



关爱“老宝贝”

我的抗疫日记

95后成了方舱老人们的好帮手

我是上海淮剧团的一名“95后”员工,4月7日凌晨3点,我接到疾控中心的电话。整装、上车、进方舱……一系列的步骤让我猝不及防。

在登记录入个人信息的时候,医护人员问我能不能帮一下隔壁阿姨,她是一位来沪务工人员,几乎不认识检测软件上的文字,每一次核酸检测都是同伴帮忙完成登记的。“这咋整呀,这啥字嘞……”阿姨不停地拉着“大白”询问。我欣然应允,用自己的手机帮阿姨录入信息,阿姨一个劲地连声道歉。

自从有了第一位“欣赏我的观众”,我的“方舱生活”仿佛打开了新世界的大门,我遇到过只用老人机的白发老爷爷,带着两个孩子的母亲、只会一点普通话的少数民族同胞……

一轮录入后,医护人员笑着问我要不要当这一层的“层长”。

“当然没问题!”

就这样,我一个普通的“95后”,担起了本楼层的后勤保障工作:吃饭时挨家挨户敲门;做核酸时帮助不会操作手机的“邻居们”排忧解难;记录、反馈、跟进、落实身边人所需要的物资情况……在方舱医院的日子,我身兼数职,化身技术维修工、民事调解员、食物发放员、心理辅导员;解决了下水道堵塞问题、手机信号消失问题,帮助老人排遣焦虑、给室友们讲冷笑话缓解不安。

忙碌而充实的生活,彻底平复了我之前的坏情绪,每每收到“邻居”们的感谢,都让我觉得我是个值得依靠的人,这些快乐是我一个生活在平凡之中的平凡人所不曾有过的。这是一种很复杂的情绪,掺杂着感动、同情,又与成就感、荣誉感、自豪感交织在一起,让我真正地快乐了起来。

一天下午,一位阿婆急促的招呼声,把我从午睡中拉回现实。阿婆又激动又沮丧地反复念叨手机坏了,不能和儿子通话了。我接过阿婆递过来的手机和一次性手套,她反复解释道,手套是间隔壁借的,很干净,手机刚刚也消毒过。

我捧着手机研究了半晌,说实话,接过手机的那一刻,我也没有信心能修好,但阿婆却对我信心满满。当我将手机修好,完璧归赵时,阿婆对我竖起了大拇指:“哦哟,我们小美女真的老结棍!啥都会修!”后来,阿婆逢人便说我的“光荣事迹”,晚餐过后,整层楼都知道了我把一块“板砖”恢复成手机!我不好意思地回应着众人善意的调侃,回到房间,吃了块阿婆临走时塞给我的曲奇小饼干,不大,很甜……

就这样,方舱的生活平稳而有序地继续下去。那天夜里,不知哪个小区传来解封的欢呼,呐喊伴随着口哨声传到我的耳边,不一会儿,我便听到楼下有人发出回应,他大吼着“早日回家”,随后便是一阵呼应,我戴着口罩一起喊“加油”,零星的话语汇作溪流涌入黑夜,惊起波涛万丈,越来越多的人加入其中。

我很想抱抱自己身边刚熟悉的不知名室友,但我忍住了,只是默默给亲友们发了个消息:“我很快乐,我看到了希望。”然后,关掉手机,任性不回一条消息!

时间慢慢流逝,终于,我的室友安全离开方舱了,那天也是神舟十三号航天员回来的日子,她们都“出舱”了,而我还留在原地。室友们似乎看出了我的沮丧,将多余的物资一股脑放到我的“小仓库”,有为表示感谢塞过来的各种水果,有平日累积的食物库存,从一个小香梨、一罐牛奶开始,不知不觉攒了不少。我暗暗下定决心,等我回去了,就将这一“仓库”匀给其他人。这是一种传递,是出院者对未康复者的希冀,是对上海这座城市的祝福。

4月18日,我也“出舱”了。整装、上车、回家……

夕阳余晖,道一声:朋友,珍重!上海,加油!

讲述人 小鑫 整理者 赵珺

转送方舱到康复回家 退休老教师讲述——
难忘“红码”变“绿码”

4月1日至19日,这20天对上海市特级教师、原复旦附中副校长方培君来说是终生难忘的,她记录下从“红码”变成“绿码”的几个瞬间——

“阳”的恐慌与压力

4月1日,方老师的先生开始发烧,最高39.2℃,之后她和女儿也发烧了。在她的记忆里,全家一直很注意防疫,她怀疑最有可能被传染的地方是3月29日和先生到附近菜场进行了十来分钟的购物。3月30日晚,这个菜场被封,她周围小区的“阳性”人数居高不下。

“阳”的恐慌和压力,似乎每个人都例外。方老师说,有几天,全家严格遵守居家隔离,连开窗晾衣服如果看到楼下有开窗的都自觉地回避……

曾担忧“进方舱”

方老师介绍,有了症状后,每天的日子在忐忑中度过,当初最担忧的是“进方舱”。4月8日,一家三口先后接到电话,说他们核酸检测结果为“阳性”,准备送方舱。连续多日的等待中,全家没有接到转运通知。方老师承认,这个阶段心情是不稳定的,每天祈祷不要到方舱,怕接电话,怕来大巴。她甚至和女儿不断洗头,希望去方舱前是最干净的。

方老师的担忧和许多人一样:到方舱,不仅是因为生活条件不如家里,而是特别担心已基本痊愈的人到了那么

“阳”的场景里会否重复感染?

14日,车还是来了,全家进了方舱。方老师说:“如果老天认为我缺少磨砺,必须去方舱一次,我认了,这也是人生难得的经历,别人能过我也能过。”

看到“井然有序”

来到临港方舱医院,一家三口在一起,除了人性化的安排,所看到的是“井然有序”。

方老师记下方舱内的一个细节,看到所有医护“大白”们的笑脸。刚入住,医务人员就进行了问诊,白天有医生“查房”。第二天一早,自己还在睡梦中,就被叫醒做核酸检测,一看是早上5时55分。第三天早上稍晚点,又进行了第二次核酸检测。

每位“方友”所收到的生活用品涵盖了基本所需,像消毒巾、抽纸、卷筒纸、脸盆、毛巾等等应有尽有,方老师最喜欢的是给每位配了热水壶,打水不需等很长时间。她所在的1400多人的区域就安装了144个水龙头,且在一排中有几个直接连着热水器(解决了居住时间长的“方友”洗发需求),淋浴房也有好几个。晚上睡觉时间到,大多数的灯是自动关的。在现场,方老师还拍下“消毒机器人”“送药机器人”等“高科技”。

第三天,医生告诉方老师一家,他们全都通过了两次核酸检测,且CT值都超过40。这时全家人都长舒了一口气,无法用语言来表达他们的兴奋。当

天,女儿代表全家给华山医护团队写了感谢信。

周围的人那么可爱

回到可爱温暖的家中,方老师记下特殊时期身边那些可爱的人。有“敢于担当的物业经理”,1500人居住的小区,确诊、疑似、抗原阳性的加在一起有近百位,物业陈经理扛起重任,哪怕子夜时分,他仍在群里回复居民需求。保洁的小汤师傅(至今不知她的全名),在封控后依然跟丈夫负责整个小区的垃圾清理,还负责楼道消杀,甚至直接到有“阳性”的人家门口取垃圾、送快递。

更让方老师感动的是邻居们,这里没有对出舱人的拒绝,更没有对“阳”的歧视。回家前,她在群里收到一则群发的喜报:“我们901(室)鲍老师(方老师的先生)一家三口,前往临港方舱医院圆满完成‘视察工作’,并连续两次荣获‘核酸阴性’荣誉证书,明日即将凯旋。欢迎回家,家人们都在等你们!”

方老师说,女儿在回家的路上曾写下这么一段:车行在空无一人的高架上,觉得自己无所畏惧。生命里总有一些觉得自己“无所畏惧”的时刻。最近的几次是2019年从澳门塔一跃而下的时候,是2020年在冰岛冰面行走的时候,是完成30公里徒步的时候。还有就是现在,在离开方舱的路上。无所畏惧!对,我们“无所畏惧”!

本报记者 张炯强

有基础疾病的老年“阳友”进方舱医院治疗
知心大夫“话疗”陈阿婆

4月18日,静安区某方舱医院第二批康复者出院,76岁的陈阿婆也在其中,医生护士用轮椅推着,帮她拿着制氧机,将老人一直送上车。

刚入院时,陈阿婆对新冠非常胆怯和恐惧。其实,进入方舱医院后,“阳友”(阳性患者朋友)多多少少会有一些孤独、害怕和焦虑,甚至恐惧。对像陈阿婆这样的老年“阳友”,接管该方舱医院的静安区市北医院医务人员及时进行精神安慰和心理疏导。

4月9日晚上,第一批患者入院,陈阿婆坐着轮椅来的,还推着一个大箱子,里面装着制氧机,因为她是一个严

重的慢阻肺患者,担心呼吸不畅,一直开着制氧机,戴着面罩。刚来的时候,老人还常常独自坐在床上不停地唠叨:“我怎么会得这种病?”

第二天晚上查房时,医生石珏发现老人咳嗽加重,呼吸急促,非常难过,急忙上前询问。“救救我,救救我!”老人紧紧抓住石医生的手不肯松开:“医生,我会不会翘辫子(死的意思)啊?”

“怎么可能?有医生呢。”石珏一边安抚老人,一边快速处置,同时给她吃中药调理。石珏开会时,特地叮嘱医生护士把陈阿婆作为主要帮助对象,当班的医生护士一有空都会主动去关心照顾她。入

院第4天,陈阿婆咳嗽有了明显好转。

石珏每次路过陈阿婆身边都会停下来,主动与她聊家常,想方设法让她放松心情。细心的石医生还发现,老人每次看着隔壁的“阳友”与家人视频时,都会投去羡慕的目光。她不太会操作手机,但其实是渴望与家人“见见面、说说话”的。查阅了老人登记的信息后,石珏与老人的女儿加了微信。第二天,石珏连线上了陈阿婆的女儿,让老人与女儿足足通了10多分钟的视频电话。得知家人一切安好,老人家心定了,情绪也稳定了,积极地配合治疗。

通讯员 喻文龙 本报记者 江跃中

有医生医治 有患友帮助 有社区关怀

医护病友用“心药”帮助张阿姨

2022年4月1日,应该是张阿姨这一生都无法忘记的日子。这一天,60岁的张阿姨核酸检测为阳性,需要立刻转移到金山某方舱医院。在简单收拾了一些生活必需品后,张阿姨坐上转运的车辆,回头看着渐渐消失在夜幕里的小区,心中感慨万千,“当时心里无助又彷徨,不知道前面有什么在等着我。”

到了方舱医院,不仅有24小时医护人员值守,“大白”也会定时定点过来记录体温,检查身体情况。得到良好治疗的张阿姨却又睡不着了,“一宿一宿地醒着,我十分焦虑,可是越着急,我就越睡不着。”原来自从进了方舱医院,张

阿姨担心孩子、老伴,还担心传染给别人,这样让本就认床的她在初来的几个晚上辗转反侧,夜不能寐。

万般无奈之下,她敲响了值班医生的门,“医生,我想开点安眠药。”值班医生见状,先请张阿姨坐下,然后和张阿姨轻声谈心,“您先不要纠结这些问题。目前最主要的任务是好好休息,让身体能够战胜病魔。”值班医生对张阿姨进行了心理疏导,并给张阿姨开了安眠药,叮叮嘱咐若实在睡不着了,只能吃半颗。

重新树立起信心的张阿姨回到病房后,和同房的患者们一起相互打气监

督。要多喝水,多排毒;要做运动,缓解紧张情绪;要互相安慰,抱团取暖。在核酸检测连续3次都阴性后,张阿姨病愈回家。

“现在在家里,居委会给了我很多帮助。”原来在张阿姨回家后,金山石化街道山龙居委会根据张阿姨的实际情况,将她纳入爱心关爱对象中。除了每天早晚的嘘寒问暖,还给她开通了绿色通道,将她日常所有的生活用品和药品列成清单,保证物资的充足。回想起在方舱医院的一幕幕,张阿姨觉得像是一场梦。

本报记者 屠瑜 通讯员 何婷