

坚定信心胜信念 勇于担当作为 众志成城打赢疫情防控大仗硬仗

在新国博方舱医院“家庭区”记者遇到两对父子 到了这里 悬着的心放下了

来自方舱医院的报道

4月3日下午,阳光正好。在上海新国际博览中心方舱医院N1场馆,不少人走到户外,或与病友嘎讪胡,或坐在一处晒太阳。在馆内划出的“家庭区”,一对父子吸引了不少人的目光。两人正对着电脑屏幕,双手平举,快速抖动着双腿。

爸爸姓刘,3月30日晚接到了疾控中心核酸检测异常的电话,次日的复核结果把他和儿子“送”到了新国博方舱医院岳阳医院医疗队负责的病区,而妈妈则去了崇明的方舱医院。

刘先生告诉记者,被告知核酸检测异常的那一晚,自己有点低烧,吃了药喝了水,一晚上就好了。而儿子自始至终都是活蹦乱跳的。“对这里的生活还是挺满意的。”接受采访的间隙,刘先生不忘“鸡娃”——给二年级的儿子听写生字,“不是学校布置的,是我要求的。”刘先生已然做好计划,父子俩的生活作息参照上学时,早上定好闹钟准时起床,每天安排得满满的,晚上八时左右就睡觉了。

父子俩觉得,在方舱医院里吃得还不错,早餐有牛奶、鸡蛋和包子,午餐有米饭、油面筋塞肉、鸡排和萝卜。“还有豆腐。”小家伙在一旁补充。爸爸说,来这后和分开的妈妈通了两次视频,得出了“我们这儿更舒服”的结论。“2

日晚上我和孩子休息得都不错。挺让我意外的,这里准备了牙膏、肥皂、刷牙的杯子,这些原本我都自己带着了。”

同样是在“家庭区”,费先生正坐在自己带来的拉杆箱上,将床当成小桌子办公,四年级的儿子正在一旁玩着iPad。费先生家住浦东新区,3月30日核酸检测时出现异常,次日复核为阳性。“昨天通知得很急,我们收拾行李的时间有点不够。”费先生说,他指着不远处,“孩子妈妈也住这个馆,就在肉眼可及的范围内。”

费先生之前在社交媒体上看到孩子和父母分离收治的视频,这曾是他最担心的事。而进入新国博方舱医院,这颗悬着的心总算放下了。在预检时,“大白”会将家庭单独列出。“这里的条件比我想象的要好。”唯一让费先生焦虑的是:马上就周一了,孩子的网课怎么办——这两天,他都是靠着流量开热点来工作的。

“还有,我想喝凉水。不过这儿只有开水,要放上好一会。”小家伙突然抬起头说。

很快,饭点到了。护士们推着推车开始分饭,好几位男士围上来,主动当起了志愿者。而在馆外,救护车和转运公交车还在陆续将病人送到这家方舱医院。

本报记者 郟阳

新民问答

进入方舱要准备啥?

这两天,记者在新国际博览中心方舱医院采访时听到多位感染者说,转运通知来得仓促,自己收拾行李有些手忙脚乱,更不知道哪些东西该带,

哪些不该带。新国际博览中心方舱医院龙华医院医疗队队员喻晓结合收治病人过程中观察到的情况,列出了一些进入方舱医院生活的必备要点。

问:如若不幸感染,进入方舱医院需要准备什么?

答:首先,要清楚的是,原则上进舱后第四天开始做鼻咽拭子核酸检测,之后隔天采集,直至出现阴性结果,次日再采,连续两次阴性且符合出院条件,可办理出院。因此,需长期服用的药物不能忘。如果有基础疾病,应该备齐完整的药物,起码准备2周以上的药量。

其次,需要准备必要的生活物资。常规的生活物资,比如脸盆、牙膏、牙刷之类,舱内已经备好。“手机党”千万别忘记带手机充电器或充电宝。女生需要携带必要的女性用品。

可带上平时压箱底不太会穿的衣服。新冠病毒可以通过物体表面传播,两次核酸阴性顺利解除隔离后就地抛弃,可以避免二次污染传播病毒。选择容易清洁消毒、穿着舒适的平底鞋,避免选择一些材质面料容易

吸附液体、污垢的鞋子。

舱内会尽力确保感染者的饮食。但以防万一,尤其是有糖尿病的患者可以准备些食物,以免发生低血糖。建议可以准备一些保质期较长的食物,如饼干、糖、泡面和火腿肠。

问:那么,进入方舱医院不要带什么呢?

答:不建议携带瓶装矿泉水,一般情况下方舱的生活区域有电热水壶和自来水可供应。不易保存的水果也不要携带,但可以备点口服复合维生素片或泡腾片等。

贵重物品(如首饰、手表、钱包等)尽量不要携带。一方面这些物品表面易藏污纳垢,容易导致病毒残留,造成二次污染或者感染;另一方面人多也会造成不安全事件发生。

最后,呼吁感染者进舱后一定要听从医护人员的安排,戴好口罩,及时检测核酸,避免频繁走动、聚集。

本报记者 郟阳



中药专列来了

4月4日晚,满载抗疫中药连花清瘟胶囊的专列从石家庄发车南下,抵达目的地上海。这是以岭药业再次紧急捐赠的价值5000万元的物资。

今天上午,近十个集装箱的连花清瘟胶囊已从货运杨浦站卸货,装卸完成送往各区,投入到疫情防控战场上去。

本报记者 陈灵玮 摄

凡人微光

“大白”之家 各处奔忙

每天晚餐就是一家三口的交流会

“关于我们一家都是大白这件事,还是作为医护人员的妈妈最辛苦”……在朋友圈里分享生活点滴是时下年轻人比较流行的记录方式,在朱泾镇的金山名都小区,有这样一位姑娘王可祎,她的朋友圈从3月18日开始,就从校园场景切换成了抗疫场景。有母亲身为医护人员连轴转的点滴,有父亲穿着志愿者背心扛菜送菜的日常,还有自己一身“大白服”维护秩序的背影。

王可祎介绍,自金山区首轮全员筛查以来,母亲就开始忙碌。每天5时起床,6时到医院集合,由大巴送至采样点,开始近13个小时的采样工作,“连续

作战,妈妈回到家都会先坐上一会儿,吃饭时,明显能观察到她拿筷子夹菜的手都是抖的。”

在母亲的影响下,王可祎报名成为了金山区青年志愿者。“第一天的采样现场,还是有一些小混乱的。”为了让居民们保持安全距离,王可祎与其他志愿者在自己包干的队伍前筑起人墙,“谁挤就给你顶回去。”王可祎笑着说。

除了采样点现场的秩序维护,王可祎还是11号楼的领路员。小区都是高层,喇叭不够用,许多领路志愿者,都是在楼下靠嗓门喊楼。看小王喊得辛苦,先下楼的阿姨爷叔会帮着她一起喊。

3月20日,志愿者群里二度发起招募,“保供物资派送,急需志愿者加入!”王可祎的父亲不声不响报了名,还打趣地和妻女汇报:“我在家看你们出进进没有参与感,要忙一起忙。”就这样家里的三位“大白”,在疫情防控的不同现场,开始了各自的忙碌。

“今天采样现场还有序吗?”“送了多少物资啊爸爸?”“妈妈今天是上哪个镇做采样去啦?”晚上8时后的小家,灯光再次亮起,晚餐时间,是三份简单的挂面,和他们在防疫一线的那些“今天的故事”。

通讯员 殷洁如
本报记者 屠瑜

清明申城并不“雨纷纷”

二十四节气

下雨的日子居多,并不如古诗中所说的“雨纷纷”。

气象专家说,清明节在4月5日前后,此时黄河中下游及以南地区进入春耕春种的大忙时节,所以,民间反而有“清明要明、谷雨要雨”的谚语,意思就是说:清明时节天气晴好,谷雨节气有雨水,这样的天气有利于农作物的播种与生长。

今天上海天空云层厚实,不见春阳。尽管没有雨纷纷,但是天气阴沉,似在述说着对亲人的哀思。今晨,本市大部分地区的最低气温在11至13℃之间,中心城区徐家汇

站为12.1℃。白天气温没能突破20℃,但搭配着高湿度的南到东南风,体感略潮湿阴冷。据上海中心气象台预报,明天开始,多云重返,申城气温会进一步上升,白天的最高气温会超过24℃。尤其是7日,如同“暖风机”的西南风将把最高气温带上25℃的“高度”,体感暖湿。8日气温微降之后,气温又进入上升通道,11日升温最为显著,最高气温可达28℃,初夏体感袭来。



清明易肝火旺 保持情志舒畅

本报讯(记者 左妍)最近一段时间,上海市民配合防疫,在家办公和学习,容易焦虑不安。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内分泌科郑敏主任医师说,春在五行与肝木密切相关,木生火,火为心,因此清明心肝易火旺。在情志不遂、喜怒太过之时易诱发高血压病,所以,患有高血压等其他心血管疾病的人要注意控制自己的情绪,保持情志舒畅,防止血压波动太大。肝木伤金,金为肺,因此这一节气对于呼吸系统疾病也

要注意预防。

清明时应多食柔肝养肺的食品,如荠菜、菠菜、山药等。也可适当服一些滋补之品,如银耳。另外可多食用韭菜等温阳之品,但对于“热身”或有积火、痰湿者不宜食用。

清明节后气候变暖,易让人身心疲惫,昏昏欲睡,此为春困。可以每日早晨起床之前,坚持坐几个简单的动作,如双手搓脸、弹脑,不但有助于全天精力充沛,提高工作效率,更有利于增强身体素质。

