

科学战“疫” 让我们从“强心”开始

老年人别轻视疫情 也别过度恐慌

本报讯(记者狄慧)疫情严峻,有些老年人却不重视,到公共场所不戴口罩;还有一些有基础病的老年人特别担心被感染。天津大学心理健康教育培训中心主任、应用心理研究所所长杨丽提醒广大老年人,面对疫情既不能轻视,也不要过度恐慌,应增强信心、积极应对、消除恐惧、科学防范,齐心协力打赢疫情防控阻击战。杨丽教授从三个方面给出具体建议。

正视疫情科学防疫 做家中表率

中国有句老话“家有一老,如有一宝”。这个时候,如果家里的老年人能

正视疫情的严峻性,科学防范疫情,努力照顾好自己,又能发挥见多识广、阅历丰富、处乱不惊的优势,能让晚辈们心里踏实很多,更加有信心去打赢这场仗。这个关键时刻,建议老人们运用自己的智慧和优势,按照防疫要求少出门、勤洗手、戴口罩,做好防疫表率,切忌固执己见和轻视疫情。

保持规律生活 提高自身抗“疫”能力

疫情发生后,不少老年人的生活内容和节奏发生改变,需要及时做些调整。不能外出锻炼的老年人可以在家里活动,散步或做八段锦等运动,保

持自己的运动量和身体活力。不能如期见到老朋友的老年人,可以通过孩子们或社区的帮助,继续通过微信或电话的方式和老朋友聊聊天,保持密切联系,相互关怀,相互激励。个别身体条件不好的老年人会担心自己扛不住,被传染上甚至出现意外的情况,可能会出现失眠、心悸、出汗等躯体不适。这些反应都是可以理解的,老人们还可以通过天津24小时心理援助热线88188858寻求专业帮助。除此之外,听相声、看书、练书法、朗诵、追剧、唱歌等都是不错的消遣方式,尽最大努力把自己的生活安排得规律而充实,平静而自在。

自助后助人 为防疫贡献一己之力

在照顾好自己,做好防疫表率的基础上,精力和体力充沛的老年人还可以发挥更大作用。一方面,可以通过电话、微信等方式,为那些能联系上的老年朋友提供心理支持和防疫建议,帮助安抚过度恐慌的老年人。当一位老年人告诉另外一位老年人“别怕,咱们都活了大半辈子了,啥事儿没经历过,这次咱也扛得住”,这句话的安抚效果要远大于一个小辈安抚长辈的效果。另一方面,可以通过听热线、听广播、看报纸、看电视等方式,获取和总结科学防疫的知识和办法,了解如何克服恐慌的方法,与家人朋友分享,激励身边人打赢这场战“疫”。

面对疫情 教娃提高“心理免疫力”

本报讯(记者刘波)面对突如其来的疫情,绝大多数学生都没有过类似经历,难免会感到恐慌和焦虑。天津师范大学心理与行为研究院副院长吴捷提示,学生群体的心理发育尚不成熟,容易受到大量信息的干扰,产生负面情绪。现阶段做好心理防护,提高心理“免疫力”,合理调整焦虑和恐惧十分重要。

第一,学生们一定要坚定信念,科学防护。面对人生中第一次关乎生命健康的重大疫情,一定要有信心,相信我们肯定会战胜疫情。

第二,合理看待自己的焦虑与恐惧。恐惧是一种当机体面临可能会对生存产生威胁性刺激时产生的情绪反应。面对这次疫情,孩子们会有恐惧感是正常和正面的反应,一定程度的恐惧和焦虑可以提高警惕,谨慎地采取各种防护措施。但过度焦虑和恐惧容易造成自己与他人的恐慌与不安,反倒不利于面对压力。建议保持对疫情的关心,但减少对疫情的操心,如果不容易做到这点,可向家人、朋友、老师、同学求助,或是寻

找专业心理机构进行咨询,提高心理“免疫力”。

第三,要多看媒体的正面宣传。现在网络上各种信息铺天盖地,真假难辨,有的信息刚刚发布就被辟谣。孩子们假期呆在家里,如果总是在网络上刷新闻,尤其是长时间吸取负面信息,会使自己的心情受到不同程度的影响,增加不必要的恐慌。因此,学生们一方面应多看媒体的正面信息,另一方面应适时适量地查阅信息,将注意力转移到学习、读书、运动等其他更有意义的事情上去。

第四,对于年龄较小的小学生、中学生,家长要充分发挥引导作用。除了告诉孩子疾病可能带来的不便、病痛或严重后果之外,还要教育孩子如何保护自己,提供正面与正确的信息。不要过度强调疾病的负面影响与对健康的危害,否则只会给孩子带来心理上的压力与不必要的担心以及害怕等情绪。家长可以利用这段时期,通过讲故事、做游戏、角色扮演等形式,帮助孩子树立正确的疾病观念,养成良好的卫生习惯和生活习惯。

正向思维 学会积极联想法

本报讯(记者张家民)天津医科大学总医院临床心理科医生也就“面对疫情,保持情绪稳定”为广大市民开了方子,建议大家正向思维、积极联想。

总医院医生建议大家,在面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情时,可以运用如下的思考方式:不要只往坏处看,每日的资讯中其实正面信息是多于负面的。留意事实和数据,根据事实判定自己的担忧是否合理,例如发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等。多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对,肯定自己的能力,以合理的态度看待事情,尝试以更广阔长远的角度了解问题的影响。保持对前景的盼望,即使在危急时期,也不要忽略我们身边的美好事物。

另外,总医院医生还推荐了“积极联想法”。大量研究表明,精神状态可以影响免疫细胞的生成,可以调节植物神经系统和内分泌系统的功能,因此积极的联想可以对自身的身心起到很好的调节作用。在你感觉到焦虑和不安时,可以使用积极联想法。

如果负面情绪非常严重,持续出现心情低落,并伴有焦虑、躯体不适或睡眠障碍等症状,明知不必要,但又无法摆脱并反复呈现的观念、情绪或行为,如反复洗手、反复擦拭物品、不敢外出、不敢和人接触等;过分关注自身健康,尽管没有出现病症,却一直怀疑自己被新型冠状病毒感染等情况,建议寻求临床心理科医生的帮助。

市场监管部门打击价格违法行为查处一批案件

疫情当前竟谋不义之财,曝光他!

本报讯(记者王绍芳)从市场监管部门获悉,为切实加强我市新型冠状病毒感染肺炎疫情防控期间的市场监管,维护市场价格秩序、人民生命健康和社会稳定,打击囤积居奇、哄抬物价、不明码标价等违法行为,已立案查处了一批价格违法案件,现予以曝光。

哄抬价格典型案例

(一)天津市旭润惠民大药房连锁有限公司柳盛道分公司涉嫌哄抬价格,拟处以300万元罚款。

1月26日,津南区市场监管局根据举报对天津市旭润惠民大药房连锁有限公司柳盛道分公司进行检查。经查,当事人以12元/只购进KN95口罩并抬高至128元/只销售;以进价15.2元/盒购进牛仔痰防雾霾口罩(成人1只装)并抬高至58-78元/盒销售。津南区市场监管局认定当事人的行为违反《中华人民共和国价格法》《价格违法行为行政处罚规定》,构成哄抬价格的违法行为。1月27日,津南区市场监管局将行政处罚听证告知书送达当事人,拟处以300万元罚款的行政处罚,并将当事人哄抬价格涉嫌经济犯罪有关线索移送公安部门。

(二)天津市广汇丰大药房有限公司涉嫌哄抬价格,拟处以警告、罚款50万元。1月27日,南开区市场监督管理局依职权对天津市广汇丰大药房有限公司进行检查。经查,当事人借口口罩需求激增之机,于1月21日以10元/袋销售价格销售口罩,仅过4分钟后以15元/袋销售同一批口罩,1月26日又以20元/袋销售同一批口罩,连续多次抬高价格。南开区市场监管局认定当事人的行为违反《中华人民共和国价格法》《价格违法行为行政处罚规定》,构成哄抬价格的违法行为。1月29日,南开区市场监管局将行政处罚听证告知书送达当事人,拟作出警告、罚款50万元的行政处罚。

(三)天津市滨海新区滨瑞大药房有限公司涉嫌哄抬价格,正在立案处理中。1月25日,滨海新区市场监管局根据举报对天津市滨海新区滨瑞大药房有限公

司进行检查。经查,当事人以6.75元/包购进“一次性使用医用口罩”并抬高至25元/包销售;以8元/袋购进“3M口罩9005”并抬高至25元/袋销售;以12.5元/盒购进“葵花防霾呼吸舒适口罩”并抬高至30元/盒销售;以7.5元/盒购进“汤臣倍健日常防护口罩”并抬高至20元/盒销售。滨海新区市场监管局认定当事人的行为违反《中华人民共和国价格法》《价格违法行为行政处罚规定》,构成哄抬价格的违法行为。1月28日,滨海新区市场监管局对当事人予以立案,目前案件正在处理。

28家商家存在违法行为被曝光

经查,以下28家经营者在销售口罩、消毒液等防护用品的经营活动中,存在不明码标价的违法行为:天津市隆兴大药房有限公司、天津市旭润惠民大药房连锁有限公司第七分公司、天津市草安堂药品销售有限公司、天津市和平区乃久烟酒店、天津市东顺仁和大药房、天津市北辰区康之福大药房、天津市敬心一爱堂药店有限公司第十六店、天津市同润堂大药房连锁有限公司第六十四店、天津市善泰医药销售有限公司、天津市泽正堂医药销售有限公司、天津市善通医药销售有限公司、宝仁堂大药房有限公司、天津民和巷大药房有限公司、天津市泽民大药房、天津市宝信堂医药销售有限公司、天津瑞德大药房医药连锁有限责任公司隆昌路店、天津市蓟县金玉堂大药房、天津市广林康康药品销售有限公司、天津市旭润惠民大药房万科东第分公司、天津市昊堂医药销售有限公司武清区下庄分公司、天津市道济堂大药房有限公司、天津市滨海新区麟航商贸有限公司、天津市滨海新区御丰药品商贸有限公司、天津市滨海新区浩然居食品超市、天津市滨海新区康美仁和大药房有限公司、天津市滨海新区聚一堂大药房有限公司、杭州道大药房。

据悉,各区市场监管部门将加大监管执法力度,从严从重从快查处案件。

就本市第27例确诊患者情况 市疾控中心专家解疑

不排除由无症状隐性感染者传播

本报讯(记者马庚申)一些市民对本市第27例病例提出了疑问,为什么其没有去过武汉,也没有接触过确诊的病例就发病了呢?为此,在昨天下午举行的天津市新型冠状病毒感染肺炎防控工作新闻发布会上,市疾控中心专家进行了答疑。

据市疾控中心传染病预防控制室主任张颖介绍,一般情况下,发现确诊病例后,医务人员会第一时间进行流行病学调查,查找其感染的源头。主要排查两方面:1.是否到过病源地,如武汉。2.询问其发病前是否接触过确诊或疑似病例。但第27例病例王某某确诊后,经过初步流行病学调查发现,其没有武汉旅行史,也未接触过相关病例。目前,医务人员仍在对其感染源头进行深挖、溯源。疾控中心提出,当前不排除其由无症状感染者传播的可能。

据悉,目前有关部门已对王某某的单位进行了封控和终末消毒。对患者家庭、可疑人员家庭进行了终末消毒。王某某的15名密切接触者已于29日10时由和平区政府进行了集中隔离观察;其余非密切接触者但是可疑人员及家属(7人)均采取了居家隔离观察,由居委会、派出所和社区卫生服务中心共同管理和观察,并对相关人员继续开展第二次采样和检测。

张颖表示,北京等其他省市已经出现隐性感染者,本市出现也并非特殊、罕见现象,大家不要恐慌。对于隐性感染者,老百姓应该如何应对?

首先,从武汉或其他疫源地,返津或者来津人员,请主动联系居住地居委会或者工作单位,工作人员会帮助您判断是否有感染的可能性,同时监测健康状况,指导您和家人进行个人防护和预防性消毒等。其次,已经复工或即将复工的单位,应排查职工

本市暂停三级政务服务中心对外开放

全面实行“网上办、不见面”

本报讯(记者马明)经市新型冠状病毒感染肺炎防控工作指挥部研究决定,暂停市、区、街镇(含功能区)三级政务服务中心对外开放,全面实行“网上办、不见面”,提升“网上审批”实办率,提高“承诺审批”信用率,以“网上办、自助办、掌上办、咨询办”实现“不见面审批”。同时,暂停已公示项目和新项目的招标投标活动,最大限度隔绝病毒的传播途径。

据了解,自2月3日起,暂停“三级中心”线下窗口现场办理政务服务事项,全面推行网上审批,最大限度做到不见面审批,做到“网上办、不见面、保安全、能办事”。市民可登录“天

津网上办事大厅”(http://zwfw.tj.gov.cn),按市级部门、区级部门等分类查找所需办理政务服务事项,了解该事项的操作规程,点击“在线办理”按要求提交电子版申请材料,材料不全的,可按规定线上提交承诺书办理。

自助办可就近到全市50个无人超市、91个街道社区网点、农业银行、建设银行和工商银行等625个网点的智慧柜员机办理109个无人审批事项。掌上办可通过手机登录“津心”App,办理社会保障、交管出行、医疗卫生、公安户政等与市民生活紧密相关的八大领域109项服务事项。

新闻链接:

患者王某某,男,35岁,和平区某单位劳务派遣人员,患者1月28日出现发热,就诊于九八三医院和平分院,后经市专家组确诊为我市第27例病例,为普通型病例,目前已转至海河医院治疗。其同事亲属曾到过武汉,1月20日来津过年。1月20日后患者与同事一起办公,有密切接触。23日由单位要求其同事开始居家隔离,至目前其同事及亲属没有发热症状,正在接受检测,结果待定。

西青区四季花城社区党总支书记、居委会主任袁媛

她向居民承诺“有事儿找小袁”

疫情发生后,西青区张家窝镇14个社区的196名工作人员,放弃春节假期,走上“战斗岗位”,确保疫情在张家窝镇得到有效防控。

张家窝镇四季花城社区党总支书记、居委会主任袁媛是“战斗岗位”上的一员,是社区居民的主心骨。无论是在疫情防控的关键时期,还是在日常生活里,她都和居民们站在一起。袁媛向居民们提出了“有事儿找小袁”的承诺。

今年33岁,却有着10年基层工作经验的“老主任”,作为四季花城社区的“当家人”,袁媛始终以身作则,勇于担当,诚心诚意地为居民服务。刚刚过去的2019年,“小袁”积极推进社区基层民主政治建设,实现了党建引领、行政管理与群众自治的有效衔接和良性互动,有效解决了137件居民关心的生活问题。

天津水务集团供水管理部部长张凤涛

“保障用水安全 必须一丝不苟”

“供水安全,保障有力,服务到位,万无一失,这是我们的工作目标!要做到万无一失,必须一丝不苟!”昨天,正在开展原水安全运营检查的天津水务集团供水管理部部长张凤涛告诉记者,全市上下都在抗击疫情,保证居民用水安全尤为重要。连日来,他一直在各水厂、各个营业窗口及营销公司奔波检查,努力保障群众供水安全。

居民用水关系到千家万户,与百姓生产生活息息相关。为此,张凤涛从“源头”严把水质关,建立24小时动态监控水源水质机制和风险,组织编写了《供水突发事件应急处置预案》《风险点手册》《泵站值班手册》《闸阀管理手册》《管线巡查手册》等,排查消除各类供水隐患问题百余

项。张凤涛组织人员按运行工况优化不同的泵组匹配实验,分析数据,较2016年累计节省电费约1172万元。他主持开展的《西河原水枢纽泵站机组匹配研究》科研课题还荣获集团优秀奖。

他带领部室人员梳理部室职责,以主营业务为抓手,组织制定、修订了十余项规章制度。他倾听用户需求,参加“公仆接待日”活动,解决用户用水实际困难,做到件件有回音、事事有答复,受到群众的肯定和好评。

本报记者 黄建高

不忘初心 牢记使命 担当作为先进典型



生态城疫情防控热线24小时值守

从1月24日开始,生态城就开通新型冠状病毒感染肺炎疫情防控咨询热线66885507,每天由4名社区卫生服务中心医护人员24小时值守,为市民提供咨询服务。热线开通以来日均接听咨询电话50通,及时解答市民疑惑,稳定了市民情绪。

本报记者 周伟摄

市场监管部门加强对市场疫情防控监管

严查市场 保安全保供应稳物价

本报讯(记者王绍芳)昨日下午,市市场监管委疫情防控工作专项督查组深入蓟州区督查市场监管疫情防控工作。

记者跟随督查组随机进入了某农贸市场,检查人员对农贸市场内是否存在野生动物交易、活禽宰杀现象进行重点检查,检查中未出现上述行为。与此同时,督查组对农贸市场商品标价提出指导性意见,要求经营者所售商品做到明码标价,避免出现价格乱象,营造良好的市场经营秩序。在一超市,督查组对所售蔬菜、水果、日用品等生活必需品是否存在不明码标价、哄抬价格、囤积居奇等违法行为进行仔细

检查。此外,重点检查了辖区药店所售口罩、体温计、酒精、消毒液等防护用品是否存在哄抬价格、囤积居奇的行为,对各类防护用品及药品来源进行详细了解。

市市场监管委、河北区市场监管局于昨日傍晚对金蕾菜市场进行了检查。截至记者发稿时,河北区市场监管局共进行价格检查217户次,发现和查处涉嫌违法问题2户,受理价格投诉举报295件。市场监管部门表示,下一步将持续加强对口罩等防护用品和蔬菜水果等生活用品的价格监督检查,严查查处价格违法行为,维护市场正常秩序,全力打好疫情防控战,确保人民群众身体健康。