

## 我省支援武汉医疗队专题报道

我省第一支援助湖北医疗队战报频传

## 15名患者摆脱危重症转出医院

本报讯(记者朱彤)10日,伴随着在受援医院武汉协和医院西院11楼病区一名患者出院,我省第一支援助湖北医疗队医护人员通过无私奉献、科学施救,所负责的三个病区目前已经有15名重症患者身体全面恢复,经过医院综合评估转出医院。

据了解,从医疗队进驻武汉受援医院以来,克服了各种各样难以预知的困难,最快时间完成三个病区的搭建并投入到紧张的救治工作中。医疗队共收治疫情患者139名,绝大多数为重症患者。医疗队已经在三个病区共投入37名医生和93名护理人员,同时还配备了

三名感控人员。黑龙江第一支援助湖北医疗队,是驻地医院所有9支援助医疗队中收治病人最多的医疗队。而医疗队救治中使用的“龙江组套”也为同行普遍认可。

据介绍,医疗队进驻受援医院后就一直承担危重症患者的救治任务。而最快时间搭建阵地、最短时间形成有效的治疗“组套”就成了医疗队的首要任务。为此,在与受援医院积极沟通的同时,医疗队大小小业务会、培训会就开了十几次,终于在2月3日完成了医疗队在受援医院4、5、11楼三个病区的搭建并开展救治工作,实现了“最短时间进入抗疫

主阵地”的目标。

据了解,为实现让这些重症患者尽快脱离危险、早日出院的目标,医疗队130多名医护人员付出了巨大的辛劳。在这个“与时间赛跑”的过程中,医护人员累倒在病房内、熟睡在班车上、瘫倒在寝室里的情形随处可见。与此同时,也正是他们这种大爱无私的奉献精神,让我省医疗队“来之即战、战之能胜”,成为驻地医院9支医疗队中的“最强外援”。

据了解,科学调配、团队协作也是保证医疗队高效开展工作的重要保障。目前医疗队打乱了四个医院建制,组建了三个医疗组分别负责三个病区。同时还

组建了感控组和后勤组,为医疗队高效、安全开展救治工作提供了强有力的支撑。从驻地到医院的感染控制安全管理,再到医护人员的生活保障,都有专人负责、专人落实、专人统计、专人监督,实现了团队“前方能打仗、后方强保障”的良好局面。

据了解,由于医疗队已经进驻武汉半月时间,为防止一些队员特别是一些年轻队员出现心理问题,医疗队要求感控组进行“查房”时,对队员们身体状况随时跟踪的同时,对队员的情绪状况也要及时掌握,发现问题及时上报、及时解决,让医疗队始终保持较强的战斗力。



清晨5点,在武汉协和医院西院隔离区内忙碌了4个多小时的我省医疗队员,走出医院刚一登上回驻地的班车就靠在车窗边睡着了。

本报记者 郭俊峰摄

## “大管家”两大新任务:管垃圾 看住门

□本报记者 朱彤

11日,武汉天气有些阴冷。早上七点四十,护士长王磊就已经到我省援助武汉医疗队驻地的院子里等待去医院的班车。“由于这几天医院病区进行了比较大的调整,这几天领队给我们也开了会,特殊时期给我们护士长增加些任务,我们都能理解。”

作为病区的“大管家”,医疗队的护士长要完成隔离区治疗工作、交接班、查房、核对医嘱、感控工作,以及管理工作区的一系列工作。而目前医疗队面临的比较严峻的感控形势,也让这些已经超负荷工作的“大管家”们,增加了两项新任务,那就是:管垃圾、看住门。

就是这两项看似简单的工作,却让这些身经百战的“大管家”不敢有丝毫放松。

“目前的垃圾管理,和我们平时的内

容可不一样,平时我们又分为生活垃圾和医用垃圾,现在由于新冠肺炎的传染性极强,所有的生活垃圾也要求按照传染性感染性垃圾去管理。”护士长张威说,“不论是患者的生活垃圾,还是医务人员脱下来的隔离服,以及在工作区产生的一系列垃圾,我们都要严格按照传染病医疗垃圾的转运流程进行管理,第一时间把垃圾送到垃圾暂存间。当班的时候,要一刻不停地盯住更衣间,生怕漏掉一个细节,就像猫抓老鼠一样,只要垃圾出现我们立刻得消灭它。”

“垃圾的事已成了我们工作微信群里每天必须提醒的,这在以往是没有过的。”护士长李谦告诉记者,“我们护士长在每个班穿穿隔离服的时候,都得专门提醒每个护士把垃圾收掉。如果发现谁出现现问题,就会马上在群里‘严正批评’。”

所说的“看住门”,指的是进入病区的门和进入隔离区的门,这两个都可能事关

生死。而护士长们现在要投入更多精力目不转睛盯住的,就是进入病区的门。

“目前医院已经进入战时状态,每天通过病区这道门进出的人非常繁杂。有后勤的、送医用耗材的、外卖送餐的,还有其他病区的医护人员。”张威说,“在这个特殊时期,看好这道门就成了我们的重要工作,而且不容有失。每天给进来的人要测体温,做感控手消,包括鞋底的消毒。我们的人每天都重复上百次。”

“这时候任何细小的纰漏,都可能酿成大祸。”能够看住这些事关生死的门,需要坚守,更需要原则,有时就还得抛弃情感。

李谦护士长告诉记者,11日在他们11楼病区,她值班时发现有个个人跟随医院后勤人员进了病区。她马上询问,得知是一个病患的家属,内心一直不放心在里面隔离区的家人,经过几次劝说该家属却不想离开。“有时候看到这种情况,自己内

心也会有些波动。”李谦说,“但考虑到大家的安全以及自己身上肩负的责任,我就坚决让这名家属离开了。”

通过这些医护人员的付出,让更多的人重获生命;通过这些“大管家”的严防死守,能让病区感控风险极大降低,也能让这些医护人员平安回家。

直到晚上七点,护士长王磊还没有走出病区。她说,“把我们叫‘大管家’,又给我们增加了看住门和管垃圾的新任务,我们就得成为感染高危病区里最好的保安、保洁。”

晚饭时间,从受援医院传来消息,通知医疗队的几个组长到医院紧急开会,内容是要千方百计降低死亡率。这就意味着我们病区护理的压力可能会陡然增加。

“看来我们这些护士长身上的任务又要加重了,谁让我们是‘大管家’呢。”王磊说。



哈医大肿瘤医院的张威对受援医院隔离用具室严管严控。

本报记者 郭俊峰摄

支援武汉抗疫日记



疫情期间心理“求助”热线咨询热点看过来

## 心理学专家送您一副“心灵铠甲”

□本报记者 谭湘竹

在全民防控疫情的特殊时期,你的“心”还好吗?

日前,记者从省疾控中心了解到,从1月30日至2月6日,哈尔滨、齐齐哈尔、牡丹江、佳木斯、绥化等地市的心理援助热线共接到441个“求助”电话。此外,黑龙江省高校紧急心理救援专家热线从2月1日到10日共接到全省各地市的178个“求助”电话。综合分析这619个“求助”电话,公众咨询的问题主要集中在三个方面:一是对疫情的恐惧、担心、害怕,极度担心自己或家人被感染。二是由于对疫情的焦虑,导致的肠胃不适、腹泻、高血压、失眠等身体问题。三是因长期在家,缺少社交产生烦闷和空虚感。

针对这些问题,记者采访了曾在汶川地震、玉树地震、鹤岗矿难、伊春空难等诸多危机事件的心理干预中做出过突出贡献的黑龙省心理卫生协会理事长、哈尔滨医科大学公共卫生学院院长、黑龙江省高校紧急心理危机干预专家团队组长杨艳杰教授,请她给在特殊时期的人们一副“心灵铠甲”。

接纳焦虑反应 与它“和平共处”

在疫情防控期间,很多市民都已经宅在家里,少则一周多则十几天没出门了,生活不规律昼夜颠倒,甚至每天不洗脸不按时吃饭睡觉,每天捧着手机刷屏停不下来,被海量信息淹没,充满焦虑与不安。

对此,杨艳杰说,针对焦虑情绪,首先要坚定信心,坚决听从政府指令,按照城市封闭化管理办法合理安排自己的生活学习。非常时期不出门,不去公共场所,出门必戴口罩、勤洗手。最重要的是要有坚定必胜的信心。面对产生的焦虑情绪,要从心理接纳它,每个人面对突发状况时,都会产生应激反应,这是人之常情,学会与焦虑情绪共处,而不是一味地与之对抗,渐渐就会摆脱焦虑。要改变无序的生活状态。从作息规律开始,减少玩手机的时间。早起洗脸刷牙,吃好每一餐,做好时间管理,把生活学习的事情一件件做好。适当锻炼身体、跑跑步、跳跳操,做做操,做做基础瑜伽,做做放松训练操。最重要的是要提升自身免疫力,睡眠和积极情绪是提高免疫力的“法宝”。

转变认知 给生活加点“料”

疫情期间,各种信息鱼龙混杂,杨艳杰认为,要有选择地阅读相关疫情信息,不要让负面消息给自己造成应激伤害。她一再强调,最重要的就是要转变认知,既看到疫情严重的一面,同时更要看到政府出台相关政策、全国人民上下一心、众

志成城,医务人员坚守岗位的一面。理性获取政府发布的官方信息,不信谣、不传谣。“坚定信心,相信我们一定能战胜疫情,这是最重要的。”

面对长时间“宅”在家的倦怠和无所适从,杨艳杰建议,最好的“解药”是给生活和学习树立新的目标,制定一个计划,可以用一个小时健身,一个小时和外界朋友互动,一个小时内上网课,另外一个小时陪爸妈,做家务等等,改变每天躺在床上刷手机的无趣生活状态,有规划地做好时间管理。

教您几个调整情绪“小妙招”

杨艳杰介绍了几个调节情绪的“小妙招”。如果感到焦虑、无所适从时,可以采用冥想放松呼吸法、蝴蝶抱进行放松训练;如果有些小郁闷,可以进行积极的自我陈述;如果有较重的焦虑情绪,总是沉浸在负面的疫情信息中无法转移注意力,可以尝试着陆技术来缓解、调节负面情绪和灾难化认知。

冥想放松呼吸法:首先平卧或端坐,闭目闭口,缓慢均匀鼻孔吸气,气流进入口咽部—肺部—腹部,直至气沉丹田(肚脐下二指处)6~8秒后呼气,向上按顺序返回(丹田—腹部—肺部—咽部—口腔呼出即可)。反复循环10次,用时约10分钟,缓慢均匀进行即可。

蝴蝶抱:感到焦虑不安或失控时,双臂在胸前交叉,左手放在右肩,右手放在左肩,交替慢慢轻拍肩膀4~6次,同时关注当下的各种感受。然后做一次深呼吸,如果觉得有改善,可重复以上动作5次。

积极的自我陈述:我是这世界上独一无二的存在;如果我努力去做,可以克服大部分困难;我愿意做自己的榜样,也积极地影响他人;每一天我都在成长;虽然很艰难,但我愿意努力坚持;有时我会感到害怕,但我相信自己有能力继续面对……

着陆技术:以舒服的姿势坐着,不要交叉胳膊和腿。慢慢地深呼吸,看看你周围,说出5个你能看到但不让人难过的物体,如我看见了一把椅子。然后慢慢地深呼吸,说出5个你能听到但不让人悲伤的声音,如我听到电话铃声。再慢慢地深呼吸,说出5个你能感到不让人悲伤的事情,如我能感到我手里的毛毯。之后慢慢地深呼吸,说出你周围的5种颜色,如你坐的地方的5种颜色。所有的训练都是将你的注意力,你的认知,即你的视觉、听觉、触觉等感知觉,你的情绪转移到当下,不再沉浸在负性的境界里,这也是对突发公共卫生事件应激反应中“闪回”的有效训练策略。

## 地市战“疫”进行时

## 大庆 每户免费发放半斤消毒酒精

本报讯(记者李飞)“每户免费发放消毒酒精250毫升,大家戴好口罩,在家等着领取。”2月3日上午,大庆市让胡路区创业城街道三社区居民收到社区群发信息,当日下午,社区居民就陆续收到社区工作人员放到各家门口的酒精,两天时间全部发放到位。“这几天我天天去药店,一直没买到。感谢政府雪中送炭。”居民孙艳辉说。

大庆市工信局工作人员介绍,这次市政府免费发放的酒精共有168.9吨,浓度为75%,覆盖高新区、让胡路区、龙凤区、红岗区、萨尔图区41个街道、235个社区,极大缓解了五区所有67.5万户家庭由于消毒酒精脱销导致的不安情绪。

疫情发生后,和我省其他地市一样,大庆医用市场酒精脱销。市长何忠华、副市长颜祥森先后三次带领工信、卫健等部门负责人到酒精生产企业现场办公。了解到大庆博润生物科技股份有限公司具备医用酒精生产能力,便连夜寻求省卫健委支持,仅用24小时就完成卫生许可证审核。大庆市和大同区政府向企业派出驻厂人员,协调省有关部门及相关地市,多渠道全力帮助企业解决原料、运输、包材等困

难。博润公司迅速调整生产计划,把食品级酒精生产线全部调整为医用酒精生产线,原粮、生产、化验、质检、物流、后勤等部门一条龙通力协作,医用酒精产能可在最短时间内提高到每天120吨。

为平复市民买不到消毒酒精的恐慌心理,大庆市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情指挥部果断决策,由市政府出资500万元,购买、调运500吨75%消毒酒精,通过社区网络向居民家发放。截至2月3日晚,首批168.9吨消毒酒精已全部调拨到所有社区,后续331吨消毒酒精将根据居民需求陆续调拨到位。为确保五区235个社区、67.5万户家庭每户半斤消毒酒精安全分装、安全发放到位,大庆市协调矿泉水厂加班加点生产瓶装容器,由各社区按居民户数进行采购,在社区对政府采购的博润公司9斤大瓶装、50斤桶装酒精按安全规程完成分装,再由社区工作人员统一发放。记者在采访中了解到,为做好酒精发放工作,各街道社区成立了专班,确保运输、存储、发放安全。逐户发放过程避免集中领取,防止人员聚集,同时向居民作好消防安全



社区人员正在分装消毒酒精。

本报记者 李飞摄

宣传,防范安全事故。萨尔图区格林街道党工委委员刘德辉介绍,社区工作人员先打电话通知,然后把酒精放在居民家门口,再让居民开门领走,避免工作人员与居民面对面接触。

此次消毒酒精分装、发放已经在大庆市五区各社区全面铺开。2

月6日,一些社区完成按户发放。2月9日,全市发放工作已全部完成。

同时,为有效缓解居民小区等公共场所消毒保障压力,大庆市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情指挥部还从安达市购进11.6吨84消毒液原液,调配成300吨成品,下拨到市区各街道社区。

## 牡丹江 构建城乡立体防护网

本报讯(张树永 记者孙昊)社区、村屯是疫病传播的最后一公里,也是薄弱环节,牡丹江市实行了严格的“关住门、管住人”措施。明确对重点人员排查要做到“五必查”,即重点人员人数必查、重点人员信息必查、重点人员轨迹必查、重点人员身体状况必查、重点人员接触史必查;对重点人员管控要做到“四到位”,即观察隔离执行到

位、包保责任落实到位、每日测温报告到位、必需物资保障到位;对重点部位排查要做到“三必清”,即重点部位底数必清、日常管控情况必清、排查管控责任必清;对重点部位管控要做到“两严禁”,即严禁私自营业、严禁人员聚集。全市各部门密切配合上下联动,各小区实施封闭管理,各村屯实行严格的管控,在城市社区和乡镇村屯构

建起疫情防控立体“防护网”,全面打响社区村屯保卫战。

目前,全市各个居民小区的门口、村屯的路边都拉起了宣传标语,社区工作人员、农村干部通过广播和小喇叭向居民宣传不出门、少出门、出门戴口罩,并设立检查站,对进出小区的居民、车辆进行认真备案登记盘查。东宁市216个小区门前,有1000

多名党员干部不畏严寒24小时轮流值守,100个村党支部组织动员镇村党员干部850多名,坚守村屯要道;穆棱市共和乡全体机关干部、各村三职干部和乡卫生院、派出所等单位60余人组成防控队伍同农村党员一起密切配合,对全乡11个行政村和1个企业社区约5000人进行详细地摸排和监控……

式,使咨询者放下心理防线,达到较好的疏导治疗效果。

鹤岗市积极发挥互联网传播快、覆盖率高的优势,通过问诊平台公众号、鹤岗市卫健委公众号、鹤报融媒等媒介,精心推送了“一图读懂疫情防控知识”和不同人群选用口罩指导等信息,正确指导市民做好居家隔离。

新冠肺炎疫情趋势蔓延给广大市民带了心理恐慌,一定程度困扰了群众的日常生活。鹤岗市专门组建了新冠肺炎疫情影响紧急心理危机干预专家团队,开通了心理援助热线,由7名心理咨询专家24小时提供心理支持、心理疏导等服务。通过电话在线咨询的方

## 鹤岗 心理咨询专家24小时在线服务

本报讯(姜琢 记者徐晓海)在新冠肺炎疫情发生后,鹤岗市卫健委积极响我省提出的不聚集、不出门、少出门的要求,特推出“不见面”诊疗服务,使群众在家里就能满足求医问药需求,既避免了交叉感染的风险,又促进了身心健康。

全市各医疗机构明确“互联网医

院”建设负责人,重点设置了“发热咨询门诊”,安排全科医生进行接诊,及时为患者答疑解惑。利用信息化平台开通了“健康鹤岗”APP,注册了内科、儿科等8个科系,380余名中级以上职称执业医师轮流在线坐诊,并根据病情描述和患者传输患处图片进行综合分析,以最快的速度给予答疑和健康