

疫情要防住·文明在行动

一线抗疫故事

线上健身 家里也能运动，一起动起来

沙坪坝区退役军人红岩志愿服务队为小区居民采集核酸样本。(沙坪坝区退役军人事务局供图)



11月17日，巴南区应急物资储备库，工作人员正在转运物资。 记者 谢智强 通讯员 李攀 摄/视觉重庆



11月16日，南岸二塘社区工作人员抱着出生5天的婴儿到达重庆市妇幼保健院。婴儿父母核酸检测呈阳性，婴儿呈阴性。考虑到婴儿无人照料，相关部门对接后决定通过绿色通道，将其转到重庆市妇幼保健院。由于入院核酸检测又呈阳性，后将婴儿转到隔离点，与父母在一起。 通讯员 崔景印 摄/视觉重庆

宅在家里怎么健身？有什么科学有效、简便易行的居家健身方法？11月17日，重庆日报记者获悉，为助力打好打赢疫情歼灭战，市体育局开展了“同心抗疫·体育行动”全民健身线上活动，为市民提供线上展示、交流和互动的机会，满足群众多元化体育健身需求。

重庆市社会体育指导中心：
居家健身展示(挑战)大赛邀你参加

11月16日，重庆市社会体育指导中心推出了居家健身展示(挑战)大赛。大赛采用“居家挑战、线上展示”的方式，面向全体市民，设置了多个简单易行、门槛较低且适合大众参与的体育项目，鼓励广大市民通过上传视频、互动竞赛、在线跟练等方式，积极参与居家健身活动，提高科学健身意识，增强身体素质和抵抗力。

活动既有平板支撑挑战、一分钟跳绳等个人项目，也有亲子仰卧等家庭项目。特别开设了居家健身创意秀项目，鼓励市民发挥创意，积极探索便捷的居家健身方法。

活动设置了卷腹器、瑜伽垫、拉力器等丰富精美的纪念奖品，同时凡参与者均可获得纪念证书。本次活动将持续到12月15日，关注“重庆社体”微信公众号，点击菜单栏中的“全民健身”即可参与。

此外，市社体中心推出“居家健身视频征稿倡议书”，面向全市各级社会体育指导员和广大体育爱好者征集优秀居家健身指导视频。征集视频内容主要为：在居家抗疫期间，结合实际条件(空间、器材)，因地制宜拍摄的徒手或轻器械健身指导等简单易行的教学视频。优秀视频将通过微信公众号、视频号、抖音等进行展播，以供广大市民借鉴学习。

重庆市武术运动管理中心：
教市民打太极练气功

11月15至18日，市武管中心组织开展太极拳、健身气功系列线上教学活动，由太极拳项目和健身气功项目的全国冠军、国家级指导员、优秀运动员进行线上指导讲解，带动习练，邀请广大健身爱好者积极参与。教学活动经重庆市武术协会官方抖音号45041743294直播，并通过微信公众号“重庆市武术协会”“重庆市健身气功协会”持续播放。

重庆市棋牌运动管理中心：
棋牌云课堂线上对弈

重庆市棋牌运动管理中心围绕围棋、象棋等棋类运动，在官方微信公众号上推出了8期、时长160分钟的《居家弈起来 同心共抗疫》棋牌云课堂专题课堂，号召广大市民利用居家的空闲时间参与棋牌运动，感受棋牌魅力。同时，积极推广“五排一棋”线上对弈、学习平台，让更多市民在居家期间通过线上平台弈棋益智健身，共同战“疫”。

重庆市体育科学研究所：
创意短视频助你科学健身

重庆市体育科学研究所今年在微信公众号“重庆体科所”推出“科学健身指导”主题系列活动，近期更是加大发布频次，现已推出16期。通过通俗易懂的创意短视频形式，传授科学健身方式，普及科学健身理念，尤其是近期为迎合市民朋友居家健身需求，推出宅家徒手锻炼视频，帮助市民科学锻炼。

重庆市冬季运动管理中心：
冬奥健儿亲自示范简单易学健身动作

11月16日，重庆市冬季运动管理中心微信公众号、视频号“重庆冰雪”发布一条健身短视频。视频由冬奥健儿、我市越野滑雪运动员王强在训练备战之余出镜录制，向广大市民示范了5组可徒手锻炼上肢、腰部、腿部等全身不同部位且简单易学的健身动作。该中心还将陆续发布健身短视频，帮助市民居家锻炼。

一场与时间赛跑的“复检”行动

故事主角 两江新区金湖社区“应急小队”

“非常感谢你们，要不是社区帮忙，我真不晓得该咋办了。”11月17日中午，两江新区金山街道金湖社区居民左强陪同岳母就医回家后，通过微信向社区工作人员周莉致谢。

11月14日18时许，左强被告知其核酸混检结果呈阳性。他马上慌了，当天上午，他开车送岳母去了医院。每周一三五，岳母都得去医院透析。疫情期间出行不易，左强是家里唯一会开车的人，陪送岳母就医的任务就落在他身上。

向社区报备时，左强提了一个诉求：能否尽快安排核酸复查，以便尽早拿到结果。他的想法是：如果自己确诊，那就委托社区负责岳母看病的事宜；如果自己并非阳性，就能赶在星期三(16日)上午恢复“绿码”，然后持24小时核酸证明陪送岳母去就医。

根据规定，他核酸复查后若结果是

阴性，需要在采样的12小时后再做一次检测，两次结果都是阴性，才能恢复绿码。按照左强的诉求，一场与时间赛跑的“复检”行动，就此开始。

金湖社区有个“应急小队”，主要负责处理疫情期间社区居民的急难险重问题。小队成员周莉得知左强的诉求后，第一时间就联系了街道的追阳指挥部。在她的耐心催促下，医护人员很快来到左强家，完成了第一次复检的核酸采样。

追阳工作人员前脚刚走，周莉后脚就开始第二轮催促——打电话或在微信

群里@追阳指挥部的人，希望他们可以优先检测左强。她还每隔一段时间就去系统刷新左强的检测结果。

16日凌晨3点，系统显示左强第一次复检采样结果为阴性。几乎没睡的周莉，第一时间将结果告知左强，让他松了一口气。

当日上午10点多，左强第二次复检。距离他第一次复检采样时间，刚好12个小时。随后，周莉开始第三轮催促。当天晚上8点左右，第二次检测结果依旧是阴性。至此，左强完成了这场与时间赛跑的“复检”行动。

故事主角 沙坪坝区退役军人

在沙坪坝区抗疫最为吃紧的关键时刻，1000余名退役军人闻令而动、踊跃请战，投身到疫情防控一线。

“报告！第一批沙坪坝区退役军人红岩志愿服务队集合完毕，应到实到18人！”11月8日，在沙坪坝区退役军人就业创业促进会会长许灵带领下，第一批小分队奔赴磁器口执行疫情防控任务。

“抗击疫情我们老兵不能缺席，请

安排我们到抗疫最需要的地方去！”收到全区支援疫情防控的倡议后，许灵立即召集会议、研究方案、安排人员，迅速组建红岩退役军人志愿服务队奔赴一线。

韩辉和田茂婷等4名退役战友主动加入沙坪坝区退役军人红岩志愿服务队，每天要负责金域华庭小区2000余人的核酸采样工作。

在封控区的小区还需要入户采集核

酸，队员田茂婷总是第一个报名。他们穿好防护服后，身上还要绑着近10斤重的塑料袋系在腰间，一个用来装咽拭子、采样管、消毒液等采样物资，一个用来装医疗垃圾。一层一层爬楼上门做核酸，田茂婷说：“这一点不输新兵连的武装越野，汗水流得越多，说明胜利离得越近了。”

疫情防控需要相对独立的房屋作隔离用房。在歌乐山开有一家酒店的退役

军人卞永桥，主动找到街道，表示愿意将酒店腾出来作隔离用房。歌乐山街道有关负责人告诉他，作隔离用房就意味着酒店自身的业务要“停摆”，可能会影响接下来的生意。

“没关系，党和国家培养了我，我要尽最大努力回报！”卞永桥的回答斩钉截铁。在腾空酒店后，卞永桥还组织员工成立保供分队，为隔离人员提供生活保障。

请安排我们到抗疫最需要的地方去

新冠集中救治病区产下健康宝宝

故事主角 黔江中心医院

11月17日10时15分，黔江中心医院新冠集中救治病区产下一名女婴，重量3.04千克。这是在该病区出生的第一个婴儿，产后母女平安。婴儿首次核酸检测为阴性。

11月15日17:35，黔江中心医院方舱第一批患者中，有一名28岁待产孕妇为无症状感染者，孕“39周+6天”。

“基于孕妇受新冠肺炎影响，以及方舱医院的孕产治疗、新生儿防护等条件与正常住院分娩的不同，并未将孕妇安排入方舱，而是转入黔江中心医院新冠集中救治病区待产。”该院相关负责人介绍。

医院迅速准备了剖宫产和顺产两套方案，定人定事，并在该院集中救治病区改建了独立的隔离手术室，完善

了手术设备和正压头套、正压防护服等医护人员使用的防护物资，此外还准备了一间独立的顺产产房，改建了独立的新生儿病房，配齐相关设施设备。因为待产孕妇为无症状感染者，市级专家组还对患者转运、通道规划等进行了详细指导，确保流程规范、院感防护到位。

最后经过医疗专家组紧急讨论，决

定进行剖宫产手术。17日上午9时许，医护人员穿戴防护设备进入手术室，新生儿于10时15分分娩，母婴情况较好。

手术结束后，参与手术人员实行集中隔离。“我们对新生儿进行了核酸检测，并进行了疫苗接种准备。目前，新生儿第一次核酸检测结果为阴性。”该院相关负责人说。

线上文娱 数字阅读云上漫游，在家耍事多

开展优秀文艺作品网上展演、提供24小时免费数字图书资源、推出云上博物馆……11月17日，重庆日报记者从市文化旅游委获悉，为丰富疫情期间市民的文化生活，该委组织图书馆、文化馆、博物馆等机构，以多种方式“送文化上门”。

看优秀剧目演出

梳理整合线上文旅资源，开展优秀文艺作品网上展演。展演从市级国有文艺院团创作排文艺作品中选择优秀文艺作品23部，涵盖舞剧、川剧、芭蕾舞、话剧、音乐会、魔术等，将利用重庆日报新媒体、市文旅委官方平台等推送播出。

线上免费读书

提供24小时免费数字图书资源。依托重庆图书馆微信公众号、重庆图书馆官方网站，同步链接推广全市43家数字图书馆，向市民免费提供有声读物、电子书、讲座等资源，重点推送战“疫”书柜、中华传统文化书柜、百年风华书柜、“世界好书”书柜等内容。

云上逛博物馆

推出云上博物馆。依托重庆文物微信公众号，链接推送红岩联线、三峡博物馆、自然博物馆、大足石刻、重庆考古等文博矩阵，向市民免费提供虚拟展览、文物赏析、文物探秘、图书视频等；重点推介重庆云上博物馆，该馆采取VR全景漫游模式、360°旋转赏析馆藏文物，市民只需动动手指，即可线上沉浸式体验。

线上免费文化学习

市文化旅游委还统筹协调云上群众公共文化资源，依托重庆群众文化云平台，推出全市41个云上文化馆，向市民全天候提供网络课程、展览展示、艺术赏析、数字剧院等众多免费公共文化资源，涵盖音乐、舞蹈、戏剧、曲艺、美术、书法、摄影等多种艺术门类。



重庆越野滑雪运动员王强示范健身动作。(视频截图)

助力疫情防控 志愿者可做这些事

本报讯(记者 张莎 实习生 王凯)疫情歼灭战打响以后，全市已有党员干部、居家市民、“雷锋的士”、快递小哥等51.7万名志愿者助力疫情防控。那么，志愿者参与疫情防控，能做什么呢？近日，记者采访了市文明办、市志愿服务联合会。

“有一份心尽一份力，有一份热发一份光。”市文明办、市志愿服务联合会相关负责人表示，首先，自觉遵守疫情防控

规定，就算是当志愿者。志愿者在歼灭战期间，暂不离开中心城区，不走亲访友、不参加聚集活动，不信谣、不传谣，就是积极传递正能量。

志愿者还可配合开展核酸检测，做好信息采集、服务保障等工作，引导群众有序排队，倡导群众错峰检测、合理分流。

支持联防联控，党员干部、团员青年、热心市民等都主动到新时代文明实践所、站报到当志愿者，协助街道(乡镇)、社区(村)做好疫情信息收集整理、人员隔离和追踪随访等工作。

协助物资配送，配合街道(乡镇)、社区(村)摸清群众生活、就医等需求，参与物资配送、代购代买等志愿服务，确保“最后一米”的配送安全及时。配合做好独居老人、困境儿童、孕产妇、基础病患者等人群关心关爱工作，解决群众实际困难。

参与文明劝导，劝导市民落实扫码、测温、戴口罩、“一米线”等防控措施。“进圈人群”开展宣传，转发权威信息和防控政策，引导群众不信谣、不传谣。

开展心理疏导，心理专业志愿者要发挥优势，积极为确诊患者、隔离人员等提供咨询服务，帮助消除焦虑等情绪。突出做好未成年人心理疏导，引导青少年保持积极乐观、理性平和的良好心态。