

科学城疫情防控和项目建设“两手抓”

科学大道全面施工、科学谷一期完成近70%、川外科学城中学主体结构施工

本报讯（首席记者 张亦筑 实习生 冉罗楠）科学大道全面施工、科学谷一期完成近70%、四川外国语大学重庆科学城中学校全面进入主体结构施工……3月22日，重庆日报记者了解到，本轮疫情发生后，重庆高新区坚持“两手抓”、“两不误”，统筹疫情防控和经济社会发展，西部（重庆）科学城所有重点建设项目加速推进。

科学大道作为科学城内最重要的道路之一，正进入全面施工阶段，目前一期工程已完成总工程量的83%。记者在施工现场看到，工人们绑扎钢筋、焊构件……多个工种施工交织在一起，热火朝天。

“项目部接到疫情预警后，第一时间

组织排查工人行程，并请核酸检测机构进行多轮检测。”科学大道一期项目工会主席张建功介绍，为了让工地防疫常态化，他们还安排专人到一线班组，每天对工人进行健康码、行程码及体温检测，新进场人员需提供“双码”及核酸检测报告才能入场作业。

科学谷是西部（重庆）科学城首批科技创新产业园，总建筑面积140万平方米，建成后将成为科技研发创新中心和高新技术企业总部的重要载体。目前，科学谷一期工程已完成近70%。

“本轮疫情发生后，我们科学谷数智化全咨团队立即响应疫情防控要求，组织总承包单位管理人员、分包管理人员、保

安公司、后勤管理人员迅速召开疫情防控部署会，全面落实疫情管控措施，组织项目人员进行核酸检测，要求所有人员做好个人防护，不聚集、戴口罩。”同炎数智公司科学谷项目副总咨询师刘超介绍，在做好精准疫情防控的同时，他们抓白天、抢夜间，赶进度、保质量，采取错峰上下班、错峰用餐、夜间合理加班等措施，全面促进科学谷项目快速推进。

川外科学城中学是西部（重庆）科学城的重点建设项目之一，也是首个高装配率绿色建筑示范学校，按计划今年秋投用，进一步健全科学城的教育服务配套。

“我们从3月18日开始进行装配式预制柱的吊装，意味着项目全面进入主体结

构施工。”中建科技集团西部公司党办主任李春志说，本轮疫情发生后，他们联系社区医院到项目工地开展核酸检测，并实行封闭施工管理，在做好疫情防控的前提下，全力以赴推进工期进度，确保学校如期交付投用。

在做好自身疫情防控和生产建设“两手抓”、“两不误”的同时，西部（重庆）科学城的部分建设者还化身志愿者，投入到疫情防控一线，协助医务人员开展核酸采样信息登记、扫码录入、秩序维护等工作。记者了解到，本轮疫情发生后，重庆高新开发集团共组织志愿者610余人次开展疫情防控志愿服务，其中建设单位志愿者280余人次。

专家解读《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》

□本报记者 李衍

3月15日，《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》（以下简称《方案》）发布。《方案》有什么新内容？对公众预防新冠病毒感染有什么建议？3月23日，重庆第一院感染病专家黄文祥进行了解读。

一、发布《方案》的主要目的是什么？

目前，新型冠状病毒肺炎疫情仍在世界范围内持续流行，奥密克戎毒株已取代德尔塔毒株成为主要流行株，新型冠状病毒肺炎患者临床表现呈现新的特点。其次是抗新冠病毒药物取得明显进展，治疗经验和治疗手段进一步丰富。为进一步科学、规范做好新型冠状病毒肺炎诊疗工作，因此在对《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第八版）》修订完善的基础上发布了第九版。

二、根据《方案》，对公众预防新冠病毒感染有什么建议？

《方案》指出，新冠病毒传播途径为以下3条：1.经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径。2.在相对封闭的环境中经气溶胶传播。3.接触被病毒污染的物品后也可造成感染。提醒公众需要正确佩戴口罩，做好手卫生，减少污染物感染的风险。

接种新型冠状病毒疫苗可以明显减少新型冠状病毒感染和发病，是降低重症和死亡发生率的有效手段，符合接种条件者均应接种。在防控实践中，新冠疫苗接种凸显了对老年群体的保护作用，中国60岁以上人群全程接种率为80%，老年人接种率还有进一步提升的空间。建议还没有接种疫苗的老年人要尽快接种，符合加强免疫接种条件的人员要及时完成加强免疫。

三、患者的临床表现有哪些变化？

一是目前流行病毒株感染引起的临床表现有明显改变，部分患者以鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、结膜炎、肌痛

和腹泻等为主要表现，下呼吸道感染（支气管炎和病毒性肺炎）症状明显减少。二是无症状感染者明显增多。三是曾接种过疫苗者及感染奥密克戎毒株者以无症状及轻症为主。有临床症状者主要表现为中低度发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状。

四、《方案》在病人收治方面做了哪些调整？

由于奥密克戎毒株感染患者以无症状感染者和轻型病例为主，占比达到了95%以上，对这些感染者不需要采取过多的医疗和干预措施。为了能够更加精准科学地治疗真正需要治疗的有新冠肺炎的普通型、重型和有高风险因素的患者，使医疗资源能够更加科学精准地发挥应有的作用，《方案》提出了分类救治的原则。

1.轻型病例实行集中隔离管理，相关集中隔离场所不能同时隔离入境人员、密切接触者等人群。隔离管理期间应做好对症治疗和病情监测，如病情加重，应转至定点医院治疗。

2.普通型、重型、危重型病例和有重型高危因素的病例应在定点医院集中治疗。

五、关于“解除隔离管理、出院标准”做了哪些调整？

有关研究显示，处于恢复期的感染者在核酸Ct值≥35时，样本中未能分离出病毒，密切接触者未发现被感染的情况。据此，《方案》将解除隔离管理及出院标准中的“连续两次呼吸道标本核酸检测阴性（采样时间至少间隔24小时）”修改为“连续两次新型冠状病毒核酸检测阴性（采样时间至少间隔24小时）”，或连续两次新型冠状病毒核酸检测阴性（荧光定量PCR方法，界限值低于35，采样时间至少间隔24小时）。关于出院以后的管理，从过去的14天隔离管理调整为7天居家健康监测。诊疗方案的调整，并不意味着防控政策放松，而是更加科学、更加精准、更加有针对性。

妈妈维持核酸检测点秩序，爸爸转运医疗废物，儿子为居民送生活物资

抗疫一线的“全家总动员”

□本报记者 陈维灯

3月23日午后，连续几日阴雨，有阳光温暖脸庞。

巴南区花溪街道前进社区核酸检测点，49岁的张丽引导着前来进行核酸检测的居民有序排队。防护帽下，她的眼神略显疲惫。

自3月13日花溪街道发现新冠肺炎确诊患者以来，身为前进社区党总支书记的张丽已在抗疫一线坚守了整整10天。

这10天里，气温如过山车般从近30℃下至10℃左右，防护服里的张丽也经历着从挥汗如雨到冷得打哆嗦的巨大反差。

但每天天未亮，她便会到达核酸检测点，安排一天的工作；万家灯火时，她带着志愿者挨家挨户宣传排查；深夜，多喝几杯茶水抵抗一天的疲倦后，她又埋头梳理情况、核对数据、安排第二天的工作。

10天连轴转，张丽甚至记不起有几天没见着丈夫唐大勇和儿子唐潮了，“几天前在社区看到唐潮一眼，他当时在帮被隔离群众买菜。”

张丽不知道的是，从3月14日开始，1996年出生的唐潮就已经奋战在抗疫一线了。

作为花溪街道民主村的工作人员，听说街道要抽调人手支援抗击疫情，唐潮毫不犹豫报了名，“尽自己所能，能帮一点是一点。”

于是，从前进社区到土桥正街社区，时常能看到唐潮扛着大包、拎着小包，帮居民采购、分发生活物资。从早到晚，他要么在检测点上对出入人员及车辆进行登记、测温，要么跑超市按单子为居民采购物资，就没有闲的时候。

几天前，唐潮为前进社区的居民运送物资，张丽一眼居然没认出儿子，“平时他都把自己收拾得干干净净，那天蓬头垢面的……”

其实，比儿子更加蓬头垢面的，是张丽53岁的丈夫唐大勇。



张丽（左一）在引导居民有序排队。



唐大勇正在转运医疗废物。



唐潮为隔离群众采购生活物资。（本组图片由受访者供图）

身为花溪街道生态环保中心负责人，疫情期间，唐大勇每天带领医疗废物转运员，守牢疫情防控的最后一道“闸门”。

最初，花溪街道仅设置了一个核酸检测点，随着疫情的发展，核酸检测点最多时设置了23个。

每天，唐大勇都要确保每一个点位每

一个环节不出纰漏。

“我们不是和时间赛跑的‘大白’，也不是挨家挨户排查的‘铁脚板’，但我们的工作也容不得一点马虎。”唐大勇说，每天核酸检测采样工作结束，待所有工作人员离场，他就要和同事们一起，把点位上产生的医疗废物无遗漏转运，确保日产日

清，杜绝发生二次污染，“收集、消杀、打包、暂存、转运，流程都一样，但风险极高，一不小心就有可能感染。”

每天都要凌晨4点左右才忙完工作，唐大勇双眼布满血丝，口罩后的脸颊上也是胡子拉碴，“一家人都在一线挺好，都是党员，责任和担当就体现在这种时候。”

本报联合团市委、市学生联合会发起“心理抗疫”特别行动

紧张焦虑失眠咋办？这套心灵保健操供参考

专注于呼吸训练，不要想任何其他事情。

进入第三个循环后，在吸气时可以想一些开心的事情，例如想想家人、朋友等，“通过这样的呼吸训练，达到放松心情目的。”

第二种是肌肉放松训练。找一张舒适的床平躺，然后慢慢进行深呼吸，在呼吸的同时逐渐放松肌肉，“可以从肩部肌

肉开始放松，逐渐扩散到全身，通过肌肉的放松引导精神放松。”

此外，周新雨还介绍了应对失眠的方式。他说，失眠分为两种情况，一种是睡意全无，另一种是头脑昏昏沉沉但就是睡不着。

毫无睡意的时候，不用刻意强迫入睡，可以起床做点其他事情，直到有睡意再上床。

遇到第二种情况时，可以通过数自己的呼吸次数进行催眠。“可以从1数到10，如果头脑中有其他想法时，就再回到1开始数，直到没有其他杂念，一般5个循环后就会有睡意了。”

周新雨说，如果确有必要，也可以通过药物治疗，如服用安眠药等，“短期少剂量服用安眠药并没有风险，但一定要遵照医嘱。”

劳动筑梦·榜样同行(217)

重庆市第六届劳动模范和先进工作者

重庆市第六届先进工作者王永琴，是北碚区北温泉街道作孚路社区党委书记。自2002年参加社区工作以来，她先后在北温泉街道城北社区、新花园社区、云清路社区、作孚路社区工作。20年社区工作生涯，王永琴除了把人民群众的根本利益作为一切工作的出发点和落脚点，认真践行全心全意为人民服务的宗旨外，她更多的是靠在平凡的工作岗位上一步一个脚印，勤勤恳恳履职尽责。

勇作为 建学习型社区

云清路社区紧邻北碚区行政中心，下辖北碚嘉陵风情步行街商圈，是北碚的政治、文化、商业中心，社区呈现人口多、老龄化严重、居民素质较高等特点。

2013年，时任北温泉街道新花园社区党总支书记、居委会代理主任的王永琴被调到新建的云清路社区任党委书记。到岗没几天，居民们对文化生活的迫切需求，让王永琴感受很深。对此，王永琴上任后团结带领班子成员，谋划启动

了社区“市民培训学校”建设。

2014年，云清路社区第一期英语口语班开班，受到老年居民们大加赞赏。在大家的强烈期待与要求下，社区立即针对老年居民开设了一期智能手机运用培训班。两期课程下来，居民热情高涨，希望社区将教育培训长期办下去，并建议社区将学员招收范围扩大至辖区所有群众。

群众的需求，就是社区工作的方向。王永琴开始思考社区教育培训如何可持续发展的问题。2015年，王永琴带着群众的殷切期盼，向区教委相关负责人介绍了社区的教育培训情况。在区教委的大力支持下，社区又开设了烹饪班、插花班、歌唱班，大大激发了辖区居民参加学习的积极性。

到2016年，云清路社区的教育培训工作逐渐常态化，共开设了烹饪培训、插花艺术、化妆与礼仪、瑜伽、茶道、舞蹈、声乐7门课程，每门课程2至3个班，每年培训学员达2000余人次。

如今，云清路社区的教育培训质量正不断提高，全民学习、终身学习、个性化学习的氛围越来越浓，成

王永琴：20年社区坚守 一心一意服务市民



王永琴向接种新冠疫苗的群众发放口罩。

为可推广、可复制的社区教育培训好经验好做法。

敢担当 直面矛盾纠纷

基层是社会矛盾相对集中的地方，有些看似鸡毛蒜皮的小事在群众心中却是关系切身利益的大事。矛盾纠纷不能及时有效化解，不仅影响群众的安全感与幸福感，甚至可能给社会安全稳定带来隐患。

引起居民们强烈反对。

见此，王永琴不断地告诫自己，一定要把这起矛盾纠纷协调好，绝不能让矛盾再次升级。最终，在王永琴的建议下，火锅店答应搬迁至王永琴协调的另一处场所经营，该起纠纷得到圆满解决。2018年1月，该火锅店搬迁后再次开业，生意非常红火。

据了解，在云清路社区任职期间，王永琴尤为重视党建引领商圈发展，牵头开展商圈党委阵地建设，构筑商圈党建“红色堡垒”。同时，牵头组建非公党建志愿者队，定期深入辖区各非公组织指导党建工作、听取意见建议，护航、助推商圈发展。其间，云清路社区的党建工作接受了上海、湖南、贵州、福建、浙江、南京等省、市党组织的学习调研。

舍小家 带病防控疫情

2019年8月，北碚区将5万余人口的云清路社区拆分为云清路社区和作孚路社区。同年11月，作孚路社区工作全面启动，王永琴被任命为作孚路社区党委书记。

2020年初，一场突如其来的新冠

肺炎疫情暴发。春节前夕，因疫情防控形势严峻，做完胃息肉手术不久的王永琴取消春节休假，不顾医生、丈夫对她静养休息的建议和要求，毅然投身疫情防控一线。

大年初一，王永琴和同事们纷纷返岗。按照上级要求部署，作孚路社区必须在3天内完成7000余户居民的情况摸排。经社区内部分工，王永琴需要单独完成约1000户居民的摸排任务。

3天时间里，王永琴一手捂着自己的胃，一手拿着登记表，硬是一户一户敲开了1000户居民的家门。为了确保不漏一户，王永琴早上7点多出门，晚上7点多回家，回家后继续给同事布置工作，每天忙到深夜才休息。

高强度的工作让王永琴的胃病发作，伴随着体重在一个月迅速下降16斤而造成对胰腺不可逆的损伤，但家人们都给她关心和支支持。王永琴流着泪说，如果摸排不到位，疫情在她所辖区扩散的话，那就是她的失职，所以她只能选择舍小家顾大家。

潘锋

图片由北碚区北温泉街道作孚路社区提供