新冠肺炎后，很是担心忧虑。

“你属于轻症患者，年轻、抵抗力又好，放心，不得变成重症，你要相信我们。”在给他做治疗时，周柳吟会多和他聊几句，总是“打包票”地说“医生有明确诊断，没事的没事的。”

在周柳吟和其他医护人员有意无意地“打包票”后，王浩慢慢变得积极起来，胃口也好起来。

在隔离病区，每名患者的饭都是由医护人员送到床旁。王浩个子有1.8米，



沈鹏出院前，与周柳吟（左二）等医护人员合影。（受访者供图）

考虑到他可能吃不饱，周柳吟在每次送完后，会多拿一盒饭放在张浩床头。

一声由衷的感谢

“天使姐姐，我今天要出院了，这封感谢信是我写给你们的，我的字写得真丑。”8日早上，27岁的沈鹏将感谢信塞到医护人员手里，害羞得像个孩子一样。

周柳吟打趣道：“我们都穿成这样了，你能认识我们吗？”

“我不认识你们，但我能看到你们防护服上的名字，你们是重庆医疗队的，你们不远千里过来支援孝感，真的谢谢你们！”他的回答让周柳吟很暖心。

事实上，对医护人员来说，在隔离病区的时间越短越好，但周柳吟他们却不这么认为，除了每天的治疗外，大家很愿意和患者多聊几句，多鼓励他们。

“心情好了，有了积极的心态，才能更好地对付病毒。”周柳吟说道。

所以沈鹏的情况，她一清二楚。27岁的沈鹏有两个儿子，大的8岁，小的5个月，他会给周柳吟看孩子的照片，聊孩子的糗事。

出院时，周柳吟再次叮嘱他：“回去居家隔离14天，加强营养，保证充足睡眠，随时记着咳嗽礼仪，戴口罩，注意个人卫生……”他连连点头：“知道啦，姐姐们，你们放心！”

老党员的一封信

让周柳吟没想到的是，胡小东会给他们写信。当天晚上，周柳吟还在做治疗，胡小东悄悄塞给她一封感谢信。

胡小东今年50岁，是一名老党员。进入隔离病房以来，他不仅积极配合治疗，还用乐观的心态感染着大家。

“你慢慢扎，不要急，扎偏了也没事。”胡小东总是这么安慰穿着厚厚防护服、难以操作的护士们。他还会给他们聊武汉哪家热干面地道，哪家鸭脖和豆皮好吃，以及武大的樱花有多么漂亮。

8号上午，他找周柳吟要了一页白纸，说要写点东西。周柳吟也没多想，没想到他竟写了一封感谢信给医护人员。

“与其说是在感动着他们，不如说他们也在感动着我们。”周柳吟说，待到春暖花开时，一定要来看武大的樱花。（患者名字皆为化名）

护士每天发短信鼓励，江北区首例新冠肺炎治愈者说：

“我不是一个人在与病魔作斗争”

□本报记者 李星婷

“彭劲（化名），我是陪你一起值班的护士，跟你是同龄人。配合我们积极的治疗，才能打赢这场体内的病毒战，加油！”

“今天感觉怎么样？有咳嗽喘的感觉吗？晚上好好休息哦！”

“不要急，有个过程，就像娃儿感冒发烧是他成长过程中免疫力的建立，身体内的战争。你是军师要淡定哦！”

这些短信，是重庆市红十字会医院（江北区人民医院）杨森森护士，发给她前段时间照顾的新冠肺炎患者彭劲的。

彭劲是江北区首例新冠肺炎治愈者。自从1月26日确诊住院后，杨森森每天都会发短信鼓励他，直至他出院。彭劲说：“我第一次感到恐惧，也深深体会到人间大爱。”

“早发现早治疗是我治愈原因之一”

39岁的彭劲是重庆人，常在湖北荆州工作。1月20日，他乘坐火车从荆州返回重庆，准备和在重庆的父母一起过年。

1月25日，大年初一，彭劲早上便觉得全身酸痛、乏力、畏寒，“一量体温，发烧了。”彭劲赶紧到重庆市红十字会医院（江北区人民医院）检查。

26日，彭劲确诊感染新冠肺炎入院。“万一有症状，不要拖，越早发现治疗越好。”彭劲说，因为政府的宣传到位，自己对新冠肺炎的大概症状也很有警觉，这也是自己能尽快治愈的原因之一。

杨森森是26日接手照顾彭劲的护士。当晚，她就给彭劲发去鼓励慰问的短信，告诉他一定要保持积极乐观的心态，才能更好地治疗。“这是一种心理护理，病人的意志力非常重要。”杨森森说。

“最开始我还是挺害怕的。”彭劲坦言，一是担心

自己的健康安全，二是担心父母家人被传染。

“医院有非常标准的一套治疗流程”

“好好配合治疗，阳光乐观的心态很重要，我们会一直在你身边陪你！”

每天杨森森的鼓励短信，加上亲戚朋友的安慰关心，让彭劲感到很温暖，心理负担也随之小了很多。正月初五，他转到市公共卫生医疗救治中心（简称“市公共卫生中心”），住在症状较轻的隔离二区。

“医院有非常标准的一套治疗流程。”彭劲告诉记者，国家出台了新冠肺炎的治疗标准，针对发烧、咳嗽、血氧饱和度低等各种症状，都有相应的规范治疗。

彭劲回忆，在市公共卫生中心时，除了每天的各种测量、检查，医院也非常注重给患者的营养补给，“每顿都有牛奶、酸奶，还有各种水果补充维生素。”

住院期间，彭劲和病友间也互相鼓励，“多吃东西，好好休息，注重锻炼。”

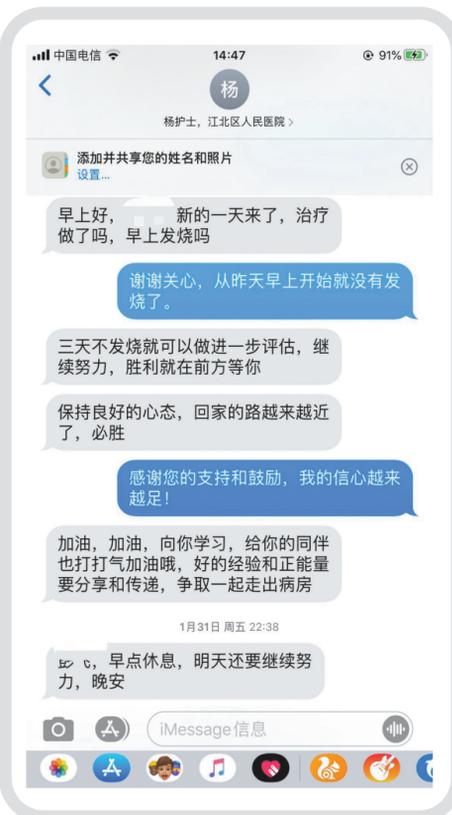
“感谢他们作为我的强大后盾”

2月9日，彭劲出院了，也是江北区首例新冠肺炎治愈患者。他告诉记者，“出院并不是一个医生或一次检测就可以决定的。”

出院之前的连续4天，彭劲每天都要查核酸、照CT，观察病灶变化情况。“后面几天我每次查核酸都呈阴性，但这并不是唯一的指标。”彭劲说，各项检测指标要经过重庆市专家组会诊同意后，患者才能出院。

出院后，彭劲第一时间就把好消息告诉了杨森森。在替他高兴之余，杨森森也提醒他注意继续隔离，保持清洁卫生。市公共卫生中心的钱医生，也跟他保持着微信联系，“有什么问题，随时都可以问她。”

彭劲说：“一直以来，我都不一个人在与病魔作斗争。确诊后，街道、社区一直帮忙照顾我的家人。真心感谢政府和医护人员的帮助，如果没有他们作为我强大的后盾，我康复得没有这么快，感谢！”



重庆又有13例确诊病例痊愈出院

目前共有79例出院

本报讯（记者 李珩）2月11日，记者从市卫生健康委获悉，重庆又有13例确诊病例痊愈出院。目前，全市共有79名新型冠状病毒肺炎患者治愈出院。

这13例痊愈出院的患者为10男3女，年龄最大者67岁，最小29岁。其中，11例在重庆三峡中心医院治愈，2

例在市公共卫生医疗救治中心治愈。

1月下旬，这13例患者先后被确诊患上新型冠状病毒肺炎。经定点医院医疗机构医护人员精心诊治和护理，专家组评估，认为符合国家卫生健康委最新的新型冠状病毒肺炎确诊病例解除隔离和出院标准，于11日出院。

重庆三峡中心医院已治愈52名确诊患者

本报讯（记者 彭瑜 通讯员 周志华 何洪泽）抗“疫”一线又有捷报传来！2月11日，经市、区两级专家综合评估，11名新型冠状病毒肺炎患者在重庆三峡中心医院治愈出院。截至目前，累计共有52名确诊患者在该院治愈出院。

重庆三峡中心医院是全市4个新型冠状病毒肺炎患者集中救治定点医院之一，承担着渝东北10个区县新型冠状病毒肺炎患者的收

治任务。医院按照“集中患者、集中专家、集中资源、集中救治”的原则，科学施策，精心救治。广大医务工作者冲锋在前、连续作战，争分夺秒、科学施救，尽最大努力挽救生命，最大限度提高患者治愈率、出院率。

市、区两级专家组表示，疫情发生以来，各级各部门和社会各界给了他们很大的支持。目前，整个病区运行非常有序。随着这些患者的治愈出院，他们的信心也越来越足，深信一定能够战胜疫情。

第三批重庆支援湖北医疗队全力救治 首批8名患者转出重症病区

重报集团融媒体湖北电（记者 杨璇）2月11日，记者从第三批重庆支援湖北医疗队（下称重庆第三医疗队）了解到，该医疗队诊治的新冠肺炎重症患者有8人病情转轻，已转出重症病区。

据了解，本次转出的8名重症患者，在入院时存在缺氧，呼吸困难明显等情况，经治疗后患者病情均改善，呼吸困难等临床症状明显缓解，未再发热，鼻导管吸氧，呼吸稳定，氧合维持可，咳嗽、痰液较前好转。目前这8名患者各项生命体征稳定，病情评估由重症转为普通型，拟转出重症病区进一步治疗。

“重症病人能够转出，就说明治疗已经起到了效果。”重庆第三医疗队副领队、重庆市第十三人民医院院长赖晓东介绍，重症病人想要完全直接治愈出院并不容易，转出到轻症医院，表明他身体各器官的功能基本没有问题了。

他还表示，重庆第三医疗队开始收

治患者后，以《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》为治疗基础，给予患者积极的营养支持，并鼓励患者进食，指导患者自主锻炼。同时，医护人员还针对患者的焦虑恐惧心理，加强心理疏导，帮助患者建立战胜疾病的信心。

记者了解到，重庆第三医疗队责任医院为武汉大学人民医院，该院是武汉当地定点救治新冠肺炎重症患者的定点医院之一。目前，医疗队主要负责该院3号楼15层、16层两个病区，已接收患者80个左右。接下来，医疗队将进一步总结治疗经验，梳理治疗流程，以争取更好的治疗效果。

“此外，我们还在院感防护方面下了功夫。不仅在病区，在居住的地方，每个医护人员也要做好相应工作。”赖晓东说，医护人员首先不能成为感染源，防护在整个救治过程中就显得非常重要。

专家面对面

可疑暴露者、密切接触者 你分得清吗？

□本报记者 李珩

什么是新冠肺炎的可疑暴露者？哪些是新冠肺炎的密切接触者？2月11日，市疾控中心副主任医师欧阳琳对有关新冠肺炎的“名词”进行了解释。

什么是可疑暴露者？

可疑暴露者是指暴露于感染了新型冠状病毒的患者、野生动物，或暴露于病毒污染过的物品或环境，而在暴露的同时又没有做好防护措施的人。

什么是呼吸道飞沫传播？

患者打喷嚏、咳嗽、说话的飞沫、呼出的气体被近距离接触直接吸入后导致感染。

什么是接触传播？

手接触了受病毒污染的物品表面，然后手又再接触口、鼻、眼等黏膜导致感染。

什么是密切接触者？

密切接触者是指与病例（包括疑似、确诊、无症状感染病例）接触，但又没有采取有效防护措施的人员。接触的形式包括共同工作、生活、学习方面的接触。其次，是医院内的接触，比如对病人进行诊疗护理的医护人员、在病房内照顾病人的亲属或同病房的其他人员等。还有就是交通工具上的接触，和病人乘坐了同一交通工具并且有近距离接触人员。另外，还有现场调查人员调查后评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

什么是疑似病例？

疑似病例主要从流行病学史和临

床表现两个方面判断。流行病学史是指发病14天前有武汉及周边地区或其他有病例报告社区的旅行史或居住史；接触了来自这些地区的有发热或者呼吸道症状的患者；接触了已经感染新型冠状病毒的患者；聚集性发病。

临床表现：有发热或/和呼吸道症状；有肺炎的影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

如何判断疑似病例？

只要有任何一项流行病学史，同时符合任意两项临床表现就可以判断为疑似病例。

对于没有任何流行病学史，没有去过武汉及周边地区，也没接触过来自这些地区患者的这类人，但只要有三项临床表现也列为疑似病例。

疑似病例如何确诊为新冠肺炎？

新冠肺炎确诊病例是在符合疑似病例基础上，通过采集临床标本进行检测，如果呼吸道标本或血液标本检测出新型冠状病毒核酸阳性，或是对这些病毒标本进行基因测序后，和已知的新型冠状病毒高度同源，就可以确诊。其中，无症状患者主要通过聚集性疫情调查或是对传染源的追踪调查发现。

为什么对密切接触者医学观察为14天？

对密切接触者采取较为严格的医学观察是一项非常重要的预防性公共卫生措施。在参考了其他冠状病毒所致疾病的潜伏期，并结合本次新冠病毒感染的肺炎病例相关信息和目前的防控情况，最终将密切接触者的医学观察期定为14天。

重庆市新冠肺炎咨询平台正式上线

本报讯（记者 李珩）2月11日，记者从市卫生健康委获悉，重庆市新冠肺炎咨询平台正式上线，该平台汇聚了全市39家医疗机构，向市民集中提供线上新冠肺炎及常见医疗问题的义务问诊咨询服务。

市民只需关注“健康巴渝12320”官方微信公众号，点击底部菜单“疫情防控”，就能看到“新冠肺炎咨询平台”。该平台现已接入39家医院，分别

为38家公立医院和重庆铭博互联网医院。公立医院中，包括重医附一院、重医附二院、重医附属儿童医院、西南医院、新桥医院等多家三甲医院，科室涉及普内、呼吸内科、感染科等，市民可以图文免费咨询。

此外，该平台还向市民普及相关知识、防治措施、就诊信息等，并提供全市发热门诊一览服务，市民可通过该平台查询离家最近的发热门诊。