

居家隔离，睡前1小时戒断手机

——专家支招疫后心理干预

新冠肺炎疫情发生以来，不少公众出现紧张、焦虑、沮丧、抑郁、恐慌、愤怒等情绪反应。“公众在疫情期间产生上述情绪甚至有过分防范之举，都是正常心理反应，也是心理创伤的表现。”国家卫健委医疗专家组成员、北京大学第六医院教授、心理卫生学家马弘说，“我们要学会接纳这些情绪反应，并积极寻求心理支持。”

据介绍，自2020年2月1日以来，全国开通免费心理援助热线448条，为一线医务人员开设11条心理援助专线和7个心理网络平台，24小时接听一线医务人员咨询。

北京师范大学心理学部防疫心理支持网络提供的一份辅导记录显示，因为疫情出现焦虑、沮丧、恐慌、抑郁等情绪反应，以及胸闷、睡不着等问题，是常见的几大心理健康问题。怀疑自己患有新冠肺炎的比例排在咨询问题前5位。武汉市精神卫生中心一条开通24年的热线，近日有九成以上咨询与疫情相关，健康人群超过心理精神病患成为来电者的主体。

马弘提出，应对突发公共卫生事件与应对日常心理咨询不同，一方面需要靠前服务，主动提供心理支持；另一方面，不仅需要专业的心理咨询机构，更取决于决策者的表现、社会各方面的互助。

“在决策者方面，每个政策的出

台都要尽量人性化。一个暖心的政策，往往胜过心理热线接听者耐心劝说几百句。”马弘举例说，“提供一个口罩、购买一袋蔬菜、一盒及时送到的药，都是心理支持。我们每个人都成为灾后社会心理支持服务的提供者。”

针对居家隔离者，马弘建议每天睡前1小时“戒断手机”，以缓解过度关注新闻造成“信息过载”的困扰。“公众可重新培养音乐、书法、烹饪、阅读、运动等业余爱好，利用好与家人增进沟通和交流的机会。如出现孤立无援等情绪，可与亲人朋友、同行者加强线上联系。当出现恐惧、紧张等情绪难以承受时，可拨打心理热线或前往心理咨询机构寻找援助。”

此外，马弘提出对一些特殊人群加强心理支援。“社区工作人员、一线公务员等由于疫情防控工作量陡增，身心疲劳，精神高度紧张。”她认为，这些叠加因素易产生“累积职业应激”从而引发身心疾病。

作为抗击新冠肺炎疫情的“第二条战线”，马弘建议将心理支持体系与公共卫生管理体系协调起来，加强疫后心理危机干预的专项研究。同时做好疫后分级心理干预，针对家庭、社区、社会等不同层面开展至少1年的精神卫生保健服务。

(赵琬微 张漫子)

链接：

复工后 做好个人防护4注意

1、工作场所建议全程佩戴口罩。如果有条件，可适当加大座位之间的距离。应该保持工作服、座椅套等织物的清洁，定期消毒。

2、要养成勤洗手、正确洗手的习惯。不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻和眼睛。尽量减少手接触公共物品和部位。

3、避免到人群聚集尤其是空气流动性差的场所。企业内设有食堂的，可实施错峰就餐或打包到各自部门或提供盒饭、自带饭盒等，就餐时应与他人保持一定距离。

4、一旦出现发热、乏力、咳嗽等症状时，应避免接触他人并佩戴口罩，及时按规定到定点医院就医，尽量避免乘坐公共交通工具。



健康服务



做好健康守门人

社区全力应对返京潮

□本报记者 博雅
通讯员 张台文/图

“丁院，保定市有一家三口准备返京……”2月24日，房山区河北镇防控办工作人员正在打电话通知镇社区卫生服务中心负责人，当天各村（社区）摸排出的外地返京人员情况。

据了解，为了应对返京流，保证辖区居民的身体健康，河北镇政府与河北镇社区卫生服务中心建立联动机制，每日对接情况。各村（社区）在每日深入摸排返京人员的基础上，采取网格化管理、地毯式排查的方式，对所有的租户信息进行登记再核查，对摸排出的出租户第一时间约见房主，并与房主签订《防控承诺书》，按照“谁出租、谁负责”的原则，明确出租房业主的防控安全主体责任及主动联系租户义务，针对在本地有房的外地人员由村（社区）主动进行联系，核实基本情况，把“被动防控”变成了“主动监控”，有效实现了人员精准动态追踪。

“请您出示一下身份证。”“您今天体温怎么样？在家感觉如何？有什么能帮助到您？”……外地返京人员回到居住地后，由所属村或社区工作人员和社区服务中心指定的“一对一”家庭医生一起在检查点负责接待登记并将其送回家中，进行为期14天的居家健康观察。

在14天居家健康观察期内，由家庭医生重点开展对返京人员的健康筛查及流行病学史询问工作，每日上、下午分两次定时做居家健康监测，了解其身体情况并指导其生活起居和生活垃圾处理，确保做到底数明，情况清，人员不脱管失管，既做好基层防疫，也做好心理疏导。

“社区也是防疫一线，如果没有工作人员的服务和关怀，我们可能会更焦虑，不仅生活不方便，还会引发对健康状况的担忧。”居民们说，看到社区工作者们忙碌的身影，也让他们对战胜疫情更有信心了。

健康提醒

抗疫期间，开会要注意“四个防控”

眼下，随着生产生活陆续恢复，各行各业复工正在有序进行，该如何更高效、更安全地组织会议布置工作呢？有关专业人士提醒，疫情流行期间，建议大家尽量遵照“非必要，不举办”的原则，如必须召开，时间也不宜太长，需要注意以下几点：

第一，会场选择：选择可以保持空气正常流通的会议室。优先选择开窗通风的会议室，原则上不要选择无窗户的会议室。有窗户的会议室应在会前至少开窗通风半小时，必要时开启排风扇等抽气装置以加

强室内空气流动。

第二，会前准备：组织方在会议召开前要主动了解参会人员及服务人员的健康状况。所有会议应尽量控制参会人数。会场入口设置体温检测点，为参会人员、服务人员配备一次性医用口罩、手消毒剂等物品。会场座位调整到足够间隔，建议在1米以上。洗手间配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常使用。中央空调应关闭回风系统或使用分体空调。

第三，会议召开期间：会议组

织方应登记当次会议所有与会人员联系信息，以便必要时开展追踪监测。参会人员、服务人员配合会议组织方做好健康监测。若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、腹泻等症状时，不得带病参会，应及时报告，并按要求开展隔离医学观察，必要时就医。

第四，会议时间不宜太长，应尽量简短。如超过一小时，必须每小时做到通风一次。同时减少公共用品的使用，建议自带杯具。

(辛华)