

## 皱巴巴的手,还有许多同款

“ 不论是参加抗疫,还是日常诊疗,我都努力做好社区居民的健康守门人。 ”

3月,疫情刚刚起来,为了在最短的时间内完成扩大采样任务,我和100多位同事每天早晨六点多就开始核酸采样工作,有时要到第二天早上六点才能回家。从撕开采样棒包装,到采集样本,再到将棉棒插入试管……每天重复几百上千次这样的动作,下了点位就觉得手指酸涩,肩膀疼痛。累了就在花坛边坐会儿,休息时大家互相捶肩,稍微缓解一下压力。



讲述人:伏英

嘉定区南翔镇社区卫生服务中心中医全科医生

那天气温比较高,穿着很厚的防护服,还戴着两层手套,几分钟后,脸上就湿了;十几分钟,后背湿了;再过了半个多小时,手套里全是汗。汗水加上手部消毒液的浸泡,让皮肤有点疼,结束工作已经是七八小时之后的事了。我脱掉手套后,才发现手变得皱巴巴的,像老人的手。我为自己的手拍了一张“特写”,发在自己的朋友圈里,想不到立刻被同事朋友们转走

了。大家都说,戴着口罩的脸还没有露出,手倒是先一步“红”了。

有很多网友留言:医护人员辛苦了,心疼你。我看了非常感动。其实,同事一个比一个辛苦。只要脱下手套,你就会看到许多这样的“同款”。那段日子,所有人都绷着一股劲,要与病毒赛跑。我们都希望疫情能尽快过去,让大家回归平静的生活,也让我尽快回到社区正常诊疗工作中。 **新民**

## “神操作”阻断家庭病毒传播

“ 真心希望大家永远也用不上这些经验。万一遇到了,可以有预案、不慌乱。 ”

疫情期间,我和丈夫都参与志愿者服务。一次抗原检测中,丈夫变成了“中队长”。家里有老人,有小孩,我成了家庭抗疫“总指挥”。没想到,当年在复旦上医硕士期间所学的病毒学专业知识,在这次小家抗疫中派上了大用场。我通过几步操作使同住人和同楼栋没人再被传染。

第一步,让丈夫单独隔离,其

余家庭成员佩戴KN95口罩,而且口罩佩戴前需要用肥皂或者消毒洗手液洗手后才能使用。口罩累计使用4小时左右更换。

第二步,家庭内部设置“污染区”“缓冲区”“清洁区”,做到三区隔离。丈夫所在房间封闭是“污染区”,他所使用过的物品未消毒前也都作为污染物,产生的垃圾装好扎紧作医用废弃物处理。家里唯



讲述人:刘扬

上海市应急管理局办公室职工

一的卫生间只能共用,也是“污染区”,及时配置消毒水消毒并错时使用。厨房、餐厅、客厅是“缓冲区”,我自己单独在客厅打地铺。其他房间是“清洁区”,家中老人、孩子封闭在“清洁区”,可以不佩戴口罩。全家分餐而食,视频“云吃饭”,丈夫使用过的碗筷由我单独清洗并消毒。

第三步,通过召开家庭视频会议,我告知家人接下来可能会历经的阶段和需做的准备,安抚好老人和孩子不必过分担心。按单人单人准备好隔离携带的必需品。

第四步,我在楼栋微信群提醒邻居紧闭通气窗、用保鲜袋装水后封闭下水道出口,做好个人防护,