

日行20000步 瘦了30斤

一名居民区书记的抗疫119天

首席记者 宋宁华

5月9日，上海重大突发公共卫生事件应急响应级别由二级响应调整为三级响应。

当整个城市揪着的心缓缓落下，当我们可以走进自然大口呼吸，我们要感谢无数迎难而上，很多至今仍在一线的战疫勇士。他们中包括数以十万计的基层社区工作者。浦东新区花木街道花木苑小区居民区书记罗恂就是其中一个。

2月19日，记者曾在罗恂陪同下，采访该街道首例新冠肺炎患者的家属。3个月过去，当记者重访花木苑，发现曾被戏称为“罗胖”的罗恂明显瘦了。“轻了30多斤，抗疫减肥两不误。”罗恂的话云淡风轻。实际从1月23日到今天，119个日日夜夜，个中辛劳，旁人无法体会。在他的手机里，保留着近千条和疫情相关的短信、微信、朋友圈图文等。一窥“手机里的风暴”，可以感受上海社区工作者曾经的风雨无惧，殚精竭虑。

2月14日



罗恂

情人节 | 收到特殊礼物

情人节收到的特殊礼物，好惊喜！感谢共建单位的支持！鸣谢党员志愿者队伍的支撑和我们最可爱居民志愿者的帮助，同心协力，坚决打赢防疫战！



自从战“疫”打响后，在罗恂的朋友圈里，经常出现方便面的画面。罗恂的话很实在，“从1月23日至今，每天就是泡面！但是我们这个80后团队无怨无悔，只为快速防控疫情。不是

要炫耀工作，只希望得到大家更多的理解！”

为了抗疫，罗恂“抛妻弃女”，搬到另外一套房子居住，只能见缝插针在视频里和家人“网聊”。偶尔空闲，他便在朋友圈“晒”一下每天的工作，也是一种解压。

让他庆幸的是，虽然工作辛苦，但是团队很给力，尤其是社区里热心的居民志愿者们，包括在校大学生，越来越多人被他们的拼劲感动，加入志愿者行列，为隔离人员送快递、买菜（见左图）、扫楼，挨家挨户敲门排查小区人口流动情况等。在居委会墙壁上，一张疫情防控作战图上星星点点，记录着每户人家的状况：是否出过上海、是否有重点区域回来的，一个也不能漏。

通过抗疫，社区干部们发现一些“土办法”依然很有效。小区实行封闭式管理前，几名居委干部赶制了临时出入证，分为住户、租户两种，业主近5000张，租户近1500张，全靠爱心“手作”，进小区前必须亮证。“有一次街道干部来小区办事，没有出入证，也被志愿者拦在门外，一夫当关万夫莫开。”罗恂说，在严格的管理下，小区里张大爷家出现两例患者后，后来再也没有出现病例。

1月23日 一通电话 | “你中奖了！”



罗恂

如果您来自疫区，您曾到过武汉，或接触过从武汉回来者，尽量不去接触别人！请自觉向街道社区报告，并居家观察14天！这是一种觉悟、一种责任，也关乎您和您家人的健康，关乎每个人的健康！

“第二天就是除夕，这天中午，我本来打算和妻子一起出去吃饭，一通突如其来的电话打破了计划。”罗恂回忆，电话那头的人说：“你中奖了！”他乍一听，以为是诈骗电话，后来才发现来自花木街道社区卫生服务中心；对方通知他，花木苑有了第一例疑似病例。一名从武汉回来的老人有发热症状，家

里的密切接触者也风险极大！消息很快传遍了小区，整个小区“炸锅”了！“当时，居委会办公室里，我的手机在响，固定电话在响，居民们干脆直接冲上门来了！”今年37岁的罗恂在社区一线工作近20年，经历过SARS；但首次和新冠肺炎“正面交锋”，还是让他猝不及防，压力山大。

3月5日



罗恂

学雷锋日 | “棒打鸳鸯”

晚上7:32，准备去看星星。晚上10:25收工！回家！星星看不到……

3月初，随着境内输入病例的逐渐减少，大家感觉可以松口气了。罗恂朋友圈里，“晒”出一张拉杆箱照片，配上文字：经过“家委会”同意，明天下班后终于可以回家复工看娃了！

但大家没有轻松多久，境外疫情输入的压力骤然来袭，社区成为无缝衔接的最后一道关口。那阵子，每天晚上，罗恂一定要看一下进港航班信息，才能安心睡去。他开玩笑说：“等我瘦了要做空少！”

3月5日是学雷锋日，但让罗恂有点愧疚的是，这天他不得不干了件“棒打鸳鸯”的事。当天，他正在小区里，有社工传来消息，门口拦住了一名没有出入证的中国留学生小黄（化名），他从日本回来，看看在小区租住的女朋友。罗恂一问才知道，小黄是重庆人，和家人说好放假回重庆，但因为想念女友绕道来了上海。

虽然为了爱情漂洋过海，但在严防疫情的紧要关头，小黄不但不能进入小区，还需要另外找地方隔离。经过反复劝说，小黄终于答应去集中隔离点。在等待转运车辆的间隙，这对小情侣聊了1个多小时，最后依依惜别，各奔东西。小黄被送去临港的隔离点，女友也要在住处隔离14天。

这天晚上7时32分，罗恂随车出发护送小黄，陪他抵达临港的集中隔离点，回到居委会已经是晚上10时25分。收工了！虽然没有看到星星，夜幕中的海景也是漆黑一片，但回到小区，他的心里很踏实。小黄和女友虽然被“棒打鸳鸯”，最后也表示理解。

正是通过这样一个个又严又暖的措施，让市民们从安心“宅”在家，到渐渐走出家门，重新拾回生活的美好。

1月25日 大年初一 | 别致拜年



罗恂

今年的拜年方式有点特别。照片中，罗恂和社区干部们手持消杀“神器”，都是他们自己调制的消毒药水，浇花的喷壶、用完的洗发香波罐子则成了消毒容器。



状，两人都被确诊为新冠肺炎患者。好在最后他们都治愈了，张大爷后来还成为上海重症患者中出院的第一人。”罗恂回忆。

虽然结局皆大欢喜，但过程却让人胆战心惊。接到社区卫生服务中心电话不久，浦东新区疾控中心的车辆进入小区，3名身着白色防护服的工作人员到张大爷家中全面消杀。

从大年三十开始，居民区的8名社区干部全员上岗，开始了“扫楼”“全面消杀”的工程（见左图）。

花木苑是一个老小区，除了一幢高层，其余都是没有电梯的老公房。在那段人人自危、不敢轻易出门的日子里，罗恂和他的小伙伴们每天平均步数在2万步左右，在微信朋友圈的运动排名榜上遥遥领先。

“这名确诊病例是一名年近七旬的老人张大爷（化名），过年回了趟武汉老家，顺便带了点土特产回来。没想到后来出现发烧症状，甚至一度呼吸困难、被迫插管，住进了重症监护病房。不久后，他的老伴也出现同样症

5月19日



罗恂

胜利就在眼前

罗恂最近的一条关于疫情的朋友圈，是他转发了张文宏医生关于“2021年奥运会准时开始是世界回归正常的标志”的一段话，还附上了感言——

回归正常，胜利就在眼前，大家加油！

记者手记

有一份力就出一份力

沧海横流，方显英雄本色。在此次抗击疫情中，正是依靠全民抗疫的合力，有一点光发一点光，有一份力出一份力，才取得了来之不易的抗疫成果，让久违的活力和烟火气重回我们身边。

城市管理要像绣花一样精细，这次疫情也是对社区基层治理能力的一次大考。疫情当前，社区干部是否冲锋在前？“老革命”遇到新问题，能

否展现基层干部的智慧和能力？老百姓心中自有一杆秤。

在罗恂看来，社区要打好防疫战，信息公开十分重要。老百姓消除疑虑，给予社区工作者充分信任和支持，工作才能有效展开。同时，这种信任感，也能吸引更多老百姓参与进来，众志成城，一起守护家园，一起打赢社区防疫阻击战。