

# 我市向中高风险区居家办公市民发放爱心“大礼包”

本报讯(石家庄日报记者 焦莉莉)本次疫情发生以来,广大市民识大体、顾大局,积极配合市委、市政府的防疫举措,安心居家,守望相助,以实际行动为打好打赢疫情防控遭遇战、歼灭战贡献着力量。市委、市政府始终牵挂着全体市民,尤其是中高风险区居家办公市民的基本生活。

为进一步做好日常生活保障,市委、市政府决定,9月1日晚起,陆续向中高风险区居家办公市民,每户免费发放一份生活必需品爱心“大礼包”。每份“大礼包”中包含君乐宝牛奶、藁城宫面、双鸽火腿肠、洛杉奇金凤扒鸡等我市名优食品,以及大

米和多样蔬菜。

此次发放爱心“大礼包”活动,由市政府组织安排,市商务局和相关县(市、区)政府具体落实,北人集团承担货源组织、分拣等任务。市邮政管理局协助组织配送车辆将爱心“大礼包”送至各有关小区(村),由当地乡镇(街道)组织社区(村)工作人员和志愿者上门发放。配发全过程实现无缝衔接、无接触配送。

市委、市政府号召,广大中高风险区居家办公市民要继续落实好居家办公疫情防控要求,坚定信心、共克时艰,早日战胜疫情,尽快恢复正常生产生活秩序!

## 关于桥西区、新华区、裕华区、长安区继续开展全员核酸检测的通告

按照国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》相关规定,结合当前我市疫情防控形势,经研究决定,桥西区、新华区、裕华区、长安区继续组织开展全员核酸检测,3次核酸检测无社会面感染者后,间隔3天再开展一次全员核酸检测,无社会面感染者,恢复常态化核酸检测。

石家庄市应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室  
2022年9月1日

## 通告

在全市人民的大力支持、积极配合下,我市疫情防控取得了初步成效。按照国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》相关规定,结合当前我市疫情防控形势,经研究决定,9月1日24时以后,桥西区、新华区、裕华区、长安区防控措施调整如下:

以区为行政区划,以小区(村)为单元,以实际居家办公时间(桥西区8月26日0时,裕华区、新华区、长安区8月28日14时)开始计算,连续7日核酸检测结果均为阴性,且7日内未出现密切接触者,防控措施暂调整为“一户不出小区”,实行错峰取物,严格个人防护,避免扎堆聚集,最大限度减少人员流动等防范措施。小区内部的便利店、小超市恢复营业,严格落实错峰购物、验码、测温、一米线、戴口罩等疫情防控措施。其他方面的防控措施参照8月28日发布的《关于防范疫情传播风险部分区域实行居家办公的通告》有关规定执行。

下一步防控措施将根据疫情形势适时调整,另行通告。

石家庄市应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室  
2022年9月1日

## 情况通报

2022年8月31日17时至9月1日12时,石家庄市在长安区、桥西区、新华区、裕华区开展的第八轮全员新冠病毒核酸筛查中,共筛查3043281人,除隔离点检出30例阳性感染者外,其余检测结果均为阴性。

石家庄市应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室  
2022年9月1日

## 情况通报

石家庄市在长安区、桥西区、新华区、裕华区、高新区、循环化工园区、鹿泉区、藁城区、栾城区开展的第七轮全员新冠病毒核酸筛查中,共筛查4993516人;桥西区、新华区加做了一轮核酸筛查,共筛查1411278人,除在桥西区管控区检出2例、隔离点检出28例阳性感染者(桥西区19例、新华区6例、裕华区2例、鹿泉区1例)外,其他区域检测结果均为阴性。

石家庄市应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室  
2022年9月1日

## 关于调整新冠肺炎风险区域的通告

根据疫情处置进展,按照国务院联防联控机制《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》相关规定,经专家组研判,决定自2022年9月1日24时起,将桥西区振头街道友东嘉苑、胜美家园,汇通街道塔谈佳农贸市场;鹿泉区铜冶镇永壁东街,共4个高风险区调整为中风险区,其他区域风险等级不变。

调整后,我市共有高风险区45个(桥西区39个、栾城区1个、裕华区1个、新华区1个、平山县1个、新乐市2个),中风险区6个(桥西区3个、鹿泉区1个、新乐市2个)。

特此通告。

石家庄市疫情防控总指挥部  
2022年9月1日

## 坚决打赢疫情防控遭遇战歼灭战

### 守护“生命线” 竭力保障群众就医需求

——访石家庄市第三医院院长王瑜玲

□本报记者 李悝

“疫情发生以来,我们医院将疫情防控和正常医疗服务保障工作放在同等重要的位置,进一步细化工作方案,做到防控工作毫不松懈,日常诊疗有序开展,为百姓健康和生命安全保驾护航。”石家庄市第三医院院长王瑜玲说。

王瑜玲告诉记者,为保障院区和前来就诊患者安全,医院落实落细各项防控措施,强化院感防控意识,第一时间梳理防控流程及具体举措。医院加强了流行病学调查,确保进入医院主楼的患者没有流行病学史,没有新冠肺炎“十大症状”,患者可以放心就诊。为有效阻断病毒传播链,避免人群聚集,医院精心设计就诊路线、科学设

置分区,坚持做好预检分诊工作。“患者可在网上预约就诊,分时段到医院诊疗。如果有患者没有预约直接到医院,从进医院,到进门诊,再到门诊诊区,都要进行严格、完备的流行病学调查。”

王瑜玲表示,医院引导患者有序进行就诊、检测,确保患者就诊期间候诊、排队保持1米间距,严格实行“一医一患一诊室”措施,要求患者就诊结束尽快离开医院,避免人群聚集。“疫情期间,我们医院门诊、住院、手术等医疗服务均正常、有序开展,急诊科24小时接诊,为急诊患者及有特殊需求的患者开辟绿色通道。市三医院一定竭尽全力为人民群众的健康保驾护航,守护‘生命线’,保障群众的就医需求。”

## 健康饮食适当运动 积极做好自我调节

——市三院专家为市民居家办公健康生活支招

□本报记者 李悝

如何在居家办公期间调试好自己的情绪,保持健康的生活方式?我市第三医院心理科主任刘肖莉和呼吸内二科主任杨君莉为大家支招。

“居家办公期间,由于原本的工作、生活秩序被打乱,出现一些心理上的波动是非常正常的。”市三院心理科主任刘肖莉说,在某些心理变化很正常,不要以为自己“憋出病了”,而是要积极做好自我调节,保持平常心和信心。

刘肖莉说,居家办公期间要保持规律、健康的饮食习惯。三餐规律合理,更有利于人体所需营养的吸收,对于提高免疫力十分有益。“除了保持三餐规律外,作息

也要保持规律。要保持良好的睡眠,适当舒缓情绪。”

“眼下正值换季时节,是感冒、咳嗽、支气管炎等呼吸道疾病多发季节,大家一定要记得吃、动平衡,做到食不过量。”市三院呼吸内二科主任杨君莉说,减少外出而非减少运动,大家在家中还要尽量多运动、多锻炼。

杨君莉提醒,要根据自己的年龄、身体状况以及居住环境,选择合理、健康的运动计划。“青年人可以选择仰卧起坐、引体向上、跳绳等运动,中年人可以进行瑜伽、平板支撑等运动。”杨君莉说,心肺功能比较差的老年人,可以选择太极拳、八段锦等运动量较小的运动。运动时注意开窗通风,换上适合运动的衣物,在运动前做好热身,避免一些不必要的运动损伤。