

疫情要防住·文明在行动

文化大餐“云”上享

疫情形势严峻,重庆英才充分发挥专业技术优势同心抗疫——

“关键时刻,我们与重庆共克时艰”

□本报记者 陈国栋

11月以来,重庆疫情防控形势异常严峻复杂,牵动人心。全市广大人才特别是重庆英才响应号召,充分发挥专业优势、技术优势,携手并进筑防线、同心聚力战疫情,以实际行动为打赢疫情歼灭战提供有力支撑。

冲在一线,守护人民生命健康

在全市抗疫的各条战线上,重庆英才冲在一线,用专业优势守护人民群众生命健康。

11月8日,重庆医科大学附属第二医院呼吸内科主任王导新作为重庆市新冠肺炎医疗救治专家组组长,再次进驻市公共卫生救治中心,带领团队全力开展新冠患者救治,并向全市医务工作者视频讲授最新的新冠救治技术,指导多家区县医院诊疗救治工作。

这是他今年第四次进驻市公共卫生救治中心救治新冠病例。每天工作“连轴转”,尽管难掩疲惫,王导新说:“疫情不退,我亦不退。”

在悦来方舱医院,重庆医科大学附属儿童医院副院长何大维带领250余名医务人员连续作战,确保方舱及时接收患者;重庆

医科大学附属第一医院护理部主任赵庆华,创新工作流程和人员管理模式,有力有序推动方舱医院运转。

驰援西藏抗疫近3个月,11月7日回渝隔离结束后,市人民医院医学检验科主任廖璞主动请缨,直接投入疫情防控一线。

研在一线,强化战疫科技力量

抗击疫情,是一场与病毒较量的科技战。重庆英才坚持向科学要答案、要方法,为疫情防控赋予强大科技力量。

国家传染病科技重大专项项目首席科学家、重庆医科大学校长黄爱龙带领团队研发的新冠病毒抗原检测试剂盒得到广泛应用,为抗击疫情提供了科技“武器”。

结合“疫病”新发特点、气候及地域特征,市中医院主任中医师李延萍牵头制定新冠肺炎中医药防治推荐方案(第四版),推动中医药在新冠肺炎预防、治疗、康复中发挥更大作用。

11月7日,智飞生物第二代重组新冠疫苗国际临床试验以视频会议形式,在中国和乌兹别克斯坦同时启动。重庆市杰出英才奖获得者、重庆智飞生物制品股份有限公司董事长蒋仁生表示,与第一代重组新冠疫苗

相比,第二代疫苗覆盖了当前广泛流行的奥密克戎亚变种。

科技加持,防疫工作精度速度不断提升。市疾控中心副主任张华东带领团队紧急建设病原体检测、突发传染病流行病学调查信息化系统。北京大学重庆大数据研究院组建团队开发流调信息可视化系统,时空交集分析平台、混管追踪一体化平台。这些平台系统迅速投用,让疫情传播链条、感染源头、发展走势清晰可见。

“作为引进类新型研发机构,关键时刻,我们必须与重庆共克时艰。”北京大学重庆大数据研究院院长胡俊说。

沉在一线,让防疫更加走心暖心

社区是疫情防控的第一战线。重庆英才积极向社区报到,迅速转换身份,当好疫情防控“服务员”。

近日,市民政局组建重庆英才社会工作服务队,开通应对疫情社会工作心理援助热线,向公众免费提供心理疏导、关系调适、危机干预。重庆市冬青社会工作服务中心发出倡议,号召全体员工就近向所在街道或社区报到,主动参与疫情防控工作;重庆市杰出英才奖获得者、中心主任李洪洪带头在线

上开展特殊人群心理关爱服务,“有事情有需求,尽管放心交给我们。”李洪洪说。

开州区农业发展服务中心主任周贤文牵头,迅速制定全区重要农产品生产保供实施预案,带领团队深入一线开展现场指导。

育在一线,讲好抗疫这堂“大思政课”

面对复杂疫情形势,重庆英才坚持因势利导,一堂堂“有滋有味”、形式多样的疫情防控“大思政课”正同步进行着。

重庆邮电大学校长高新波连续在线上为师生作专题报告,勉励大家努力学习、练就本领、服务人民,为战“疫”提供科技和人才支撑。

“事实证明,我们党和国家应对疫情真正践行了人民至上、生命至上的理念。”西南大学马克思主义学院教授周琪积极投入到学校疫情防控志愿服务,同时在云端上思政,为学生讲述关于信念、责任、担当的故事,引发同学们共鸣。

渝中区、江北区、南岸区、江津区、云阳县等区县纷纷发出倡议,积极动员,引导人才参与抗疫。目前,我市各类人才踊跃行动,广泛参与核酸检测、疫苗和药物研发、流调分析、物资保供等,构筑起一道道疫情防线。

□本报记者 张莎 黄乔 杨锐紫

疫情,让重庆这座城市突然安静了下来。然而,存在于人们内心深处的一些情绪——焦虑、不安、烦躁,并没有消停。

城市上空,一条条跨越时空的心理咨询热线,架起了市民与心理咨询师之间沟通的桥梁,让一份份焦虑不安消弭于无形,让部分紧张的人们以平静坦然的态度面对疫情。连日来,重庆日报记者走进市民身边的心理咨询热线,见证跨越时空的心理慰藉。

为电话那头的人提供帮助

“谢谢你们,这几天我好多了。”11月19日,听到电话那头轻松的答谢,南岸区希望社会工作服务中心心理咨询师吴燕会心一笑。

电话那头,是几天前找她哭诉的一位全职妈妈。丈夫没在身边,上小学的儿子因为上网课和她“杠”上了,全职妈妈情绪失控,感到十分无助。

“语速很快,传达出的情绪是苦恼、否定、愤怒。”吴燕说,她花了半个小时让对方一吐为快,随后引导她做放松练习缓解情绪。

“你现在回到房间,靠着也行、躺着也行。先深吸一口气,让气在腹部停留3到5秒,慢慢往外吐。觉得舒服就闭上眼睛,再来一次……”几次呼吸训练后,这位妈妈说话的声音变缓变慢了,能和吴燕轻松交流了。

当天,是吴燕和她约定回访的日子。本轮疫情发生后,她主动加入“全国抗击新冠肺炎疫情先进个人”周力所在机构组建的“心光希望心理”危机干预救援队,成为一名志愿者。从11月10日起,“希望心理”热线20名咨询师轮流值班,通过电话、语音与求助者交流谈心,帮他们走出阴霾,重拾信心,每天要接40通热线。

每晚11点到次日凌晨5点是热线接听高峰期,熬成了家常便饭。

在吴燕看来,倾听和陪伴是解决问题的良方,倾听、共情、引导积极情绪是他们开展心理疏导的主要步骤。每每电话那头说“谢谢你”,吴燕和同事们都会满足的微笑,为对方,也为自己。

只要你倾诉 我就在倾听

——走进市民身边的心理咨询热线



十一月十七日凌晨六点,巴南区志愿者在接听热线电话。巴南开通了医疗救治、心理咨询等十条服务专线,全天候在线接听,解决群众急难愁盼问题。通讯员 刘纪涓 摄/视觉重庆

“只要你倾诉,我就在倾听。”吴燕希望通过自己电话这头的守候,为电话那头需要帮助的人撑“一把伞”。

“接到电话,我们会负责”

“老师,我想出去跟小伙伴玩,家里都待烦了,还常常跟父母吵架,感觉我都不是他们亲生的了……”接到这个孩子的哭诉,西南大学基础心理学博士、心理学部心理咨询与培训中心专硕教学主管吴波心里咯噔了一下。

“这位同学,我能理解你的情绪,你一定遇到了不能克服的困难。”吴波一边倾听孩子的想法,一边耐心安抚他。

“你要是感到无聊了,可以跟自己的同学打个电话聊聊天,或是一起玩玩游戏。”“那我现在就给我最好的朋友打个电话,顺便联机来一把游戏!”吴波给求助的孩子支了招,孩子开心地挂断了电话。

从11月12日起,西南大学心理学部成立了由10多名专家和50余名志愿者组成的

疫情防控应急处置市民心理关爱与疏导专业团队,向市民提供免费的心理疏导和危机干预工作,热线023-68367770接听时间为每天9:00—21:00。开通8天就有150多个电话打进来。热线安排了三个组轮流值守,每组两名志愿者,每天还有两名专家进行督导。

西南大学心理学部心理咨询研究与培训中心实践主管张新荷有过一次长达两个多小时的通话。

来电者觉得自己没有存在的价值和意义,出现自伤的想法。针对这种风险较大的来电者,他们首先进行危机评估,然后尽量稳定对方情绪,再想办法通知当事人的家属,并联系警方,直到危机解除。

“这样危险的情形并不多,但只要接到电话,我们就一定会负责。”张新荷说,这就是心理咨询师的使命。

24小时“跨时空”的陪伴

“叮铃铃……”11月20日一大早,在九龙坡区黄桷坪街道办事处一楼办公室里,电

话不时响起。这是九龙坡区黄桷坪街道近期开通的社区心理热线——“小蕾花开”心理工作室。

“在家里办公比在单位忙多了,我感觉压力好大!”打进电话倾诉的是一位“95后”上班族小邹,她向心理咨询师赵蕾倾诉着困扰。

电话一打就是20多分钟。赵蕾注意到,小邹时而在电话那头埋怨和发火,时而传来委屈的抽泣……

“小邹,我理解你,你有这些想法都是正常的,而且你工作这么努力,是我们赞赏和推崇的。”赵蕾耐心地倾听着,一边记录着小邹的情况,一边用嘶哑的声音轻声安慰和鼓励。

半个小时后,小邹情绪逐渐稳定。“别被工作绑架,要抓住一些尽可能的碎片化休息时间,完全抛开工作,彻底静下心来……”赵蕾梳理着记录本上小邹的“郁结”,开始逐一给出建议和解决办法。

挂电话前,小邹对赵蕾说:“赵老师,谢谢您,我心里舒服多了,你教我的办法我马上就试试!”

赵蕾笑着放下电话筒,继续在记录本上做一些分析和补充。“我们的目的就是‘助人自助’。”赵蕾说,倾诉其实是宣泄情绪的一个好办法,小邹接受她的建议帮助,就达到了“自助”的最终目的。

赵蕾是国家二级心理咨询师,从事心理咨询工作已经十几年。11月8日“小蕾花开”心理工作室接到黄桷坪街道通知后,决定开通24小时社区心理咨询热线023-81694576。

把8岁的孩子送回家后,赵蕾简单收拾了两件衣服和一些日常用品,便在单位住了下来。和衣一起住下来轮流值守的,还有她的同事赵碧,也是心理咨询师。

几天下来,这条社区公益心理热线共接到求助案例87个,她们的声变得嘶哑。赵蕾表示,她们一直坚持公益心理热线,为需要的人提供24小时“跨时空”的陪伴。

组织专家通过热线电话向市民免费提供专业帮助……相关区县、部门重视市民心理问题,积极关怀居家市民、防疫人员、感染者等群体的心理健康,这一暖心之举值得点赞。

本轮疫情防控正处于攻坚期、关键期。无论是普通市民还是防疫工作者,都要主动调节好心态,在特殊时期莫忘给心灵“按摩”,给大脑“充电”,保持良好的生活习惯,多与亲友交流沟通,通过阅读、观影等方式舒缓心情、宣泄情绪,必要时向“心理援兵”寻求帮助,继续认真做好个人防护。

唯有心灵和身体都棒棒的,我们才能真正打赢这场硬仗。

12345记者帮你跑有回复了

愁 | 中梁镇菜农忧心蔬菜滞销 回复:沙坪坝组织志愿者上门收菜

“因为疫情,我种的白菜、萝卜无法对外销售,急需帮忙!”近日,12345政务服务热线接到沙坪坝区中梁镇龙泉村民傅先生电话。

“我们在抓好防疫的同时,正在发挥‘红岩志愿者’的作用,让农产品‘动起来’,肯定能帮得上傅先生,我们马上和他联系!”11月21日上午,记者联系上沙坪坝区中梁镇相关负责人,该负责人表示,为了让村民的农产品有销路,镇里一方面与沙坪坝区商务委等多方沟通,先后与小康股份后勤单位、永辉彩食鲜、中膳集团、物流园等4家全区重点保供单位蔬菜供应商,以及25家蔬菜商建立联系,帮助菜农拓展销售渠道。另一方面,专门组织了“红岩志愿者”50余人,分6个组帮助各村种菜大户冬收。

记者了解到,为实现菜农与商贩之间的无接触交易,中梁镇还设置了红岩蔬菜中转服务点,安排红岩志愿者提供专门服务。

11月21日下午,记者将这一好消息告诉傅先生。他表示,村里已与他取得联系,约定11月22日上门收菜,“大大地松了一口气”。

急 | 透析病人没地方做核酸进不了医院 回复:联系上社区,顺利做完核酸

11月20日,12345政务服务热线接到家住南岸区海棠晓月小区居民蔡女士的求助电话。蔡女士父亲是尿毒症患者,每周一三五需要到重庆医科大学附属第一医院去进行血液透析治疗,每次去医院必须持24小时核酸阴性证明。不过,从前日开始,小区附近的核酸检测点就取消了,社区改发抗原检测试剂盒。没有核酸证明就进不了医院,父亲已经耽误了一天治疗,为此,她十分着急。

接到电话后,“12345记者帮你跑”栏目记者随即通过南岸区委宣传部联系了南岸区海棠溪街道和海棠晓月社区,从社区得知,他们也正在排查有特殊就医需求的居民。

记者将情况回复蔡女士后,对方立即与社区取得了联系。蔡女士告诉记者,社区推荐她父亲到龙门浩社区卫生院去做核酸检测。

“太感谢了!今天我爸爸顺利做完核酸了,明天他就去医院透析。”当晚,记者接到了蔡女士打来的感谢电话。

(记者 张莎 周松 实习生 王凯)

短评

□王瑞琳

“睡不好,心头焦”“好烦啊”……最近,城市“静下来”了,一些市民的心却“躁起来”了。足不出户的日子里,有限的活动范围和严峻的疫情形势,难免使人产生烦躁和焦虑等情绪,那些战斗在一线的防疫人员,更是承担着体能与心理上的双重压力。及时为那些心理状态欠佳的人做好疏导,筑牢心理“防疫墙”,对于战胜疫情十分重要。

筑牢心理“防疫墙”

战胜疫情,尤其需要良好的心理状态。俗话说“心情舒畅百病消”,没有好心情支撑正常的生活作息,人体的免疫力就会打个折扣;没有好的心态,为击退疫情而绷紧的“弦”就会有所松动,沉住的气”就会变得浮躁,对防疫工作的配合也会大打折扣……打好“心理战”,也是打赢疫情歼灭战的题中之义。

人民至上、生命至上,保障人们的身心健康,是防疫工作的出发点和落脚点。特殊时期,加强心理疏导,既要用好传统方式“守

株待兔”,也要积极作为采取各种方式主动干预,切实防范各种极端情况的出现。

筑牢心理“防疫墙”,呵护心灵之花,需要各方共同“浇水施肥”。连日来,市精神卫生中心不仅开通网络视频心理咨询援助平台,还再次集结起“精卫鸟”心理救援突击队;巴南区、江北区、两江新区等区县纷纷开通心理咨询、危机干预专线,为市民提供心理疏导服务;各区中小学卫生保健所、教研机构联合组建心理疏导专门队伍;西南大学等高校

国网永川供电公司“疫”不容辞 挺身一线

11月初,重庆多地疫情形势严峻。国网永川供电公司党委闻令而动,充分发挥三支红岩共产党员服务队各自优势,突出党员先锋模范作用,精准施策,做好保电防控、保障“方舱”投运,协助防疫消杀,在大战大考中,展现央企责任、彰显国网担当。

争分夺秒 保障方舱医院投运

11月16日,经过国家电网红岩(荣昌)共产党员服务队近3小时的连续调试,荣昌方舱医院用电设备一次投运

成功,为支持荣昌方舱防疫工作奠定能源要素保障基础。

据了解,此次投运的方舱医院位于荣昌区眼镜产业园,由15-16两栋厂房改建而成,总建筑面积1.8万平方米,设置总床位数1000个。在接到用电申请后,红岩共产党员服务队启动抗疫绿色通道,抽调由党员组成的骨干队伍,精心优化施工方案,安装800千伏安干式变压器2台,在最短时间完成用电设备安装调试,为荣昌方舱医院用电设备具备投运条件争取了时间。

骑行观影 积极请战社区防控

11月15日上午,双桥经开区康桥名邸小区突发疫情,在公共交通停运、机动车辆无法进入封控区的特殊情况下,国家电网红岩(双桥)共产党员服务队发挥“双桥传奇”骑行服务优势,利用自行车在小区封控的三个门卫室来回运送社区提供的防疫物资,协助社区工作人员巡视小区疫情防控关卡,积极做好小区内1100多户居民的生活物资登记投递和医疗物资分发工作。

为进一步保障管控小区用电稳定,2名被管控在该小区的红岩服务队队员主动请战,第一时间配合管控区外人员开展小区配电室、电源线路特殊巡视,并进行24小时坚守小区保供电点,随时做好停电抢修的内外配合工作。

逆行而上 防疫消杀中显担当

“我们报名去中山路街道和大安街道!请组织批准。”这一声声铿锵有力的话语,来自永川区“水电气讯”红岩共产党员服务队的11名青年员工。他们

主动请缨,向组织递交了“请战书”。

根据永川区疫情防控指挥部要求,公司迅速组织突击队参加全区中高风险区病毒消杀工作。在持续4天的时间里,11名突击队员参加到全区9个现场病毒消杀小组,奔赴中山路街道、大安场镇、华新水泥等114个中高风险疫点,一丝不苟落实疫情防控措施,精准到位消杀采样,完成2.3万余平方米范围各类物件“无死角、无盲区、全覆盖”消杀及采样,为全区疫情防控工作作出了积极贡献,赢得区疫情防控指挥部高度赞扬。

一个党支部就是一个战斗堡垒,一名共产党员就是一面旗帜。接下来,国网永川供电公司党委将进一步激发支部和党员先锋力量,以“水电气讯”红岩共产党员服务队为平台枢纽,广泛团结区内其他能源保障企业,共同为坚决打赢这场疫情歼灭战贡献力量。

赖小龙 艾黎 张晓杰

同心抗疫 保电担当 供电企业在行动