

战疫观察

相信我们定能共克时艰

潘高峰

时代的一粒灰，落在个人头上，就是一座山。

这几天，这句话很流行。仔细咀嚼，有些让人悲从中来。

灾难式的疫情中，有多少人的家庭被摧毁，又有多少人依然在为生生存挣扎。不仅是那些患者，还有因为疫病而无以为继的小生意人。“我和我的公司都撑不住了！”这呼告很真实——客户流失、成本增加、贷款待还……疫情之下的中小企业还能熬多久？成为越来越多人担心的问题。

中小企业是最活跃的经济细胞。业内一直有一个说法，将中小企业的作用归结为“五六七八九”，即贡献50%以上的税收，60%以上的GDP，70%以上的产品创新，80%以上的就业，90%的企业数量。说到底，关系着整个国民经济的健康发展。

昨天，上海市政府宣布正式出台四项企业减负措施：实施失业保险稳岗返还政策、推迟调整社保缴费基数、可延长社会保险缴费期、实施培训费补贴政策……在疫情肆虐的当下，这些政策就像是一束光，照

亮了很多让人感到昏暗无光的前程。

据测算，对不裁员、少裁员、符合条件的用人单位返还单位及其职工上年度实际缴纳失业保险费总额的50%，仅此一项，预计今年就将有约14万家用人单位受益，减负约26亿元。结合推迟调整社保缴费基数所减少的101亿元，预计本市仅在降费方面就将为企业减负127亿元。

真金白银的127亿元，对于政府部门来说并不是一笔小钱。我们都还记得，今年上海两会上，市长应

勇在政府工作报告中指出，2019年地方一般公共预算收入增长0.8%，相比5%的预期增速，下降4.2个百分点。2020年政府将继续带头过“紧日子”，各部门一般性财政支出一律压减10%以上，部门经费全部取消。

这种背景，会让我们对昨天出台的政策有更深的认识。而这样的政策，从中央到地方都在不断出台，全国多家地产运营商也纷纷减免商户租金。抗击疫情的下半场，共克时艰不只靠口号和热情，还有实实在在的帮扶政策。

昨天，武汉火神山医院交付人民军队医务工作者后，收治首批新冠肺炎确诊病人。10天，6000余名建设者、近千台大型机械建成总建筑面积3.39万平方米、编设床位1000张的“武汉小汤山”。非常时期，非常速度。这样的奇迹，让世界卫生组织总干事谭德塞也感到震撼：“我一生中从未见过这种动员。”

中国人向来善于创造奇迹。今天，是中国农历的立春佳节，越来越多的好消息也让我们坚信，万众一心，定能迎来春回大地。

心理援助平台为市民建“防控屋”

疫情中焦虑和害怕多源于“无意义”想象

“面对严重疫情所产生的焦虑心理，该怎么缓解？怎样才能强大自己的内心？”“身体出现了咳嗽、感冒等症状，担心是否感染，整天胡思乱想甚至失眠，该怎么办？”“由于疫情的突然爆发，改变了自己原先的计划，每天不能出门，心情愈发焦躁，怎么办？”……开通四天的“抗击新冠疫情心理援助”网络平台，由华东师范大学心理与认知科学学院的专家利用学科优势全情投入，已成为沪上市民在抗疫日子里舒缓心理危机的重要途径。

“当自己无法控制情绪时，建议拨打心理热线电话，寻求个性

化的心理支持。”从这几日“新冠疫情心理援助”平台梳理出的问题来看，焦虑人群分布在各个年龄段，且各种问题往往又伴随着生活的方方面面。

“是疫情让我们焦虑的吗？看似显而易见的结论就正确？”华东师大心理与认知科学学院副教授张亚说，以往人们有一千种方法逃避诸如此类类的存在焦虑，但如今面对疫情，我们每个人都被迫控制到了生命有限性这个沉重话题的面前，不得不活生生地面对这些存在焦虑。不同的个体，看似在对自己不同的问题，其实都是在面对存在本身的孤独与无意义感。

张亚提出，大多数抗焦虑的心理处方都会建议人们深呼吸，或是主动转移注意力，现在不妨走另一条更彻底的道路，就是从当前疫情下的焦虑情绪开始，问自己三个问题：“我在焦虑什么？”“关于死亡，我最害怕的是什么？”“如果还有机会，我想要在无意义中创造怎样的人生意义？”张亚认为，当人们真的这样自问时，其实已在进行存在的反思了。“我们面临的焦虑更多是想象中的，和武汉地区的同胞或疑似患者相比，和奋战在一线的医疗工作者相比，我们如今宅在家里是能够想象到的最好的假日生活了。”她说。首席记者 王蔚

年轻父母的焦虑

疫情还没有全面爆发前，不少家庭曾举家去过游乐场甚至外出旅游，因此，做父母的担心不会自己就是潜在的病毒携带者；如果孩子真的出了问题，自己该怎么办？有做母亲的反映，她们天天强迫回忆各种与人接触的片段，根本无法入睡。还有的父母纠结，去超市只戴了口罩而没有戴防护眼镜，会不会会眼结膜也被感染，万一回家后又传给了孩子，该怎么办？

学生族的焦虑

疫情爆发前回到老家的大学学生们，本来年前都约好了各路好友吃吃喝喝过大年，没想到现在天天宅在家里，学校不许提前返校，只能在家里忍受父母不停地唠叨“起床啦”“吃饭啦”“你怎么还在看手机”“你怎么这么颓废”“你哪里还像个大学生啊”……真的感觉疫情没有把自己弄疯，倒是家人快把自己逼疯了。

职场人士的焦虑

就像个一直高速旋转的陀

螺，现在突然停下来了，真的不知所措。职场人士苦恼，长假让自己变得特别懒散、低落，觉得自己什么都做不了，心里特别空虚。

中老年市民的焦虑

没法和亲戚们聚会，只能窝在家刷手机。面对着网上各种纷繁复杂的小道消息，有些中老年人朋友没法分辨真假，直呼自己变得惊慌失措了。还有的老人反映，他们因为要囤积食物而出现了失眠、烦躁、脾气暴躁等症状。



沪直升机携医疗物资降落武汉

今天9时30分，一架民用直升机降落在武汉新华路体育场，为武汉带去20箱疫情急需的医疗物资，其中还有一箱是由上海胸科医院托运的，带给上海援鄂医疗队的治疗试剂。据上海新空直升机有限公司创始人曹新田介绍，原定1月

31日晚于杭州萧山起飞，后因天气原因取消。“昨17时50分我们从上海起飞，20点落地合肥。”曹新田说，“今8点从合肥起飞，9点半抵武汉。今天是立春，我们希望武汉早日迎来春回大地。”本报记者 方翔 孙中钦 摄影报道

赞！又有两患者出院

武汉连线

上海第一批援鄂医疗队队长、市一医院副院长郑军华上午接受本报记者电话采访时透露，武汉金银潭医院北二病区又有2例病人经过治疗今日将出院。

“昨天新收5位病人，多数病人我们经治疗，已有所好转，仍需观察一段时间。”郑军华说，“病人核酸转阴说明病毒减弱，相对也不具有传染性。”此外，有一例重症病人转入上海医疗队负责的危重病病房，也有治疗相对稳定的病人转出危重病病房。“我们医务人员正在积极努力，在每一次交班时讨论危重病病人的救治原则、具体方案，来推进相关医疗工作。我们强调对患者精准治疗，特别是在调高免疫力，增强营养方面做了方案调整。”郑军华介绍，上海医疗队克服

了很多困难，运转得越来越规范、有效，整个团队非常团结。昨晚召开了医疗队全体组长会议，对工作和生活中遇到的问题，找缺陷、补短板，使队伍更具有战斗力。“我们对于病房管理、特别是院感管理，对疾病的了解，对轻型、中型、危重型、重型这四类病人有了更多临床经验的累积。团队经过这一段时间的磨练，护护之间、医护之间、医患之间的氛围更加协调。”

记者连线第二批上海援鄂医疗队领队、瑞金医院副院长陈尔真时得知，今天是他们入武三院的第六天，目前接管3个病区90名病人。“原本估计要磨合很长时间，但现在配合得很不错。病人们很相信上海医疗队，大大增强了我们的信心。”昨天在医疗队驻地，6位医护人员还过了一次难忘的集体生日。本报记者 郜阳

口罩宝贵，三种情况可少戴

本报讯（通讯员 宋琼芳 记者 左妍）防控疫情，口罩是宝贵的资源，是个人防护的“标配”，如何珍惜宝贵资源，合理使用口罩这一有效防护用品？昨天，上海市健康促进中心主任吴立明主任医师表示，防控“新冠肺炎”疫情，市民佩戴口罩可“五戴三不戴”。

五种情况必须戴

- 人员密集场所要戴
- 乘坐公共交通工具要戴

- 搭乘电梯要戴
- 集中办公和工作的场所要戴
- 到医院就诊要戴

三种情况可不戴或少戴

- 独自在户外人少空旷处可以不戴，如有来人，请保持一米以上距离

- 骑车时可以不戴，与其他车辆保持适当距离
- 独自驾驶机动车时，也可以不戴口罩

全国累计确诊 20438 例

截至2月3日24时，国家卫健委收到31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团累计报告确诊病例20438例（黑龙江核减2例），现有重症病例2788例，累计死亡病例425例，累计治愈出院病例632例，现有疑似病例23214例。据新华社电

上海新增 15 例 累计确诊 208 例

本报讯（记者 左妍）3日0-24时，上海市排除新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例74例；新增确诊病例15例，其中1例重症，另有1例7月龄，有来自湖北的确诊病例接触史。确诊病例中，外地来沪人员3例，本市常住人口12例。

截至3日24时，上海市已累计排除疑似病例523例，发现确诊病例208例。确诊病例中，男性107例，女性101例；年龄最大88岁，最小7月龄；116例有湖北居住或旅行史，8例有湖北以外地区居住或旅行史，84例有相关病例接触史；外地

来沪人员79例，本市常住人口129例。

目前183例病情平稳，8例病情危重，6例重症，10例治愈出院，1例死亡。尚有168例疑似病例正在排查中。此前通报中曾有“两例无湖北接触史确诊”，不过该表述已不见。市卫健委回应，流行病学调查是个过程，两例病例此前表示并无接触史，工作人员在多次流调后获悉，两例病例有湖北接触史。

疫情通报