

致敬，白衣天使

也许在平常的日子里我们看他们都很平常他们身上的白大褂也不具备任何战时的意义可是突然，一例新型冠状病毒把他们推向非常时期他们率先奔赴前线率先抢滩登陆，筑起堡垒阻击灾难的进攻圣洁的职业装，即便在夜幕下也显得更加耀眼这就是我心里的白衣天使他们在出征，在战斗对每一声咳嗽对每一度体温对每一个有病呻吟的人都要做出快速反应果决的处置，他们从平时的按部就班一瞬间成为无影灯下的先遣部队我对他们日夜忙碌的身影投以深深的敬意是的，这是他们的职业但不是可以拒绝歌颂的理由军人的使命就是奔赴战场无论是凯旋归来还是殒命沙场都有无数诗章大加赞美古今中外，概莫能外要保卫民族的健康要赶走气势汹汹的瘟疫我们的白衣使者，冲刺在第一线，冲刺在险象环生的地方首先让我们感动其次让我们敬佩更让我们骄傲沧海横流，方显出英雄本色从平时时期到危难之际我为每一位疫情前线与生死展开搏斗的人与时间展开竞赛的人献上敬意，你们是最可爱的人平常、特殊而心灵灿烂

祖国的骄子

在这个春节，也是假期你们打开玉鼠之门走出去了，肩上是战士的责任身上是医生的服装此去千里，是与病毒争夺宝贵的生命我为你们骄傲，也为你们担心，祖国的骄子和平时期的战争，总是你们冲锋陷阵非典时期是这样汶川地震时是这样今天，你们在行动每一声誓言都在感动着祖国本来是亲情聚会的日子也是放松心情日子战鼓骤然擂响你们义无反顾像射出去的响箭霍霍有声我知道有一天瘟疫会在你们面前发抖一路迎接你们归来的一定是遍地鲜花

我们一定赢

○钱永广

这几天，母亲每天都要从老家给我打来电话，嘱咐我不要去抢口罩，更不要去抢双黄连。她让我除了上下班，除了工作需要，不要去人多的地方，好好呆在家里，不要焦躁。

母亲已经77岁，因为不肯进城，至今仍住在乡下。本来我与母亲约定，我们一家大年初一去农村老家看她。可大年初一，我刚将车子发动，突然接到电话通知，要我立即到单位参加疫情防控工作会议。

我边往单位赶，边给母亲打电话，抱歉地告诉她，防疫工作形势严峻，我不能回家陪她了。

儿子在大年初十才从学校赶回来，当时我就告诉母亲，大年初一我们全家就去看她。母亲听说甚是兴奋，在电话里一个劲地说，她准备了好多我们喜欢吃的，就等我们回家了。

可当母亲听说我不能回家时，母亲不仅没有叹气，而且还说了一句让我难忘的话：“你赶快去单位开会，等防疫工作结束后，再回来看不迟。”

等防疫工作结束后，再回来看不迟。母亲的这句话，虽然朴素，却让我想到了那些出征武汉的“白衣战士”，想到了第一时间乘坐高铁冲往武汉防疫第一线的84岁高龄的钟南山院士，想到了一位医生妈妈在出征前与丈夫和儿



子的告别场景，想到了各地一批又一批开往前线的逆行者的铿锵誓言：“不计报酬，无论生死！”

母亲的两次战“疫”

○林金石

“喂，云儿，今年春节我不能回家过年了，你跟爸爸在家要注意安全，平时一定要注意卫生，出门记得戴口罩，同时要勤洗手……”大年三十一大早，母亲就给我电话，说不能回家过年了。我很是惊讶，问及原因，母亲说，她要前往武汉驰援。

母亲是市工人医院的一名ICU医务工作者，她从医至今已有了三十六年了。这三十六年来，她每天起早贪黑，尽心尽责，对病人，对家属都视如己出，关怀备至。所以，许多病患者都对她竖起大拇指，赞她为人和善，有责任心。

春节，对于我们每个中国人来说，本是一个阖家团圆，幸福喜庆的日子。然而，今年的春节，却因武汉掀起的新新型冠状病毒肺炎给阻隔了。这场传染病来势汹汹，如洪水猛兽，所到之处，均有不少人倒下，大家都被这场病情吓得有家不敢回，有门不敢出。此时此刻，全国上下人心惶惶，政府也开始采取了各种各样的措施：海、陆、空停运，武汉封城，部分乡镇、村也都开始封闭……尤其是武汉，随着感染人员的逐步

递增而成了全国重灾区，仿佛一夜之间，一个雄壮安详的城市突然变成了一座岌岌可危的城池。在这样的情况下，武汉一次次向全国各地发出告急；医用物资紧缺，医护人员紧缺，医用床位紧缺……

一方有难八方支援。当全国各地收到武汉告急时，都纷纷行动起来，我母亲所在的医院也不例外。大年三十的前一晚，母亲就接到医务部主任的消息，说谁愿意前往武汉驰援的就报名，母亲想都没想，第一个踊跃报名了。

就这样，母亲又一次缺席春节的团聚。

母亲缺席春节团聚已不止一次了，在我印象中，最深刻的一次是2003年。那时我十三岁，那一年，同样是春节，在广东爆发了一场名为非典型性病毒肺炎的疾病，同样来势汹汹，如洪水猛兽席卷着祖国大地。当时，大家都闻风丧胆，个个躲在家里不敢出来，生怕一出来就被感染。

然而，作为一名医务工作者，尤其是作为一名ICU人员的母亲，为了挽救

让我们共同行动起来 珍惜每一滴水

可家里人怎能忘记。市人民医院重症监护室医生汤松林的六岁女儿媛媛，因为思念担心父亲，给已连续十天没有回家的父亲写了一封信，说她从电视上看见了连防护服都没来得及换，就躺在角落睡着了了的爸爸，说她看到了医院那些护士因为戴防护罩脸上的勒痕都渗出了血印，她在信中告诉爸爸，要爸爸转告那些病人，她把爸爸借给他们，她每天都在家祈祷爸爸早一天把病毒打败，大家都能够平安回家。

虽然我不能像汤医生那样救死扶伤，工作环境也没有汤医生那么危险，那样劳累，但母亲每天都会给我打来电话，让我不要想家，集中精力好好工作，疫情就是命令，防控是当前整个国家最重要的事情。

疫情就是命令，防控是当前整个国家最重要的事情。这不是习近平总书记对防控工作的总要求吗？我想，母亲虽然老了，但她在老家仍然每天坚持通过看电视，了解国家大事，了解疫情发展。母亲，和天下千千万万的母亲一样，她的心，原来一直都与疫情防控在一起。

虽然现在疫情防控形势复杂严峻，但是我们每一个中华儿女都深爱着我们的祖国和人民。正是因为有了像钟南山这样的院士，有了无数个“不计报酬，无论生死”的逆行者，有了无数个像我身边汤医生这样懂事的女儿，我相信，只要我们万众一心，一起加油，寒冬终将退去，春天必将来临，我们一定赢！

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2020年2月4日 星期二 晴 2℃~18℃ 第1528期 编辑/罗绍亮

万众一心 众志成城 打赢疫情防控阻击战

市委九届第108次常委会议召开 专题研究全市新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作 高志宏主持

2月1日，市委书记高志宏主持召开市委九届第108次常委会议，传达学习习近平总书记关于疫情防控工作重要指示精神，省委关于深入学习贯彻中发电〔2020〕3号文件、省委书记陈豪在省委常委会议上的讲话精神以及八届州委常委会第113次会议精神，听取市应对疫情防控工作领导小组指挥部工作情况汇报，研究部署下一步工作。

会议指出，疫情防控工作开展以来，在中央和省州党委、政府的坚强领导下，市委、市政府把疫情防控作为当前最重要的一项政治任务和工作的来抓，预判早、统筹实、敢担当、政策明、管控快，各项工作卓有成效。当前，疫情防控工作进入关键时期、十分紧迫，全市各级各部门务必认清形势，政治站位再提升，在非正常时期必须做到统一领导、统一指挥、统一行动，确保政令畅通、令行禁止。要按照中央和省州党委、政府要求，结合大理市实际，动员广大党员干部和群众，严阵以待、争分夺秒，群防群治、严防死守，全力做好防控工作，确保全市人民生命安全、社会稳定。

会议强调，全市各级务必紧盯重点，联防联控再强化，牢固树立“一盘棋”思想，在领导小组指挥下协同开展工作，落实“属地管理责任、部门职能责任”，实行最严防控机制，确保防控工作有效衔接、不留死角。务必统一调度，工作纪律再严格，全市疫情工作要坚持统一指挥，各级各部门必须服从市应对疫情防控工作领导小组指挥部统一调度，一个声音、一个标准、一套报表，确保指挥体系反应灵敏、协调有序、运转高效。要做好动态管控、源头管理入境返乡人员，严控增量，特别关注飞机、高铁等渠道的“输入”人员排查。要加大宣传，最大限度引导群众做到少出门、尽量不出门，在家勤洗手、出门戴口罩和戴手套，杜绝一切群体性聚集活动。同时，对外地劝返人员和滞留旅客，要细致做好工作、强化服务，使防控工作与人文关怀并重。要加强物

构筑群防群治的严密防线

□人民日报评论员

抗击疫情是一场全民行动，人民群众是这场斗争中的主体力量。要充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和共产党员先锋模范作用。危急时刻，党员挺身而出、冲锋在前，这是共产党员的本分，是我们党的光荣传统。基层党组织和广大党员要全面奉献的精神，坚定站在疫情防控第一线当先锋作表率，建立健全区县、街镇、城乡社区等防护网络，做好疫情监测、排查、预警、防控工作，严防死守、不留死角。要坚持党建引领，把区域治理、社区治理、单位治理有机结合起来，切实提高疫情防控的科学性和有效性。党政机关、企事业单位以及社会组织党组织要按照统一安排，扎实做好本部门本单位的防控工作。要组织党员、干部做好一个人人都掌握了防控知识，防控疫情的大网才能织好、织牢。只有充分发挥基层社区包括农村社区的动员能力，实行网格化、地毯式管理，防控措施落实到户、到人，做到“早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗”，才能有效实现“防输入、防蔓延、防输出”的疫情防控目标。实践证明，联防联控、群防群治，既是我国制度优势的具体体现，也是

我们的第一道防线，各项防控措施尤其要具体细致。广泛深入的传染病预防知识宣传教育至关重要，科学的个人及家庭防护、健康监测、卫生习惯等能够有效防患于未然。加强密切接触者管理是阻断疫情传播的关键之举，务必细致周到地做好登记、自我监测、发现可疑症状及时隔离就诊等工作。家庭、公共场所、交通工具、环境卫生等方面的防控工作同样重要，必须全面动员、全面部署、全面加强。群防群治要用好网格化管理的好经验好做法，做到入网入格入家庭，落在点点滴滴行动中。

疫情面前，我们无论来自何地、无论身处何方，都是休戚与共的命运共同体。我们强调联防联控，是为了更好凝聚力量；我们落实群防群治，是为了科学防控疫情。现在，从城市到乡村，从一线奋战的医护人员到广大人民群众，一场齐心协力、众志成城的疫情防控阻击战正全面展开。在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，充分发挥中国特色社会主义制度优越性，紧紧依靠人民群众，构筑群防群治的严密防线，我们完全有信心、有能力打赢这场疫情防控阻击战。（转载自1月31日《大理日报》）

资调配，增强对疫情一线同志关怀，让同志们安心工作、放心上岗。会议要求，全市各级党组织和党员干部要积极响应习近平总书记号召，视人民利益高于一切，在一线亮出身份、戴起党徽、飘起党旗，挺身而出、冲锋在前，在全市范围内大力开展“发红军亮党徽树红旗”专项行动。各级党政“一把手”要顶在前面、靠前指挥，叫响“跟我上，让我来”，促进全市广大党员干部在特殊时期、紧要关头始终和人民群众干在一起、拼在一起，不断凝聚群防群心、共克时艰的强大正能量。要把疫情应对工作与创文创卫工作结合起来，进一步做好项目包装和储备，持续巩固成效，使之成为城市管理常态机制。市委常委出席会议。市人大常委会党组书记、市政协党组书记，“两区一委”领导和市应对疫情防控工作领导小组办公室有关负责同志列席会议。

高志宏对我市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作进行调研

2月1日，市委书记高志宏深入市二医院、市疾控中心、大理古城、农贸市场，实地调研我市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作。高志宏强调，新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作任务艰巨、责任重大，全市上下要坚定信心、沉着应对、齐心协力、众志成城，全力打赢新型肺炎疫情防控阻击战。

高志宏先后到市二医院、市疾控中心、市二医院和市中医院调研。在市二医院，听到我市首例确诊新型冠状病毒感染的肺炎疫情患者——武汉籍的王先生在医院治愈出院的消息，高志宏高兴地向医务人员表示祝贺，并对治疗过程中付出辛勤工作的一线医护人员表示感谢。高志宏要求，市一医院要继续做好隔离治疗和应急准备工作，做好打大仗、打硬仗的充分准备，做实做细防控工作，齐心协力打好疫情防控阻击战。

在市疾控中心，高志宏对大家自新型冠状病毒疫情防控工作开展以来付出的辛勤工作表示感谢，悉心询问医务人员防护措施到不到位，工作中存在什么困难，反复叮嘱大家在做好工作同时，一定要加强防护，保护好自身安全。高志宏要求，市疾控中心要克服现有困难，充分发挥疾控专业优势，提高精准高效检测能力，加强疫情监测力度。

在市二医院，高志宏了解到医院专门设置了发热门诊区域，通过专门预检分诊、发热患者专用通道、独立发热门诊区等，实现隔离分类诊治后，对医院在前期防控工作给予充分肯定，对医务人员的辛勤工作表示感谢。高志宏要求，医院要在巩固现有工作成果的基础上，切实采取有效防控措施，做到早发现、早诊断、早报告、早隔离、早治疗，牢牢把握疫情防控主动权；要提高医院处置保障能力，一线医务人员一定要做好个人防护措施，严格落实联防联控措施，全力以赴做好新型冠状病毒感染肺炎防控工作。（下转第二版）



万众一心众志成城 打赢疫情防控阻击战

市卫生监督所坚守抗疫战线前沿保健康

“疫情就是命令,防控就是责任”。自疫情防控工作开展以来,市卫生监督所全体干部职工以“我不上谁上,我不干谁干”的责任与担当,深入一线,尽心履职,确保各项防控措施落实到位,成为疫情防控一线的主力军。

除夕是举家团圆欢聚的日子,可就在这一天,市卫生监督所卫生监督员就开始在市辖区多个高速公路入城卡口及值卡点工作了,他们24小时不间断对过往车辆及人员实施疫情监测排查,两天内就排查过往人员3919人次、车辆1154辆,劝返22人。截至1月31日,市卫生监督所出动人员

263人次,深入88家医疗机构发热门诊、宾馆、酒店、客栈、影院、网吧、旅游景区、火车站、机场、商场、超市等公共场所,13户企业、4家集中商场、4家大型超市、6家二次供水和一家集中式供水单位实施监督巡查、技术指导,切断疫情传播途径,严防疫情的输入和扩散。

通过重点监督巡查,目前,我市辖区内医疗机构预检分诊制度进一步得到完善;发热门诊设置不断规范,消毒隔离、个人防护、医疗废物废水处理等疫情防控措施得到有效落实,各类公共场所未关停宾馆、酒店、客栈、影院、网吧等人群聚集行

业在督促下完成关停,大理机场站、火车站、汽车客运站等人员集散地体温检测设备配备、疫情防控措施、发热人员登记规范填报不断提高,企业员工疫情防控知识得到有效提升,各类场所室内外环境消毒及登记制度不断健全,场所内空调严格消毒和关闭执行有力。

“疫情不消灭、我们不停歇”。截至发稿,市卫生监督所卫生监督员们依然奋战在一线,在这场没有硝烟的战斗中,他们勇担重任,以忘我的精神向党和政府以及大理的父老乡亲交出了一份无悔的答卷。

彭黎明 钱 鹰

市应急管理局全员驻守做最美逆行者

面上的口罩阻挡了病毒的传染,胸前的党徽却发出了熠熠光芒。在大理美丽的洱海边上,一群工作人员奋战在疫情防控一线,他们用行动践行初心和使命,做最美丽的逆行者,这就是市应急管理局全体驻守工作一线人员连日来的工作写照。

2月2日,记者在大理市滞留旅客接待安置点金沙半岛海景养生酒店内看到,工作人员各司其职、有条不紊地开展滞留旅客安置服务工作,在严格做好疫情防护的同时,让外地游客感受到来自大理的温情与关怀。

据了解,自疫情防控工作开展以来,由市应急管理局牵头,市公安局、市文旅局、市卫健局等部门人员组成的工作小组,主动放弃春节假期,舍小家为大家,24小时

轮班驻守在金沙半岛海景养生酒店内,大家齐心协力,众志成城,认真履行工作职责,全身心投入到滞留旅客安置服务工作中。

在金沙半岛海景养生酒店,“未戴口罩,不得入内”“废弃口罩集中收集点”等提示性标语随处可见,酒店内登记的、量体温的、安保的、消毒的……大家忙得不亦乐乎,每个人都在按要求严格做好防护措施,忘我的投入到这场抗疫阻击战中。

除了每天早晚开展上门量两次体温,进出人员严格登记并测量体温和每隔3个小时对酒店内外无死角消毒等防护措施外,工作组还为滞留旅客提供必要的防护用品和消毒用品。为避免因流动人口带来的交叉感染,酒店内还开通爱心超市、总台专线和爱心药店等服务,滞留旅客如有

需求,只要在手机上下单或者打总台热线,就可以享受配送上门服务,对于生活必要需求,工作人员都会尽力满足,让他们足不出户就可以尽享衣食住行上的便利。同时,工作组还为旅客免费熬制大锅药,提高他们的自身免疫力,给他们身体和精神的双重呵护,让他们在大理感受到温暖的人文关怀。

自疫情发生后,市应急管理局全员上岗,奋战在疫情防控一线,积极投入到疫情防控应急保障工作中,统筹协调调拨大衣100件,被服(6件套)100套,雨衣1136件用于疫情防控。同时,认真做好森林防火带装巡护和安全检查等工作,用实际行动践行初心使命,全力以赴坚决守护着国家和人民群众生命财产安全。

记者 郭鹏昌 张益秋

镇综合联动执法中队、国土规划执法中队人员组成联合巡查队,对镇辖区行业店铺和活禽交易市场等关停情况、公共场所佩戴口罩等情况、外来人员情况进行动态巡查。同时,积极协调做好滞留旅客定点酒店入住的交通服务保障工作,做到既坚持疫情防控1级响应,又有的人文关怀温度。

记者 戴向晖 马元娟

下关镇镇村(居)团结一心共抗疫情

近日,在形势严峻的疫情前,下关镇及时部署,科学施策,1586名党员干部深入基层,引导34个村(居)工作人员和群众志愿者积极开展疫情防控工作,让党旗飘扬在一线,让党的声音深入千家万户。

1月29日一大早,下关镇机关的党员干部及兴国社区工作人员、志愿者就开始了一天的工作,在简单的沟通交流后,他们开始对辖区进行巡查和宣传。在下关镇,党员干部严格按照党政领导挂包村、社区、指挥部分片巡查督导工作机制,每日对疫情防控工作开展分析研判,及时调整防控思

路,充实防控力量、加强改进防控措施。

在这场没有硝烟的战争中,下关镇党员干部顶在疫情防控前线,发挥先锋模范作用,做到守土有责,守土担责,守土尽责。截至1月27日,下关镇共发放宣传单2166余份,张贴宣传标语和出黑板报93条,阅报栏刊出69期,LED大屏广告14块。宣传动员经营户153户,居民、农户23495家,258个小区。取消耍龙舞狮闹新春文艺演出20场,劝退58家近期计划办理的红白喜事,延后办理。

记者 彭黎明 马 驿

挖色镇采用传统消杀材料助力疫情防控

连日来,挖色镇利用生石灰等传统消杀材料进行消毒防疫,最大限度减少疫情传播途径。

为科学有序防控新型冠状病毒肺炎疫情影响,坚决阻断疫情输入、蔓延,面对目前消毒试剂短缺的实际,挖色镇镇村两级工作人员充分利用生石灰等传统消杀材料,对村主干道、村内交叉路口、公共活动场所等区域进行全

覆盖消毒防疫,并组织专人清理村内道路卫生,定时清运生活垃圾,从最大限度上减少“病毒温床”。

同时,挖色镇还采取入户宣传、大小喇叭广播、张贴通告等方式,积极宣传动员群众自发做好门前包保工作,对自家门前、院内等区域进行消毒隔离,真正做到了将病毒“拒之门外”。

记者 戴向晖 马元娟

覆盖消毒防疫,并组织专人清理村内道路卫生,定时清运生活垃圾,从最大限度上减少“病毒温床”。

同时,挖色镇还采取入户宣传、大小喇叭广播、张贴通告等方式,积极宣传动员群众自发做好门前包保工作,对自家门前、院内等区域进行消毒隔离,真正做到了将病毒“拒之门外”。

记者 戴向晖 马元娟

大理镇群防群治新型冠状病毒肺炎疫情

连日来,面对新型冠状病毒肺炎疫情影响,大理镇上下一心,坚决贯彻落实习近平总书记重要指示精神 and 各级会议精神,扎实做好各项防控工作,全民动员、全民参与,切实做到疫情预防在先、管控在前。

在接到疫情后,大理镇迅速成立以镇党委主要领导为组长的疫情防控领导小组,整合全体党政班子成员和各村(居)“两委”力量,形成齐抓共管的工作格局。1月27日,全镇干部职工终止春节休假返回工作岗位,17个工作组入户全面开展工作。目前,各项防控工作正紧锣密鼓开展。

大理镇通过张贴通告、发放倡议书,利用村居黑板报、村内广播、森林消防巡查车边巡查边播放等方式提高老百姓防范意识。截至目前,发放各类防疫传单8000余份,利用辖区124块户外广告、25座阅报栏、各类电子屏幕、出黑板报和张贴海报等方式宣传防疫知识和标语,悬挂宣传布标95条,“村村响”大喇叭播放防疫内容112次,发放小喇叭22个在各村播放大理镇防疫公告,各村广播站不间断播放防疫信息,运用多种方式覆盖全镇群众。

大理镇每天由党政领导带队,镇综合联动执法中队、国土规划执法中队人员组成联合巡查队,对镇辖区行业店铺和活禽交易市场等关停情况、公共场所佩戴口罩情况、外来人员情况进行动态巡查。同时,积极协调做好滞留旅客定点酒店入住的交通服务保障工作,做到既坚持疫情防控1级响应,又有的人文关怀温度。

记者 戴向晖 马元娟

礼 让 斑 马 线 共 创 文 明 城

理性认识新型冠状病毒

什么是新型冠状病毒?
新型冠状病毒肺炎是一种急性感染性肺炎,这是一种病原体在先前人类中并没有发现的新型冠状病毒。2019新型冠状病毒虽然是SARS近亲,但目前还未表现出SARS那么可怕的特性,因此,不必过度恐慌,应注重预防工作。

人感染冠状病毒后会有什么症状?
新型冠状病毒肺炎患者出现发热、乏力、呼吸道症状以干咳为主,并逐渐出现呼吸困难。严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微,可无发热。多数患者预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。

新型冠状病毒如何传播?
国家卫健委高级别专家组组长、中国工程院院士、国家呼吸系统疾病临床研究专家钟南山表示,根据目前的资料,新型冠状病毒肺炎已确定出现人传人,病毒来源很可能来自野生动物;患者95%以上都跟武汉有关系;但新型冠状病毒传染性比SARS弱;全民提高警惕,不会重复17年前SARS疫情;不一定非戴N95口罩,外科口罩即可阻挡大部分飞沫。

如何做好防护?
一、避免近距离接触病人,特别是急性呼吸道感染者。
二、不接触、不食用野生动物,不去农贸市场,不生吃奶类、蛋类和肉

类。从事野外工作的特殊人群,应做好有效个人防护,减少暴露于野生动物或其分泌物及排泄物的机会。

三、勤洗手。在咳嗽或打喷嚏后、制备食品前后、饭前便后、处理污物后及时洗手,洗手时要用肥皂或洗手液,搓手最少20秒,用流动水冲洗。

四、保持良好的呼吸道礼仪。打喷嚏和咳嗽时避免对着他人,应用纸巾或手肘(而不是手)遮掩口鼻。把用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内。

五、增强卫生健康意识,加强锻炼,规律作息,提高自身免疫力。

六、如有发热、咳嗽等呼吸道感染症状,特别是发病前有去过武汉的,应戴上外科口罩,及时到辖区医院发热门诊或急诊科就诊,并主动告知医生。

居家如何防范新型冠状病毒肺炎

在家中怎样防护?
(1)增强卫生健康意识,适量运动、保障睡眠、不熬夜,可提高自身免疫力。
(2)保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,经常彻底洗手,不用脏手触摸眼、鼻或口。
(3)居室多通风换气并保持整洁卫生。
(4)尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触。
(5)尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所,如必须去要佩戴口罩。

(6)避免接触野生动物和家禽家畜。
(7)坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。
(8)密切关注发热、咳嗽等症状,出现此类症状一定要及时就近就医。

前往公共场所时怎么做?
(1)避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。
(2)保持工作场所室内通风换气;在人多的地方佩戴口罩减少接触病原风险。
(3)咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住;将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内;咳嗽或打

喷嚏后,用肥皂和清水或含酒精的洗手液清洗双手。
(4)外出回家后及时洗手,如有发热和其他呼吸道症状,特别是持续发热不退,及时到医院就诊。
(5)传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

到生鲜市场采购如何防止传染?
(1)接触动物和动物产品后,用肥皂和清水洗手。
(2)避免触摸眼、鼻、口。
(3)避免与生病的动物和病变的肉接触。
(4)避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

防病毒别忘了勤洗手

专家建议公众注意个人卫生、做好有效防护,除了戴有防护效果的口罩外,另一项重要的防护措施目前被很多人低估——用正确的方式勤洗手。

世界卫生组织给出的有关新型冠状病毒肺炎的防护建议中,第一条就是洗手。要用肥皂和水、含酒精的洗手液等洗手至少20秒。避免用未洗过的手触碰眼、口、鼻;清洁和消毒经常接触的物品及其表面。



自新型冠状病毒肺炎疫情防控工作开展以来,双廊镇高度重视,全面部署,采取扎实措施,充分发挥党员先锋模范作用,调动党员群众积极性,确保防控工作取得实效。
本报通讯员 摄

(上接第一版)
在市中医院,医院组织院内中医专家开具中医处方熬制“大锅药”免费发放,预防新型肺炎。高志宏对医院的举措给予肯定,对医务人员的辛苦工作表示感谢,希望医院继续巩固现有的工作成果,更好地为人民群众健康保驾护航。

在大理古城,看到社区工作人员正在有条不紊地进行街道消毒、张贴新型肺炎防治宣传海报、挨家挨户进行排查等工作,高志宏对社

区工作人员的辛勤工作表示感谢。高志宏要求,乡镇、村(组)要强化属地责任,落实网格化管理,加强源头管控。要进一步健全社区防控体系,社区工作人员在做好自我防护的同时,排查清楚辖区内疫区返乡人员、外来人员的底数,切实做好新型肺炎的防控工作。

在新桥农贸市场,市场内环境干净卫生整洁,蔬菜、鸡蛋、肉类等农副产品和水果品种多样,供货充足。在了解到市场内生鲜蔬菜价格

稳定,市场经营方还主动关闭活禽交易市场,停止水产品宰杀的情况后,高志宏要求,要保证生鲜蔬菜、水果的供应稳定,不哄抬物价,切实做好广大市民的生活保障。要加强市场内的清洁消毒,从业人员的防护、防控知识宣传等工作,切断污染源,减少疫情传播风险。

市委常委、市委办主任时荣,副市长周亚敏及市文旅局、市卫健局负责人参加调研。

记者 鲍亚颖 杨尔华



中国疾控中心提示:外出怎么做?
——新型冠状病毒肺炎公众预防指南之五
(公共交通工具预防篇)

新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于飞机、火车、地铁、公共汽车和轮船等公共交通工具。

- 01 发生疾病流行地区的公共交通工具在岗工作人员应佩戴医用外科口罩或N95口罩,并每日做好健康监测。
- 02 公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。
- 03 增加公共交通工具清洁与消毒频次,做好清洁消毒工作记录和标识。
- 04 保持公共交通工具良好的通风状态。
- 05 保持车站、车厢内的卫生整洁,及时清理垃圾。
- 06 做好人员的工作与轮休安排,确保司乘人员得到足够休息。

出品:中国疾控中心
(本报综合整理)