

性情大变 睡不着觉

# “春躁”来袭 需提防精神心理类疾病

生活报讯 (记者周琳) 脾气暴躁、为点小事吵闹;每天晚上睡3个小时却不累;莫名情绪低落,一瞬间负能量爆棚……在这个春暖花开的时节,却有不少人被自己的情绪折磨。20日,生活报记者联系到哈尔滨市第二医院精神心理科主任袁冬梅,她表示每年3月至4月为精神类疾病复发率最高时期,其中以4月为顶峰。失眠、焦虑、抑郁等都是春季常见的心理和精神问题,市民应注意调节情绪,别让心情“感冒了”。

**总感觉家里有人  
连续半个月睡不踏实**

“有半个月了,我几乎每天睡不着。”一周前,哈市的杨女士(化姓)因睡眠问题来到哈市第二医院。杨女士今年52岁,自爱人去世后,杨女士便和婆婆一起生活。前不久,婆婆也去世,让原本睡眠不好的她,更是一点都睡不着。连续半个月,只要闭上眼睛,就感觉家里有人,睡意全无。越睡不着越焦虑,无奈之下她来到医院。

经过仔细询问、检查,杨女士被诊断为焦虑症、抑郁症、睡眠障碍问题。“焦虑症和睡眠障碍两者之间往往很难区分哪一个是诱因,通常,很多睡眠不好的人都伴随着焦虑症的问题。”袁冬梅介绍,她随后为杨女士进行了相关治疗。目前,杨女士正在治疗中。

回家了!

## 龙江援吉医疗队凯旋



生活报讯 (田为 方若冰 记者王秋实 周琳) 4月20日,黑龙江省援助吉林医疗队圆满完成支援任务全员安全返回。

吉林省新冠疫情发生后,按照国务院联防联控机制要求,我省迅速组建了支援吉林省医疗队,于3月9日至29日分5批次共计280人陆续抵达支援地点,280人包括领队2人,重症救治队208人,核酸检测队60人,流调队10人,队员分别来自哈医大一院、二院、三院、四院和黑龙江省医院5家医院,以及哈尔滨市、齐齐哈尔市、佳木斯市和大庆市等4个地市的卫生医疗专业人员。

哈医大一院先后派出三批均拥有多次抗疫经验的52人重症医疗队驰援吉林。重症医学科主任赵鸣雁教授作为国务院疫情联防联控机

制医疗救治组首批专家,前往吉林支援。重症医疗队在她的带领下,接管吉林市中心医院重症病房。

哈医大二院派出23名医务人员奔赴吉林省,医疗队中共有6名医生、1名感控人员、16名护理队员。由重症医学科刘文华担任治疗组总组长,在一个多月的全力奋战中,他们共救治重症患者110例,最大年龄101岁,最小年龄63岁,患者平均年龄达80岁。

实行临时社会面管控 抓住黄金窗口期  
限制人员流动 实施交通管制

# 哈市第60号公告权威解读来了

生活报讯 (记者仲亮) 20日晚,哈尔滨市政府新闻办公室举行新闻发布会,会上,哈尔滨市卫健委主任柯云楠对第60号公告进行了解读。

4月19日0—24时,哈尔滨市新增新冠肺炎本土确诊病例45例,无症状感染者28例,均为隔离管控期间核酸检测或对重点人群主动排查发现,病例相关情况已经公布。4月13日,哈市在连续18天社会面清零后,又发生外省输入性疫情。为快速阻断疫情传播,尽早发现隐匿传播者,哈市组织开展了多轮主城区全员核酸筛查,尽管绝大多数新增感染者为管控范围内发现,但社会面全员核酸筛查仍有零星发现。这说明,目前哈市疫情防控形势仍然严峻复杂,疫情传播风险依然存在。经专家综合研判,市疫情防控指挥部决定在第53、55、56、59号公告从严社会面管控基础上,发布第60号公告,尽最大努力阻断奥密克戎病毒传播链。

公告发出后,有的群众对社会面管控措施了解不够全面,有的群众担心加强管控后,买不到菜、看不了病,产生了一定的担忧。其实,实行5天半的临时社会面管控措施,是在主城区和其他区县(市)以及相关区县(市)之间,严格执行非必要不流动,倡导大家居家办公,不聚集;同时,对保障市民群众正常生产生活做出了周密的安排。

第一,实行临时社会面管控。这是公告发出后,有的群众对社会面管控措施了解不够全面,有的群众担心加强管控后,买不到菜、看不了病,产生了一定的担忧。其实,实行5天半的临时社会面管控措施,是在主城区和其他区县(市)以及相关区县(市)之间,严格执行非必要不流动,倡导大家居家办公,不聚集;同时,对保障市民群众正常生产生活做出了周密的安排。

第二,抓住黄金窗口期。主要是因为奥密克戎变异病毒的潜伏期多为3—7天。为抓住黄金窗口期,努力用最小代价实现最大的防控效果,最大限度减少疫情对经济社会发展的影响,经综合研判,决定临时社会面管控措施自4月20日12时执行到4月25日24时。

第三,公告适用范围。本公告适用范围确定在主城区,主要是主城区紧密相连、人口密集、活动频繁,且新增散发病例显示风险高于其他区县(市)。这也是为了避免“一刀切”,尽可能减少政策收紧对人民群众生产生活的影响。

第四,限制人员流动。目前看,先期采取了涉疫区域封控、小区管控、关停非必要经营场所等一系列从严管控措施。

第五,实施交通管制。这一条是限制人员流动的具体措施,考虑到地铁运行里程长、内部空间小、乘坐人员多,聚集性传播风险较大,所以暂停地铁运营。为了尽可能确保出行需求的市民提供方便,并兼顾出行安全,保留公交运营。同时,由市交管部门根据疫情防控需要,配套制定了上路车辆限制措施。

第六,压实企业责任。企业要严格落实主体责任,加强从业人员全时段管理,加密核酸检测频次,最大限度减少堂食,实行分时错峰就餐,严禁组织和参加聚餐、聚会、聚集活动。通过严要求、强监管,最大限度保证企业安全生产经营,维护企业和员工的切身利益,统筹疫情防控和经济社会发展。

第七,管控期间的服务保障。市疫情防控指挥部在制定临时社会面管控措施的同时,也对在此期间的生产生活物资储备供应、居民就医用药、紧急医疗救

护、水电气保障、突发事件处置等工作作了安排,目前全市市场物资供应平稳,能够满足广大市民群众日常生活需要。

下一步,将继续抓好现有病例医疗救治和密接人员严格规范隔离管控,同时持续加强内部风险隐患排查和外防输入工作。

一是继续进行核酸筛查。核酸筛查是早发现的关键措施,也是摸清疫情底数的重要手段。为进一步排除社区传播风险,将继续进行区域全员核酸检测,早发现隐匿病毒携带者。请广大市民朋友按照社区通知,做好个人防护,及时有序参加检测,确保核酸筛查应检尽检、不漏一人。

二是严抓外防输入。目前有的省市新增病例依然处于高位。针对这一情况,将继续加大对抵返哈人员查验健康码、行程码和48小时内核酸检测阴性证明的力度,严格落实各项隔离管控措施,把住疫情输入关。

市民朋友们,胜利需要坚持,曙光就在眼前。此次采取临时社会面管控措施,带来了一时不便,希望大家能够给予充分的理解、支持和配合。只要全市人民团结一致,众志成城,继续响应政府号召,自觉遵守公告规定,我们一定能够最终战胜疫情,早日恢复正常生活,在春花盛开的美好时节,享受自由幸福的快乐时光。

## 管控期间机动车确需上路 一律使用证明或通行证

生活报讯 (记者仲亮)  
按照第60号公告要求,哈市主城区以外的其他区县(市),也明确指定本辖区相应的定点救治医院。

三是建立流动会诊机制。组建市级和各区县(市)医疗应急会诊小分队,采取“患者不动专家动”等方式,第一时间赶赴隔离管控现场处置,24小时满足18个区县(市)隔离管控人员的医疗会诊、往诊、转诊需求。

四是提供多渠道诊疗服务。鼓励各级各类医疗机构规范开展互联网诊疗咨询服务,通过多家媒体发布13家大型三甲医院互联网诊疗指南,鼓励居民通过图文、视频问诊等线上诊疗模式求医问药;发挥社区网格员作用,为居家人员主动提供送药上门服务。

五是加强社会面宣传引导。通过20多家媒体向社会发布《疫情期间哈尔滨市便捷就医服务提示》,公示24小时医疗救治专线电话。

通行证要附件机动车行驶证、驾驶证、身份证件,做到人车证

相符。交通管控期间虽然实行机动车限号出行,但是交管部门提倡广大市民非必要不出行,鼓励居家和网上办公,尽量不驾驶机动车出行。确因工作需要出行的人员,请提前到区(县)级疫情防控指挥部统一发放的通行证或通行证。据介绍,确因工作需要上路行驶的机动车一律使用区(县)级疫情防控指挥部统一发放的通行证或通行证。

哈市中小学线上线下教学无缝衔接  
线上课程丰富 科学备战中高考

生活报讯 (记者仲亮)  
哈市城区中小学校转为线上教学,市教育局开展了哪些工作?20日在哈尔滨市政府新闻办公室举行的新闻发布会上,哈尔滨市教育局副局长嵇景岩回答了记者提问。

据嵇景岩介绍,为保证市场供应,哈市将继续全面加大生活必需品保供工作力度,确保市场价格稳定充足。目前各大商超的米、面、油、肉、蛋、奶、水果、蔬菜等生活必需品库存充足,进货渠道稳定。

市交通、公安部门持续做好生活必需品保供车辆通行,在严格执行防疫政策的前提下,做到快速通行,确保生活必需品运输畅通。

同时,市场监管、公安部门继续加大市场

价格监管和执法力度,对违法行为进行严厉打击。请广大市民放心,理性购买。

科学备考组考,保证中考公平顺利。加强初高中毕业年级教学指导,科学进行质量分析,有效解决复习备考中存在的问题。