

近期日新增确诊病例数有所下降,约有七成来自密切接触者,表明 传染源及传播途径均得到有效控制,但疫情防控丝毫不能放松

家里待久了心情烦 试试专家这些建议

本报讯（记者 商宇 杨锐紫）2月15日，重庆市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会举行，会上，有关部门和专家就当前疫情防控等工作进行了通报和说明。

坚持“四应四尽”，所有确诊病例、疑似病例均在定点医院救治

市卫生健康委党委副书记夏沛介绍，重庆现有二代病例219例、三代病例34例、四代病例3例、社区感染病例35例（根据新的流调结果，较前一日减少5例），无外籍人士病例。

截至2月14日24时，累计追踪到密切接触者21158人，已解除医学观察15566人，尚有15592人正在接受医学观察。4个集中救治医院现收治362例。

专家认为，从1月21日我市报告首例新冠肺炎确诊病例以来，虽然日新增确诊病例数有5天超过30例，但是近期，日新增确诊病例数已有所下降，表明传染源及传播途径均得到有效控制。根据2月6日—2月12日有关数据分析，新增确诊病例中约有七成来自密切接触者，提示加强密切接触者管理对疫情防控十分重要。随着返城人员逐渐增多、企业逐渐复工复产、来渝返渝人员逐渐增多和无症状感染者潜在风险，人员流动、聚集的可能性增大，“外防输入”“内防扩散”压力仍然没有减轻，疫情防控任务仍然十分艰巨，丝毫不能松懈。

夏沛表示，在前期工作中坚持“四应四尽”，做到了早发现、早报告、早隔离、早治疗。

一是坚持应收尽收，所有确诊病例、疑似病例均在定点医院救治，所有无症状感染者都在医院集中隔离。

二是坚持应检尽检，部门联合配合，在全市所有交通口岸、公共场所、机关企事业单位、小区等人员进出通道全面开展体温筛查。

三是坚持应筛尽筛。对所有疑似病例，发热门诊就诊患者和密切接触者全部开展病毒核酸检测，2月12日至2月14日，全市3天共开展重点人群核酸检测14394人，基本实现发热门诊就诊患者、疑似病例和在管密切接触者全覆盖采样送检。

四是坚持应管尽管，对所有密切接触者实行集中隔离，因特殊情况不具备条件的居家隔离；对所有外地来渝返渝人员实行隔离，其中有居所的居家隔离，无居所的集中隔离；对复工复产企业员工，实行厂区内上班，14天内不得离开厂区、宿舍或指定区域。截至2月14日，全市共设置294个集中隔离点，共有13459个房间；正在医学观察的密切接触者中，集中隔离的约占93%，居家隔离的约占7%。

疫情防控和服务两不误，“渝快办”2月3日至今“网上办”比例达99.7%

市政府办公厅职转处处长瞿强表示，市委、市政府高度重视疫情防控工作，全市政务服务工作，要求“充分发挥‘渝快办’作用，优化政务服务流程，做到疫情防控和政务服务两不误”。全市41个市级政务服务部门、42个区县行政服务中心全面推行政务服务网上办理，引导企业和群众“不见面”办理政务服务事项。

2月3日至今，群众使用“渝快办”平台办理各类事项2万余件，查询10万余次，“网上办”比例达到99.7%。那么，主要有哪些渠道供市民选择？瞿强介绍，一是网上办。企业和群众可通过“渝快办”网上办事大厅或移动端App、微信小程序等服务平台，进行网上咨询、网上预约、网上办理。目前，“渝快办”PC端全市政务服务事项实现进驻全覆盖，可在线办理事项达到1875项，移动端可办高频事项946项。

二是自助办。在各区县政务服务大厅和建行重庆市分行280个营业网点投放1110台综合服务智慧自助终端，上线高频便民事项51项，提供7×24小时无障碍自助服务。

三是邮寄办。对必不可少的纸质申请材料，申请人可通过线下邮寄的方式提交；对非主要申请材料，实行容缺受理。审批完成后，免费给办事人快递办理结果和相关证照。2月3日以来，企业和群众在网上申请办理后，通过邮寄方式领取办理结果或相关证照的，占办件总量的80%以上。

四是预约办。对确需到现场办理的紧急事项，建立窗口办理预约制度，及时受理网上申请和电话咨询预约，提前详细告知办事流程，合理调配时

放松心情
专家教你这样做

1 减少刷屏频率

通过设定网络使用时间和关注官方权威信息，减少因信息过载带来的心理负担，降低不确定信息带来的焦虑，增强对疫情防控的信心和自我保护的信心，避免被谣言裹挟。

2 专注每个当下

将注意力集中于当下的事件中，无论是吃饭、看剧，工作还是休息。坚持一次只做一件事，每做一件事都专注其中。只有每个人做好自己的事情，才能为此次疫情提供最佳的帮助与支持。

3 连接内心资源

可以回忆在过往的生活中发生过哪些幸福的事，比如被爱、被信任、被理解这样的积极感受；还可以问问自己做些什么能感觉好一点儿，如听音乐、逗宠物、养花草，通过现在的情景和内心进行连接。也可以畅想疫情结束后的美好生活，如旅游、美食、聚会等。

4 建立支持系统

与居住在一起的家人共同分享心情、共同健身、共同游戏；也可以通过视频等方式与不能见面相聚的亲朋好友进行空中聚会，互送祝福；还可以通过网络与同社区的人进行交流，给予彼此信心和共情，降低面对疫情的焦虑水平和无助感。

5 进行自我调节

一个是腹式呼吸，一般有压力的时候，呼吸容易比较浅而且比较急，主要集中在胸部的位置。如果通过腹式呼吸，每次吸气的时候吸得比较深一点，吸到腹部，吸气的时候可以看到腹部的隆起，再屏住呼吸2秒钟，然后慢慢呼出，这样可以安定情绪。另一个就是“蝴蝶拍”，选择一个地方安定地坐下来，体会到双脚着地，并感受到大地对双脚的支持。同时左右手交叉到身体的两旁，对自己的拍打，每左右一下是一组，拍六组后可以停一下，拍的时候还可以问问自己，在这个过程中你的感受是什么样的，如果感觉不错就可以进行下一组的，一般要进行3—4组。

如果使用以上方法后，还是觉得自己的情绪、应激反应仍然无法缓解，建议大家主动拨打心理热线寻求帮助。

间，实行错峰办理，做到即办即走，减少办事群众在大厅逗留时间，避免人员聚集。

五是上门办。对企业大宗业务或者出门不便又不会网络操作的老年人、残疾人等特殊群体，在确保防护安全的前提下提供上门服务，确保企业和群众不出门也能办好事。

六是特事办。对涉及抗击新冠肺炎疫情的审批服务事项，开辟快速审批“绿色通道”，精简报批材料和审批环节，保障相关应急审批业务高效办理。比如，市市场监管局为口罩、消毒液等防疫用品生产销售企业快速办理注册登记业务；市生态环境局对疫情防控急需的医疗卫生、医用物资生产、医疗废物处置等事项；市交通局以“互联网+”方式快速办理高速公路绿色通道行证。

网上政务实时监管，“渝快办”严查超时办理超时回复

疫情防控期间，政务服务单位基本都是分散办公，如何监管他们在网上政务服务效率和质量？瞿强对此给出答案。

瞿强说，“渝快办”平台有一个效能监管中心，相当于全市“互联网+政务服务”的指挥中心，可以对全市的各级政务服务机构，包括市级部门和区县行政服务中心，以及区县的部门和乡镇所有的政务服务机构网上办事情况进行全流程、全要素的在线跟踪监管，并且这个监管是实时的。重点对办理超期、申报预审、咨询服务等企业和群众比较关心关注的事项，每天进行扫描、巡查，对超时办理、超时回复的问题，或者服务的质量、态度引起群众投诉的事件，每天进行通报，要求进行核查，并且对照整改，为企业和群众提供优质高效的服務。

瞿强还特别推荐了“渝快办”上新推出的栏目——疫情防控专栏，在市政府的App里点开“渝快办”即可浏览。点开疫情防控专栏，里面有两大类四个方面、20多项服务。

信息传递类，既有对疫情的分析、防护、问答、科普、辟谣、在线咨询、心理评估等服务，所有市民可以足不出户了解全国、重庆以及你自己所在地方的疫情，同时还提供一些心理咨询、问诊之类的服务，方便大家科学做好防护。

排查调查类，主要有三方面内容。一是疫情的排查，主要为入户走访、高速公路来渝、复工复产的企业一线排查提供帮助，使疫情监测、排查、

预警的效率更高；二是疫情查询，方便市民了解确诊病例所在的位置、逗留地点和行动轨迹，对照检查是否为密切接触者；三是中小企业状况调查，针对中小企业受疫情的影响，开展网络上的调查。

家里待久了心情烦躁 焦虑，可以试试专家的这些建议

目前全市加强了小区管理，但部分市民在家里待了一段时间有些烦躁。对此，西南大学心理学部党委副书记、心理学博士叶海燕针对社区群众如何做好个人心理防护，从情绪、认知、行为等方面进行分析，并从专业角度给出建议。

叶海燕说，目前，社区防控是缓解疫情的关键，也是保障人民生理健康与心理健康的重要措施之一。随着“自我隔离14天”等举措的施行，一些身心应激反应也在社区群众中体现得更加明显。

在情绪方面，不同程度地对“疫情”紧张、烦躁、焦虑、恐惧，担心疫情无法控制；变得容易烦躁，无缘无故发脾气，家庭冲突和社区冲突易发；对疫情相关的“负面”信息感到愤怒。

在认知层面，对身体的各种感觉与变化特别敏感和关注，把压力下容易出现的心跳呼吸加快，食欲下降、头晕胸闷、肠胃不适等身体的各种不适与“疫情”联系起来；对别人、自己是否戴口罩、是否咳嗽等行为或症状会更加在意。

在行为层面，不停地刷手机，反复去查看疫情的进展消息、测量体温；过于回避一些信息或者场景；生活不规律，睡眠不佳或失眠；不能静下心来做事，对远程学习和工作手忙脚乱，效率降低等。

针对这些社区群众产生的心理应激反应，叶海燕建议：

减少刷屏频率。通过设定网络使用时间和关注官方权威信息，减少因信息过载带来的心理负担，降低不确定信息带来的焦虑，增强对疫情防控的信心和自我保护的信心，避免被谣言裹挟。

专注每个当下。将注意力集中于当下的事件中，无论是吃饭、看剧，工作还是休息。坚持一次只做一件事，每做一件事都专注其中。只有每个人做好自己的事情，才能为此次疫情提供最佳的帮助与支持。

连接内心资源。可以回忆在过往的生活中发生过哪些幸福的事，比如被爱、被信任、被理解这样的积极感

受；还可以问问自己做些什么能感觉好一点儿，如听音乐、逗宠物、养花草，通过现在的情景和内心进行连接。也可以畅想疫情结束后的美好生活，如旅游、美食、聚会等。

建立支持系统。与居住在一起的家人共同分享心情、共同健身、共同游戏；也可以通过视频等方式与不能见面相聚的亲朋好友进行空中聚会，互送祝福；还可以通过网络与同社区的人进行交流，给予彼此信心和共情，降低面对疫情的焦虑水平和无助感。

进行一些自我调节。叶海燕现场传授了两个方法，一个是腹式呼吸，一般有压力的时候，呼吸容易比较浅而且比较急，主要集中在胸部的位置。如果通过腹式呼吸，每次吸气的时候吸得比较深一点，吸到腹部，吸气的时候可以看到腹部的隆起，再屏住呼吸2秒钟，然后慢慢呼出，这样可以安定情绪。另一个就是“蝴蝶拍”。操作方法非常简单，选择一个地方安定地坐下来，体会到双脚着地，并感受到大地对双脚的支持。同时左右手交叉到身体的两旁，对自己的拍打，每左右一下是一组，拍六组后可以停一下，拍的时候还可以问问自己，在这个过程中你的感受是什么样的，如果感觉不错就可以进行下一组的，一般要进行3—4组。

“如果使用以上方法后，还是觉得自己的情绪、应激反应仍然无法缓解，建议大家主动拨打心理热线寻求帮助。”叶海燕说。

医护人员任务重压力大，过分悲痛难受可大哭一场来宣泄情绪

疫情当前，广大医护人员承担着救护的重任，也承受着比较大的心理压力，他们该如何进行心理调适？陆军军医大学医学心理系副主任、教授、博士生导师杨国愉给出了相关建议。

杨国愉说，救治一线任务重，压力也很大。比如说，他们随时会面临被病毒感染的威胁；还有工作时间非常长，有的时间可能长达10个小时，而且还强度高，七八个小时没办法喝水，也没办法上厕所等。从前方参加救治的队员反映回来的情况来看，还是存在紧张、焦虑和担心等问题。

如何解决这些问题呢？杨国愉认为首先是家属的关心，可以试试“四热”法。

一是每天给一个热情的问候，打电话也好，发视频也好或者别的方式也好，让医护人员感受到来自家庭的温暖，这是他攻克疫情最大的力量。

二是在当地尽可能让他们下班回来以后能够洗上一个热水澡，身体放松以后内心才能放松，这能达到身心放松的状态。

三是尽可能吃上一顿热的饭菜，温度对心理影响很大的，尤其现在是冬天，吃热的饭菜能够让他们有更容易放松的心情。

四是要有一个热被窝，这也是在汶川地震、抗击埃博拉时共同的做法，可以极大缓解焦虑。

其次，医护人员要注意自我调节心理压力。杨国愉说，压力大时可以深呼吸，慢慢吸气进去，吸十秒钟进去，在腹中保持2—3秒，然后慢慢呼出来，哪怕做3—5次可能就会有很好的效果。另外，每天下班的时候，在房间里可以做一些运动，比如俯卧撑、仰卧起坐、健步等，或者读读书、写写日记。同时，还可以做一些环境的调节，比如说能不能把自己的爱人、孩子的照片放在手机屏幕上，可以每天看一看，或者墙上挂一些画，这也是非常简单能够起到调节作用的方式。

杨国愉说，目前还发现前线的一些医护人员，他们面临患者的死亡以后会很内疚、很悲伤、很难过，觉得自己花了这么大力气、这么多功夫，还是没把他救过来，非常悲痛、非常内疚。这时候是需要情绪调节的，一个非常好的方法就是哭泣。哭泣是人类一种自然的情绪反应，如果作为医护人员过分悲痛、过分难受的，可以找一个没人的地方大哭一场，让自己的情绪宣泄出来，这也能达到很好的放松效果。同时，应该对他们的家属、家庭更多关心、关爱，解决一些实际困难，比如家里边口罩不够用、家里的油米不够吃、家里小孩的照顾等，让一线医护人员心理得到更多安慰。

“需要提醒的是，如果医护人员心理压力过大，通过上述方法调节不了的时候，这时就需要寻求心理专业的帮助。”杨国愉表示，比如拨打全国各地的热线、阅读网上有关心理调适的手册等。

尔肯江·吐拉洪了解重庆、黑龙江赴孝感支援队工作开展情况

重报集团全媒体孝感报道组湖北电（记者 陈维灯）2月15日，湖北省委常委、统战部部长尔肯江·吐拉洪与重庆市赴孝感市新冠肺炎防治工作对口支援队及黑龙江省支援湖北孝感医疗队相关人员进行座谈，了解两支队伍在孝感的工作开展情况，并听取两队对孝感市疫情防控提出的建议和意见。

重庆市赴孝感市新冠肺炎防治工作对口支援队及黑龙江省支援湖北孝感医疗队相关负责人，介绍了各自对当前孝

万州区全面加强新冠肺炎核酸检测排查 莫恭明专题研究部署检测排查工作

本报讯（通讯员 梁剑）开展新冠肺炎核酸检测排查，是及时有效发现和

控制传染源的重要手段。2月15日，市委常委、万州区委书记莫恭明主持召开专题会，进一步研究部署万州区检测排查工作。他强调，要严格落实市委、市政府部署要求，全面增强新冠肺炎核酸检测能力，提高检测效率，扩大检测面，做到存量清零、增量即检，确保应收尽收、应治尽治。

新冠肺炎疫情发生以来，万州区全力开展本区及周边部分区县核酸检测工作，通过不断加强设备配备，强化人员培训，优化检测流程，进一步提高了采样和检验能力，为疫情防控工作争取了时间、

“屏对屏”“线对线”两江新区开展“云签约” 段成刚出席活动

本报讯（记者 陈钧 实习生 王天翔）2月15日，两江新区通过“屏对屏”“线对线”的方式，与北京、广东、浙江等多地企业（机构）“云签约”一批招商引资项目，总金额达69亿元。与此同时，两江新区招商云平台也在当日发布，以实现“云签约”的常态化。

市委常委、两江新区党工委书记、管委会主任段成刚出席活动，并通过视频与部分签约企业负责人交流。

据介绍，此次参与现场连线的代表性项目分别为：朗贤投资轻量化汽车部件项目、锦美车用高端膜材料项目、中诺恒康生物科技项目、赛业生物创新药物研发服务平台项目、新型抗菌肽项目、航天中电物联网模组研发生产基地项目、吉尔吉斯工业家企业家联盟重庆代表处等，涉及汽车、物联网、生物医药、新材料等行业及国际合作领域，对两江新区优化产业结构、提升开放水平具有重要意义。

值得一提的是，携手企业共同防疫也是此次“云签约”的一大特点。中诺恒康项目将在两江新区新建N95医用口罩生产线；由中以（重庆两江）产业园引进的新型抗菌肽项目，将建成新型抗菌肽研发生产基地。

制定对策 确保疫情防控与脱贫攻坚两不误

（上接1版）同时，因地制宜加大扶贫车间建设力度，适度开发疫情防控临时性公益特岗，优先安排因疫情暂时不能外出务工的贫困劳动力就近就业。

四是在帮助企业复工复产方面，我市各区县将对涉农扶贫企业建立台账，实行领导包干，落实“一对一”帮扶机制，通过“一事一议”等方式及时解决复工复产中的防护物资保障、流动资金周转、原料组织调运、税费减免和财政补助等问题，确保有序恢复生产经营，力争尽快达产。

最后，在扶贫项目建设方面，我市各区县将进一步完善脱贫攻坚项目库，尽

主城区乘坐出租车明起启用实名登记

（上接1版）搭乘网约车的乘客，在呼叫车辆时手机号码已提取，因此网约车内不用张贴乘车二维码。

《通知》规定，乘客乘车前，出租车驾驶员、网约车驾驶员，要通过观察、询问等方式了解乘客身体状况，询问内容

包括乘客是否有发热、是否去过重点区域等信息，若发现异常情况，驾驶员要做好登记并第一时间向企业报告，企业要及时报告卫生健康部门和交通运输部门。具备条件的运营企业，要尽量为驾驶员配备测温枪，对乘客实施体温检测。

出租车驾驶员、网约车驾驶员上岗

（上接1版）总投资4亿元的航天中电物联网模组研发生产基地项目，将致力于打造电力线载波通讯芯片和RISC-V物联网通讯芯片及模组，整体解决方案等产业链核心产品系列，对于集聚和深化重庆物联网产业发展将起到积极的促进作用。

这场“云签约”获得了签约企业点赞。北京中诺恒康生物科技有限公司副总经理范国旗连线记者时表示，此次通过网络视频连线方式进行在线“云签约”，让人感觉耳目一新。两江新区通过这种招商创新方式，既减少了人员的聚集，节约了招商成本，也为企业提供了非

常周到的服务，争取了时间。公司将在月底前布置完成生产线，期望尽快投产，相信众志成城，战“疫”必胜。

“我们希望通过这种‘云签约’的方式，既做好疫情防控，又抓好招商引资工作。”两江新区招商集团总裁刘凤表示，新冠肺炎疫情防控期间，两江新区暂时取消出访、来访等招商引资常态化的碰面洽谈工作，变项目洽谈“面对面”为“线连线”，变“手握手”为“屏对屏”，充分利用电话、微信、电话视频会议、邮件等方式加强与客商对接沟通，为推动新区招商引资和新经济新业态的发展作出贡献。