



## 疫情期间,市三院热线情暖一线牵 24小时开通心理援助电话,为市民免费提供咨询服务

通讯员 魏锦璐

新冠肺炎疫情来势凶猛,在这场全民参与的疫情防控阻击战中,市三院24小时开通心理援助热线,为市民们免费提供心理疏导和咨询服务。一个热线,就是一个故事,一种心声!三院人始终与您同在,耐心倾听;一条热线,就是一份情感,一种支持!

### 热线一 担心感染 产生恐慌怎么办?

李先生是一名在永务工者,自从春节回家后,总怀疑自己会不会在动车上受到了感染。尽管这些天自己没有出现任何异样的症状,但还是不停地担心自己会不会感染了新型冠状病毒,并害怕自己会传染给家人。这些天工厂已复工,他又害怕回到工厂上班,担心自己在回永的动车上受到感染,如果不返岗的话就没有收入,家上有老下有幼,他不知如何是好。

### 建议:

1. 积极防范:加强个人防护,少出门,出门必戴口罩,注意个人卫生,有效切断传染源,减少感染机会。
2. 保持警惕:每天早晚定时监测体温,了解自己的身体状况,无异常则放宽心态,有异常应及时寻求医学专业帮助。
3. 学会宣泄:允许自己表达负性情绪,通过写日记、录音等方式记录自己的情绪,也可以向家人朋友倾诉。
4. 适当放松:通过听音乐、深呼吸、冥想放松等,放松身心,减少焦虑

与担心。

5. 关于工作:尝试从工作中寻找乐趣,发现意义,看到力量和能量,并可思考一下自己的职业生涯规划。

6. 合理安排生活:规律进行体育锻炼,睡前可以选择听舒缓音乐,结合适当的呼吸、想象或肌肉放松训练。

### 热线二 如何克服焦虑情绪?

张先生是一名工厂老板,受疫情影响工厂延期复工经济损失严重,目前正在向政府申报审批复工中,他担心员工无法如期返岗上班,产业链中断,工厂无法正常运行,面临破产危机。最近这段时间出现了心跳加速、胸闷、头晕、失眠等症状,不知如何缓解自己的焦虑情绪。

### 建议:

1. 及时关注:关注政府在疫情下对企业的复工、扶持、补贴等政策,抓住机遇,优化企业结构或寻求企业发展新方向。
2. 保持社会联络:通过微信、电话等网络方式与亲友保持畅通联系,取得社会支持。
3. 升华提升:借助疫情思考人生、反思生命历程,重拾过去的美好与感动,并展望未来。
4. 放松身心:尝试腹式呼吸、想象放松、肌肉放松、蝴蝶拍技术等放松身心。
5. 寻求专业帮助:如果情绪持续不好、紧张不安、提心吊胆,难以自我缓解,可寻求专业人员的帮助。

### 热线三 睡眠不好怎么办?

一名大二的张姓学生,由于疫情影响,自学校放假回到家后便再也没有出过门。本来她计划寒假和朋友一起出去玩,但现在只能呆在家里。每天刷手机不停地查看疫情相关信息,焦虑到整夜整夜的睡不着,白天犯困补觉,感觉生活过得一团乱,心情也很烦躁。现在距离开学还有一段时间,不知道自己能做些什么。

### 建议:

1. 营造良好的睡眠环境,建立良好的睡眠习惯:保持安静、舒适、光线及温度适宜的卧室环境,睡前1小时避免查看疫情相关信息,保持作息规律。
2. 适度关注疫情,理性认知:从官方渠道获取疫情相关信息,不信谣,不传谣。
3. 生活规律如常:即使宅居在家,也要保持良好的生活节奏和习惯,设计好疫情期间的学习生活计划。
4. 保持社会联系:与朋友在线上多沟通联系,分享趣事,给自己找乐子,支持彼此。
5. 当睡眠问题严重时可寻求专业人员帮助。

公益 心晴 支持热线  
13588612320(739320)  
24小时开通

## 面对疫情, 我市开展最严卫生监管

通讯员 朱群飞

本报讯 自2020年1月24日金华市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作指挥部发布疫情防控工作指挥部第1号令以来,市卫生监督所严格落实突发公共卫生事件一级响应,根据疫情防控的需要,对辖区内特定的公共场所单位开展疫情期间最严格的卫生监督管理工作。

采取电话通知、信息群发和上门检查通知相结合的方式,通知我市现有的7家影院、23家KTV歌厅、231家公共浴室等公共场所单位即日起立即暂停营业,同时组织监督员每日上门巡查,防止部分经营单位存在侥幸心理擅自开门营业。

我市现有营业的中大型商场超市共14家,自疫情发生以来,市卫生监督所对营业中的商超进行全方位的监督检查和疫情防控技术指导,所有商超要求采用全新风方式运行,开启空调新风系统强排,做好环境卫生,使用湿式清扫。要求商超入口处所有顾客必须佩戴口罩和测量体温,发现发烧、咳嗽等疑似病患必须立即上报。

我市辖区内的住宿场所原则上不允许新住客入住,对现阶段仍营业的住宿场所开展监督检查,要求采用全新风方式运行,保持空气流通,风机盘管加新风的空调确保各房间独立通风,空调回风口过滤网每日定期拆卸清洗消毒浸泡。没有客人入住的楼层和客房要求每日开窗通风,对有顾客居住的楼层、客房和大堂、前台开窗通风时间不低于1小时,无开窗条件则开启空调强排。店内人员出入必须戴口罩和量体温,每天对原入住的客人做好查房量体温工作。

对公共交通候车室(汽车东站、汽车西站、火车西站)进行卫生监督和指导,要求采用开窗通风换气,开启空调新风系统强排,做好环境卫生,使用湿式清扫,对座椅把手、售票窗口、自动取票机、门把手、洗手池水龙头、饮水机水龙头等开展预防性消毒,并做好消毒工作记录。入口处所有乘客必须佩戴口罩和测量体温,发现发烧、咳嗽等疑似病患必须立即上报。

2月5日起,根据市疫情防控工作指挥部五号令要求,我市理发美容场所即日起一律关停不得擅自营业,市卫生监督所将对其关停情况进行监督检查。



## 我市各校应对 最长寒假 打赢 疫 战

记者 陈慧 通讯员 俞春群 胡真真 孔梦优

本报讯 受疫情影响,我市各中小学迎来了史上最长寒假,如何助力打赢疫战,各校假期尽其所长。

### 民主小学:自编抗疫视频

在民主小学,民主红领巾通过录制健康教育课视频,助力疫情防控工作。

经过严格的选材、构建、整理、归类,该校健康教育课《新型病毒我知道》了解疫情很重要、科学防疫最重要、不信谣言不传谣、口罩的正确佩戴与处理、正确七步洗手法、致敬最美逆行者等主题课程相继出炉,有效传播促进疫情防控知识。

不仅如此,该校每堂健康教育网

课都有一个互动环节,就是学完课程内容后,请学生说说感言、动动手。比如说对新型冠状病毒了解了多少,在家可以如何科学防疫,用正确的方法戴口罩、脱口罩,与家人一起试七步洗手法等,检验课程掌握情况。

看到自己的视频被列为健康教育课视频,特别高兴。现在在武汉,白衣天使们仍与新冠病毒作斗争,我们为他们加油的同时,也要好好学习,将来用自己的力量保护人民,保护祖国。民主小学四(2)班学生应宇轩说。

### 古山小学:亲子共同做家务

入学以来,最长寒假,因为疫情而变得焦虑不安。如何化解?古山小学通过微信公众号倡议:亲子共同做家务。

如何让孩子乐意做家务,让孩

子能够在家务劳动中体验自身的价值感、对家庭的付出感至关重要。古山小学教师表示,针对各个年龄段的孩子,该校设置多种值得他们尝试的家务劳动。

多干家务也是锻炼身体。传递干家务的积极情绪,表达把家收拾干净整洁后的喜悦之情。在潜移默化中影响孩子。该校教师认为,家务期间,妈妈若能偶尔示弱,向孩子求助:妈妈太累了,可以帮一下妈妈吗?孩子反会更有自信和责任感,主动帮妈妈分担。

不仅仅是缓解焦虑,该校心理教师在微信公众号中强调,孩子最初在家庭中学会的解决问题能力、自律习惯,以及热爱生活的态度,将伴随他们的一生,成为他们获取幸福必备的最重要品质。

## 人民小学教育集团:做抗“疫”系列科学实验

通讯员 人民小学科学组

宅在家中学生们可能会觉得无聊乏味,人民小学教育集团通过微信公众号发布《眼镜不起雾》等实用防疫实验,丰富学生的假期生活。

戴口罩的时候眼镜片有时会起雾,有没有什么办法让眼镜不起雾呢?准备护目镜、洗洁精、热水、纸巾等实验材料,通过教程,该校手把手指导学生实验步骤,发现护目镜镜片靠

近热水上方,被洗洁精拭擦过的镜片没有起雾。

不仅仅做实验,该校还揭示相应原理,比如眼镜不起雾是因为空气中的水蒸气遇到冰冷眼镜片就凝结成小水珠,洗洁精是一种表面活性剂,擦拭后会破坏水珠的表面张力,从而使小水珠无法形成。

通过这些科学小实验,该校在丰富学生假期生活的同时,也指导学生掌握一些简单的防疫小妙招。



民主小学抗疫视频