

# 致全省疫情防控一线工作人员的慰问信

全省所有奋战在疫情防控一线的同志们:

平凡铸就伟大,艰难方显担当。面对新冠病毒疫情的持续侵袭特别是奥密克戎病毒的迅速扩散,全省广大医务人员、公安干警、村干部、社区工作者、新闻记者、志愿者和各行各业群众,讲大局、求大我、弘大德,主动请战、连续作战、忘我奋战,以实际行动缓解群众所急所需,用点点滴滴守护万家平安,书写了同心抗疫的感人故事,树立了疫情防控的英勇群像,展现了与这个时代肝胆相照的浙江情怀。

三年来,从核酸检测到疫苗接种,从流调溯源到物资保障,从发热门诊到重症病房,你们用一件件被汗水浸湿透透的防护服、一张张被口罩勒出深深印痕的脸庞,诠释着“人民至上、生命至上”的忠诚诺言。

三年来,你们克服重重困难,拖着疲惫身躯,坚守在各个岗位上,用默默的负重前行,消除了百姓的担忧和恐慌,换来了无数人的岁月静好,践行

着“守望相助、命运与共”的质朴真情。

三年来,你们有的顾不上体弱的父母、年幼的孩子;有的连轴转数十个小时以后,累倒在工作岗位上;有的发现自己阳了,仍然咬紧牙关继续作战;还有的顶着高烧,说药吃了就会好,要求返岗上班。你们用朴实无华的实际行动,把责任与担当、奋斗与奉献、无私与无畏,写在了10万平方公里的之江大地上,印在了6540万浙江人民的心坎里。

没有人是钢铁之身,谁家都有老有小。在这场疫情防控的战役中,你们扛起了职责、扛住了考验,扛下了委屈!省疫情防控工作领导小组向你们表示最崇高的敬意和最真诚的感谢!

感谢你们在风雨中无惧逆行。三年前,是你们在阖家团圆之际挺身而出,成为“孤勇者”;三年后,还是你们在“风暴眼”冲锋陷阵、扶困助弱,从防控感染转到医疗救治,始终秉持“我们的

使命就是冲在与病毒战斗的第一线”。

感谢你们陪困难时守护万家灯火。当暮色降临,当疫情吃紧,当物资紧缺,你们深入“疫”线、无悔坚守,给生活带来温暖,给社会带来秩序,给人民带来希望,微光成炬照亮前行路。正因为有你们,浙江的万家灯火才格外明亮。

感谢你们于无声处汇聚前行力量。党和政府哪里有号召,你们就哪里奔赴、勇立火线;哪里有健康所系、生命相托,哪里就有你们忙碌的身影;群众哪里有难处,你们尽己所能、想方设法办实事;哪里有感人故事,你们扛起摄像机、书写正能量。“轻伤不下火线”“白加黑、五加二”“兵力不足守在线”,医护白、警察蓝、志愿红、环卫橙……你们是浙江克难攻坚的最大底气,是新时代“最可爱的人”。

疫情高峰即将到来。我们相信,只要全面、准确、坚决贯彻习近平总书记和党中央的部署要求,坚定不移把人民的生命放在第一

位,把各种困难想充分、把办法举措想周到,把应对工作做扎实,就一定能够渡过难关,浙江大地就能焕发新的蓬勃生机。

祛疫未竟,征衣不解。希望你们坚定“长风破浪会有时”的信心,发扬“越是艰险越向前”的精神,继续做好各自岗位的工作,打赢最后这场战役。决战时刻,你们的健康和平安,不仅是你们家人的最深牵挂,也是党和政府的最深牵挂。请你们做好自我防护,注重自身安全,党和政府与大家站在一起、干在一起,为大家排忧解难、保驾护航。

2022年即将过去,新的一年将要到来。草木待发,春山在望。待春暖花开时,让我们在“诗画江南、活力浙江”继续平凡而充实、健康而欢愉的美好人生。

浙江省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组  
2022年12月27日

本报记者现场体验民生服务热线、网络服务平台的忙碌——

## 因为共情,所以温暖

本报记者 施力维 应磊 肖末 共享联盟·海曙 裴保莉 通讯员 徐颖 陆浩强



坚守岗位宁波81890求助服务中心工作人员。

本报记者 应磊 共享联盟·海曙 裴保莉 摄

人员做好错峰上岗,避免人手不足。

“您好!这里是81890,很高兴为您服务。”谈话间,一个求助电话打了进来。原来,市民曹女士确诊新冠已有七八天时间,但一直在咳嗽,想向医生咨询下现阶段如何用药。梁琼立即将曹女士的电话、情况发给当日驻点的鼓楼街道社区卫生服务中心医生朱水润,由朱医生在线解答。

梁琼介绍,从21日起,海曙启动了81890医生在线咨询服务,派遣“全科医生”入驻81890求助服务中心,及时回答市民的问题。

在每个接线员面前,都有两块电脑屏幕,一块用来搜索信息,一块显示着“秘密宝典”。原来,为方便市民打来电话时能及时快速回应,81890将市民比较集中的诉求分为疫情防控政策、交通出行、医院就诊、核酸采样点、新冠疫苗接种(包括吸入式疫苗)以及各区(县、市)、镇乡街道疫情防控热线等六大类,目前已整理出250条信息,仍在不断更新中。

对宁波人来说,“灵”了21年的81890,依然很“灵”。

### 群众点单,谁来接单

社区,是落实群众各类需求的“最后一公里”所在。

中午12时30分,在杭州市余杭区良渚街道通运社区服务中心,社区党支部书记杨佳

飞才吃上两口盒饭。

办公室的墙上贴着八个大字——“群众点单,华嫂接单”。华嫂是当地志愿服务的一张名片。不过,包括华嫂在内的,通运社区14名社区干部,11人已经“阳”了,现在只有3人正常工作。

这两天,群众来单却越来越多,“求温度计、求抗原、联系医院”……只剩3个人,社区还接不接单?“接!”杨佳飞说,除了社区干部当华嫂,小区里300多个楼层长都是华嫂。

杨佳飞打开电脑,向记者展示了群众求助的主要来源,3个渠道:一是区级疫情防控互动求助平台派到社区的单子;二是居民直接在楼层微信群向社区发的求助信息;三是社区24小时服务热线0571-88739771。“一天现在能接到20多个求助,其中九成来自社区微信群和24小时服务热线,多以抗原和退烧药为主。”杨佳飞说。

下午1时30分,记者跟随杨佳飞“接单”。社区服务热线有居民来电,急需两个抗原试剂。杨佳飞登记后,给群众送上门,小区有10多幢楼,上千户人家,一趟送下来,花了20分钟。

一天最多时三四十个求助,靠仅有的几个社区干部来解决不现实,怎么办?“每两层楼8户人家,设一个楼层长,为楼道居民提供服务和保障。疫情防控这些年,社区里锻炼出了一支能担当、叫得应的志愿者队伍。”杨佳飞说,就是依靠这支队伍,大家两天就分发出了上千份抗原,确保有需求的家庭能及时拿到。

重症病区扩容,开设过渡病房,组建500人重症监护后备梯队

## “阳峰”将至,一家医院的准备与应对

本报记者 沈昕雨 郑文 通讯员 方序

的情况:“现在医院的发热门诊24小时开放,两个院区总计最多可以同时开设44个发热门诊诊间,分为白班、中班、后夜班以及机动班,大部分来看诊的医生都是从其他科室抽调过来的。到目前为止,发热门诊已完成5倍扩容。”

为了改善发热患者的就医体验,浙大二院目前的人均就诊时间(从挂号到结束)已缩短至30分钟内。庞医生说,各个科室来支援的医生都经过过院感以及发热门诊用药、诊疗流程等培训,确保能熟练掌握整套流程,提高效率。

只要一坐进诊间,就是不停看诊。庞医生告诉记者:“我属于机动班,比如白班同事要去吃饭,就顶上这个空缺。刚才从11时到14时多,3个小时,我接待了39位患者。”

这样“打仗般”的工作状态,在急诊也是如此。医院两院区急诊接诊量明显增加,其中危重症数量较平常有所增加,预计接下来患者数量还将持续增长。

对于急诊而言,前半夜往往是压力最大的时候。为缓解急诊分流压力,12月26日开始,浙大二院两个院区的行政管理部门一、二党总支党员志愿者,从每天7时到22时协助急诊对患者进行分流,以免病人集聚。

相比于迅速增长的就诊人数,让急诊医学科副主任徐善祥颇感压力的,是急诊科的人手。“急诊无疑是冲锋战场,

两院区接诊量明显增加。好在,我们的医护都很给力,关键时刻实时补位、随时顶上。”他说。

高强度的工作,让医护的感染不可避免。浙大二院已有不少医护和他们的家人相继“中招”,但许多人依然坚守一线。在医院,热诚和敬业不是一句空话。

### 经验,有积累

实际上,更早之前,浙大二院就在为这一场“硬仗”作准备。

“疫情发生三年来,医院一直因时因势优化疫情防控措施。”医院副院长王良静说,在保障日常诊疗的基础上,全院坚持一盘棋,集所有力量围绕发热门诊、急诊分流、重症救治等三大核心工作,整合资源、统筹调配。

“自疫情发生后,我们就已经开始储备发热门诊和危重症救治两支队伍,遴选了800多名医护,都是经过专业培训、有资质的,目前已经开始上岗轮班。还有不少曾支援过武汉的医护人员主动报名,分享救治经验。”王良静说,面对随时到来的救治高峰,尤其是重症患者救治,全院已形成以任务为导向的安排,由医院班子成员亲自带队、有医疗背景者每日轮流值班。

针对老年患者、孕产妇、儿童等脆弱性患者,医院也提早进行了安排部署。医务部副主任吴培林告诉记者,医院提

前预备了部分病房给阳性病人使用,还对陪同家属进行了培训,包括用餐等都作了严格规范。

互联网医院也起到了分流作用。王良静表示,疫情在很大程度上助推了互联网医院的快速发展和推广普及,而三年来的常态化疫情防控,也让浙大二院在互联网医院方面积累了丰富的经验,并形成了一套行之有效的应急预案,能在突发情况下迅速启动,通过绿色通道、绿色专窗等形式,提供不间断的线上医疗健康服务。

目前,浙大二院互联网医院不仅有线上咨询、复诊续方、药品配送等纯线上业务,也有许多线上线下紧密结合、线上辅助线下的功能,比如自助开单、自主筛查、在线支付、流程引导、线上管理、云端宣教等,能有效缓解线下医院排队等候、人员聚集等情况。

12月中旬,浙大二院互联网医院上线了“冬春季传染病咨询绿色通道”,根据儿童、老年人等不同年龄层次人群的就医需求,开通老年专窗、孕产妇专窗、药事咨询等一站式服务专区。无症状或轻症阳性患者,可通过专区进行咨询;有慢病、基础疾病等的患者,也可向专家咨询、配药,或缓解紧张情绪。

浙大二院网络医学中心主任葛芳民表示,从日常工作中发现,如今许多患者在不方便就医时第一时间就会想到互联

本报杭州12月27日讯(见习记者林晓晖)连日来,“‘阳’了之后能洗澡吗”的网络话题下讨论十分热烈。有网友以亲身经历劝阻:“千万别洗!我洗完又发烧了!”也有不少人力证洗澡本身不会加重病情,“该洗就洗,洗完舒服多了。”

“阳”了或者已经处于“阳康”阶段的人到底能不能洗热水澡呢?为此,记者采访了省中医院副院长杨璐超和省人民医院感染病科主任潘红英。

### 洗澡可以,但要“量力而洗”

“不管是‘阳’了期间还是‘阳康’之后,洗澡都是可以的。”两位专家给出一致的回答。

“‘洗澡导致病情加重’这个说法不够全面、科学。”杨璐超说,洗澡本身不会延长病程,也不会引发新一轮感染。但在病中或是初愈阶段,身体比较虚弱,洗澡又是一个消耗体力的过程,洗完感觉更累,产生不适感确有可能。

从中医角度来说,洗完澡,体表“腠理”处于开放的状态。中医理论中的“腠理”指人体的皮肤和肌肉的纹理,或指汗毛孔,这是人体气血往来的场所。当“腠理”开放时,外邪如风寒等容易进入体内。

杨璐超对此举例,“大家洗完澡,一定要记得擦干身体并吹干头发,及时加衣物。不要感觉不冷就随意在通风的家中甚至是室外活动,这种情况下,一旦吹风就很容易感冒,加重病情。”

此外,洗澡时会产生大量水雾,通过呼吸进入我们的气道和肺部。肺泡内的水汽增多后,氧气量相对平时有所下降,我们会感觉胸闷,这和天气潮湿的时候感觉“闷闷的”是一样的道理。“所以洗澡速度要快,建议控制在10分钟之内,冲洗干净即可。”杨璐超说。

那么,什么样的情况下不适合洗澡呢?杨璐超告诉记者,洗前最好要对自身情况做好评估。如果还在发烧,本身感到胸闷、头疼、不舒服,这样的情况不宜洗澡;老年人,有基础疾病的患者也不建议在完全康复前洗澡,在恢复阶段身体各项机能相对较弱,洗澡可能会导致体力不支或者病情加重;独居人士在洗澡前也需要注意,一个人在浴室里,万一出现意外状况是很危险的。总而言之,洗澡可以,但要“量力而洗”。

### 特殊时期,有“特殊洗法”

“在洗澡的方式上,建议快速淋浴,不要泡澡。”潘红英进一步解释,泡澡容易增加心脏的负担。

一方面,身体浸泡在浴缸中,所承受的水压更大,使血管、淋巴腺突然收缩涌向心脏,加重心脏负担;另一方面,水温过高,会使体表血管扩张,大量血液涌向皮肤,导致心脏供血、供氧不足。若泡澡时室内空间狭小,气压较低时,也会因缺氧引起胸闷。还有一点值得注意的是,大家在床上躺了好几天,突然站立洗澡可能会引发“体位性低血压”。

所以,建议洗澡时温度不要太高,站立时间不要太久,可以将窗户稍稍开个缝,或者打开抽风机降低室内温度,洗澡的时候可以带上一张椅子,坐着冲洗。

最重要的是做好全程保暖工作。最好在浴室里快速擦干身体、吹干头发,穿好衣服再走出浴室,不能让自己吹风、受寒。潘红英建议,如果身体还比较虚弱,又想洗澡,可以用热毛巾擦拭。

潘红英提醒,洗澡后应及时补充水分,避免脱水。如果洗完澡出现胸闷、气短的情况建议室内适度通风,但是不要对着风吹;如果洗完澡血糖低,感觉头晕,可适当补充糖分。

医生建议,在判断信息真伪时,不要因为网友现身说法就完全听信。每个人的身体状况、免疫力情况都不一样,别人的情况未必适合自己。如有疑问,可以通过各大医院开通的网络问诊平台咨询专业医生,或者关注权威来源发布的相关信息。

房,以促进危重症患者的高效院内流转,缓解全院ICU收治压力,并在保障患者得到适宜和有效照护的条件下,优化院内医疗资源配置。

12月23日,浙大二院还牵头30家紧密型协作医院,共同成立危急重症专科联盟,整合医院所有重症监护资源,全力做好城乡一体化疫情重症救治工作。在联盟内提供危急重症救治培训,以重症患者安全转运到临近三级医院为原则,对于需要转运到医院的重症病人开辟绿色通道。

这段时间,医院综合ICU主任黄曼带领团队“轻伤不下火线”,始终坚守临床一线,全力保障患者救治。

她坦言,压力不小。“近期收入患者本身是新冠重症高风险群体,加上不少患者基础病状态严重,危重症患者不少。尽管新冠会增加一部分重症病人,但原有的重症医疗体系仍需保持正常运转。因此,我们不仅要综合ICU患者进行救治,还担负着全院所有重症患者的会诊工作,要做到随叫随到,快速反应。”黄曼说。

全院所有科室护理人员也随疫情形势随时调整人员配置。值得一提的是,在国家诊疗规范化培训体系下,浙大二院每位护士都有重症轮训和工作经历,针对此轮疫情救治工作,护理部迅速组建了一支500人的重症监护后备梯队。

采访中,记者能感受到,为迎接即将到来的高峰,浙大二院的医务工作者,充分运用前期的防疫抗疫经验和灵活科学的调配管理,下定决心完成“保健康、防重症”的任务。医务工作者将用自己的全身心投入,回应这场“时代大考”。正如浙大二院在致全院同事的一封信中所写:冬已至,春不远。