

你要防控 他想发火

多大的事啊 这几招就能搞定

当前，疫情防控处于关键时期，社区防控工作量大，社区干部与居民的直接接触增多，且绝大部分工作是“问（登记、调查）”、“管（小区封闭、现场测温）”、“卡”（阻止某些人员、车辆、物资的非正常流动）。而经过一段时间的防控，居民由于各种的生活不便及疫情传播带来的焦虑，心里的“火”很大，容易“沾火就着”。社区干部在工作中一句话没注意，都可能引起争吵。

当工作中，居民有抱怨、不配合等表达时，以下这几句话常常容易把“火”给点着：“你嫌麻烦，我还不愿干呢！”“这不都是为了你们好吗？”“你别给国家添乱不行吗？”“不行，谁也不能特殊！”“你急什么啊，这不都在忙呢吗？”

有什么因素会导致“燃爆”呢？第一，话里面包裹着社区干部自己的负性情绪（我容易吗，你们怎么这样），这就与居民的负性情绪碰到一起，如火上浇油。第二，把小事升格为道德评价（你给国家添乱、你不顾全大局、你搞特殊），容易让人们感觉“伤自尊”。第三，含有直接指责的味道（你不对，你不好），将关系对立起来了。抱怨、评价升格、直接指责这几个因素如果表达在你的工作语言里，虽然有时就一句话，但这样



的话对我们开展工作的杀伤力不容小觑。你可以做个实验，回到家里，让家人对你说这些话，你会直接体验到这些话带来的不舒服感觉。

我们可以试着换一句：“是有点麻烦，但病毒也怕麻烦啊！”“过了这阵子就好了，我们就都好了！”“别急，我们一起来。”“现在严一点，你也辛苦一点，我们都感谢你。”“别急，再有一点时间就好了。”

以上这些话，有理解（真的很麻烦）、有肯定（你这样做是为我们好）、有平等合作（我们一起来）、有安慰（别急），甚至有点小幽默。

尤其是当你这样说的时候，你的面目表情也会自然地有微笑、有关心、有赞赏。

“一句话让人笑起来，一句话让人跳起来。”居民有不满和焦虑，但我们却对干部有更多的要求，这就是你们的重要，这就是对你们的信任。

社区干部如果把自己的责任心与语言表达的艺术结合起来，不但有利于调整自己的工作情绪，更会加强与居民的情感联结，让工作更顺畅和有效。

据新华社

老人外出时 应有这些防护装备

矿泉水桶、雨衣、一次性手套……这种从头到脚全副“武装”的防护“硬核”装备，在网上引起热议，尤其是对于免疫力相对较低的老年人来说，这样夸张的出门防护，真的有必要吗？专家表示，如果出门时间较短且人员较少的场所，只需一次性医用口罩及手套即可。

免疫功能减弱且大多又合并慢性基础性疾病，让老年人成为感染的高危人群。为了让老年人更好的防控新型冠状病毒的感染，建议注意保暖，观察天气变化酌情加减衣服，严防感冒；出门前，检查随身携带的通讯工具、纸巾等常用物品，需要按时服药的老年患者需带

好自己的药物，在外时，如有身体不适，可及时拨打家属电话或急救电话。

出门佩戴口罩这是最“硬核”的装备，不随地吐痰，打喷嚏时正确的遮挡（用纸巾或手肘）口鼻，与人说话时尽量保持至少1米以上的距离。特殊时期，注意不去人多聚集的地方；尽量减少用手直接触摸公共场所的一些物体，如电梯按键、楼梯扶手、椅凳等，若需触摸，就用一次性手套或是纸巾隔离。同时，不要用手触摸自己的口鼻及揉眼睛等。

能走路就尽量不要乘坐公交车，走路既可以锻炼身体增加免疫

力，也可以减少坐公交车接触过多的人带来传播风险。外出回家后，记得把外出的鞋子与干净鞋子分开放置，并喷洒酒精消毒，尤其是鞋底，同时，用肥皂水或含有酒精成分的洗手液、流动清水等洗手。

据《遵义晚报》



防“疫”还需防流感

最近几日，出现连续降温天气。专家提醒，市民除了要注意做好防疫，还要注意防寒、防风，预防感冒

等呼吸道疾病和心脑血管疾病的发生和加重。

气温下降对目前疫情防控是否有影响？专家解释，病毒和气温的关系比较复杂，一般来说流感病毒对热比较敏感，新型冠状病毒可能在夏季的高温天气中活性会减低，但有些肠道病毒会在高温天气里多发。但可以肯定的是，寒冷季节是呼吸道传播的病毒性疾病高发季节，特别是流感病毒，需要加强防控。

专家建议

■定时开窗通风，保持室内

空气清新，如果遇到雾霾、沙尘或者强降温天气，及时关闭门窗，以免引起老年人和小孩的身体不适。

■要注意增添衣物，做好保暖。春季也是其他感染性疾病高发季节，根据以往经验，春天气干燥，气温变化幅度大，流行性感患者会增多，所以防疫期间，更要尽量避免感冒。

■居家市民要利用有限的空间多做运动，锻炼身体，增强体质，提高免疫力。

■需外出的市民应佩戴好口罩，注意保暖。

晚综

防控新冠肺炎的9个误区

从患者逛过的商场回来，就是密切接触者？ **错**

判断是否为密切接触者，重点有两方面：一是要近距离地密切接触，二是没有做有效防护，具体调查时，现场流行病学调查人员会做出综合判定。勤洗手、多通风、戴口罩，不去人多密集的地方仍然是防护重点。

企业、商场设消毒通道能阻断传播？ **错**

一些企业、商场甚至交通要道布置消毒通道，人员经过时会对全身喷消毒剂或者做消毒处理后再放行。这种措施既是多余的，也起不到切断传播途径的作用，且会对通过人员的健康有潜在危害，应该避免。

用干手器吹手，能杀死新冠病毒？ **错**

干手器不能有效杀死新冠病毒。为防止感染，应经常用含酒精的免水洗洗手液或肥皂水洗手，将手清洗干净后，用纸巾彻底擦干或用暖风干手器彻底烘干。

空气中漂有病毒，所以不能开窗通风？ **错**

在日常通风环境下，空气中一般不会有新冠病毒。建议每天至少两次开窗通风，这是降低感染风险的有效措施。一般的工作生活条件下，正确佩戴口罩足以保护个人不被感染。

果蔬、肉类上会有病毒，要放一段时间再吃？ **错**

病毒通过飞沫、直接接触等方式传播，污染果蔬、肉类的几率很低。建议食物买回家后先用流水清洗，不要放置太久，否则可能变质滋生细菌。

车站、机场过安检取下口罩会被传染？ **错**

火车站、机场过安检等短暂取下口罩，一般不会被传染。在取下口罩时，建议与前后乘客保持一定距离。面部识别结束后立即戴上口罩，整理好个人物品，尽快通过安检通道。

电梯按钮等光滑表面上，病毒存活时间长？ **错**

干净光滑的表面，微生物不容易存活，病毒在一些阴暗、潮湿的地方存活时间更长。电梯按钮、门把手风险比较高，是因为这些地方被频繁接触，交叉感染的风险大。勤消毒、勤洗手、用面巾纸隔开是应对方法。

医务人员乘坐公共交通会把病毒带出来？ **错**

从科学的角度讲，医护人员在进入病房开展工作前，都会按照严格的要求进行科学防护。同时，经过正确的消毒防护措施和院感防护手段，医务人员在离开病房和医院时，都不会携带病毒。

出现发热、乏力、干咳，一定是被感染了吗？ **错**

不一定。但如出现了发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内层接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病，应及时就医。据《人民日报》

