

在封闭小区里跑马拉松是一种怎样的体验?

“洪荒之力”发力 跑出“等差数列”

你好!明天

中风险小区蹲点故事

在封闭小区里跑马拉松是一种怎样的体验?蹲点上海明天华城小区第六天,我们遇到两位跑步爱好者,王四甫与彭志刚。小区居民以外,两人还有另一个共同身份——周浦“洪荒之力跑团”成员。

小区封闭至今,热爱运动的他们无法像平时那样在马路或公园里奔跑。于是,戴上口罩、做好防护,在有限空间里产生了无限可能:彭志刚来到地下车库,保持体能;王四甫选择沿小区主路绕圈,几天里跑出“等差数列”……

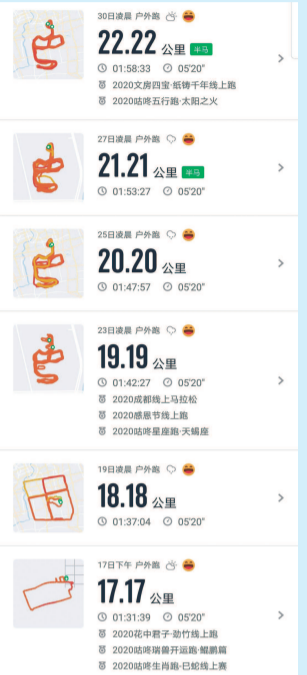
“520”,王四甫的T恤上印着这三个数字。它代表配速5分20秒,也是一群乐观的普通人对生活的告白。



王四甫顺利完成了既定目标,跑出一个漂亮的「等差数列」。

周浦「洪荒之力跑团」的负责人王四甫,面对镜头,秀出袖口印有「520」的团服。

首席记者 萧君玮 摄



做好防护小区开跑

昨天下午,隔着小区大门远远见到王四甫时,他兴致勃勃地脱掉外套,向我们展示了定制T恤。橙色衣服上,“洪荒之力跑团”几个字潇洒有力。这个跑团是周浦镇上跑步爱好者的“快乐之家”,目前有约300人,王四甫是负责人。

以往每个周六,这些跑友们都会相约在周浦公园晨跑,风雨无阻。然而,11月20日起,明天华城小区被列为中风险地区,实行封闭式管理。接到通知时是周五晚上,王四甫紧急通知取消了第二天的活动。

“一开始心情还没有平复,也不

知道小区里情况怎么样,封闭前几天就没怎么跑步。”可歇了几天,爱运动的王四甫就觉得“心痒”了。后来核酸检测结果出来了,全员阴性,再观察一下小区,大清早几乎没有人,王四甫决定:“那就做好防护,在小区里晨跑吧!”

设了清晨5时的闹钟,王四甫起床时天还黑着。他一般5时20分开始奔跑。那段时间,小区里寂静无声,主干路上没人没车。在这个近乎静止的空间里,王四甫来回刷圈,从天黑跑到日出。

“11月23日19.19公里,25日20.20公里,27日21.21公里,30日22.22公里……”小区封闭前,王四

甫有一个特别的计划:要从11.11公里跑到22.22公里。在特殊环境下,他也顺利完成了既定目标,跑出一个漂亮的“等差数列”。

跑团实力选手彭志刚还有不同的选择。路面下雨,他就在地下车库保持体能。“跑一圈差不多160米,我跑100圈,顺时针50圈,逆时针50圈。”

跑团来了13个新人

在车库里“转”了几次后,彭志刚也开始在小区里路跑。不过两人没有相约,“因为防疫需要嘛,大家都单独跑,你跑你的,我跑我的。”王四甫说,每次跑步,他们都戴好口罩,衣服回家就清洗,“鞋底也要消

毒,换一双穿”。

这次特殊境遇,让王四甫在熟悉的小区中有了不一样的发现。“小区进门后车道拐弯处,灯光很漂亮,平时不知道早上是这样的。”一边晨跑,王四甫一边拍下眼前的场景。他把照片展示给记者,画面因为摇晃而有些模糊,一条蓝色灯带在黑暗中闪烁。

“小区有喜欢跑马拉松的吗?”“周浦还有个‘洪荒之力跑团’,有意思!”

在业主群的交流中,王四甫惊喜地发现,原来小区里还有不少跑步爱好者。到目前,明天华城小区已有13位新跑友加入跑团。邻里间的

关系也更加亲密了。

现在大家仅在线上交流,不过他们约定着,等到小区解封之后要一同起跑。当然,防疫这根弦还是紧绷着。“我们不会一下子跑到周浦公园那些人的地方,到时也就是跑出小区大门,先绕着外圈跑一跑。”彭志刚说。

前两天刚刚圆满落幕的上马,他们早早报名了,但都没有中签。“这是凭运气的,现在不可惜了,反正也去不了。”说起这事,王四甫笑得很乐观,“前年倒是我们小区三个跑友都中了,一起拼车去的。也许明年大家又中签了,可以一起跑!”

本报记者 杨洁

270天,长宁区天山中医医院医护人员是这里的兼职清洁工、修理员、外卖小哥——

全能医生给隔离添暖意

深入学习“四史”
坚守初心使命

昨天凌晨2时,长宁区嘉虹酒店集中隔离点安顿好新来的一批客人。“大白”刘顺超正准备休息,有客人打电话求助称餐食不够吃,刘顺超又重新穿上防护服上门送上。今天,是刘医生来的第18天,也是天山中医医院的医护人员驻守隔离点的第270天。

各司其职 一人多岗

今年3月初,医院接到命令,需组建队伍,入驻作为对重点地区入境人员实施集中医学观察和应急处置的隔离点。3月29日,紧急通知又来了,立即再组建一支队伍入驻嘉虹酒店,队员们在3小时内完成对嘉虹酒店的“专业化”流程改造,入驻以来,共派出13批次医疗组共计106人,每21天进行轮换,已累计接待旅客5100余人。

“接人的叫大白,负责咨询的叫

客服,做表格的我们叫表哥表姐,最辛苦了。”在一楼清洁区办公室,第13批队长居云娟向记者介绍了团队分工。“表姐”罗玄玄说:“每天常规的就做25张表格,报不同的信息,要求不一样,时间节点不一样,如果有密接等特殊状况,还要做额外的表。”坐在罗玄玄旁边的“客服”柏佳祺正在读日语,“我日语只会一点皮毛,所以客人提问,我会先用翻译软件翻好,再读给客人听,这样比直接用软件回答显得更亲切。”

工作人员除了各司其职外,还要做一些辅助工作,如上门处理客人的问题、收集医疗垃圾、协助做好生活垃圾分类投放工作等。“大白”刘顺超是骨科副主任医师,他在这里送过餐、修过电话、收过垃圾。“和隔离人员近距离接触对于防护要求很高,普通人往往缺乏这方面知识。”刘顺超说。

竭尽所能 细致服务

客人情绪焦躁是医务组面临的最大问题。居云娟说:“隔离在一个房

间这么长时间会难受,我们也要设身处地地交换一下立场,多安抚他们的情绪,能解决的尽量帮助解决,做好贴心细致的服务,得到他们的理解和支持也是我们工作的动力。”

居云娟清楚地记得11月16日晚上,客人中有3位日本籍妈妈带了7个孩子,其中一个3岁的孩子不停地哭闹,大白们就不停地想办法逗孩子开心。安顿好全部客人已经是凌晨2时了。而“表姐”罗玄玄一直忙到了凌晨4时30分。18日上午他们转居家隔离要离开时,3岁的日本籍孩子不停地用中文说:“你好,谢谢!”

酒店一楼大厅有一块《我们是长宁区集中隔离点保障战士我宣誓》的小展板,下面都是工作人员的手写签名。天山中医医院护理部主任、隔离点临时党支部书记陈沪蓉介绍,隔离点的党建工作主要还是以服务好客人为主,党员起到引领示范作用。在党员的感召下,每一批医疗组离开时,都会收到多份入党申请书。

本报记者 屠瑜



不放松每个环节

上午10时,位于上海浦东物流大道600号的华辰进口冷链食品中转查验库里,来自南美的冻牛肉运抵冷库。在入库环节,来自市场监管部门的执法人员一一核对了柜号、数量、产地、品名等单据。

记者看到,企业完成外部消杀后,第三方的核酸检测单位现场对冷链食品进行取样。企业现场对不同批次不同类别的产品分开放置。目前,本市中转查验冷库实施24小时三班倒备勤制度。

本报记者 陈昱玮 戴天骄 摄影报道