

防疫有什么心得? 街坊分享民间智慧

协助社区进行流调工作、查验健康码,交流个人防护和公共卫生的经验……街坊邻里在科学防疫、全民防疫的背景下,贡献了自己的民间智慧。

退休志愿者继续发光发热

荔湾区有一群大家都熟悉的老朋友——“广州街坊·如意平安骑队”,她们是西关街坊达人,是防疫工作中的流调员、协防员。她们主动协助社区进行流调、排查红黄码、指引做核酸、守社区卡口等工作,这不,晚上十点多,53岁的梁丽冰还在卡口值勤,她是如意平安骑队的队长。冰姐记得第一次在社区守卡口时,手忙脚乱,四五个队员都忙不过来,当晚冰姐和队员们总结经验、优化流程,让村口不扎堆了,车流和人流都畅通起来,一切变得有序起来。

骑队里很多人都是退休志愿者,他们选择不待在家面对四堵墙,而是在外服务八方人,继续发光发热。冰姐说:“上了年纪了,也有时间了,能做事真的非常开心,在这里就不觉得自己是一个退休人员。”冰姐说,等到疫情过去了,她要再去跳广场舞、再骑上单车绕街而行。

做好自己的健康责任人

这天,在某街坊微信群,大家对防疫工作各抒己见。加强自我防护与公共卫生,成了大家的共识。

张阿姨把自己的防疫方法归结成三个字:避、隔、洗。避,比如买菜尽量避开高峰时段,提前列出购物清单,在超市停留时间不要过长。隔:排队时



“广州街坊·如意平安骑队”志愿者协助疫情防疫工作。

与他人保持一米以上社交安全距离,坐电梯时最好背靠背;洗:比如取快递时,可将外包装直接扔进垃圾箱,然后用洗手液洗手。

牧女士对于做核酸检测的个人防护也有心得:出门先洗干净手,排队时尽量间隔距离,棉签擦喉咙前,先将口罩往上提盖住鼻孔,屏住呼吸,检测完不要咽口水,马上用水漱口吐出,不要吞下,然后用湿纸巾擦手。

黄女士更强调公共卫生的重要

性:遵守咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢。

王女士说:保持心情愉悦、增强免疫力是做好健康责任人的必备条件,不给人增加麻烦是责任。

婉婉的社区是低风险区,这天下午,邻居们相约一起搞卫生,大家齐心协力,很快把小区地面清洗干净。婉婉建议,希望广州开展创建清洁社区活动,美好家园从公共卫生开始。

广州消防: 受疫情影响区域 应保障消防车辆正常通行

新快报讯 记者黄闻禹 毕志毅报道 11月25日,广州举行疫情防控新闻发布会,广州市消防救援支队副支队长马从波表示,当前广州疫情防控形势严峻复杂,方舱医院、隔离场所加速施工建设、使用,大量人员居家,加上初冬气温转冷、世界杯比赛、年底企业赶工等特殊节点,衍生带来的消防安全风险交织叠加。

据统计,近五年冬季防火期间,全市共发生火灾5820起,死亡29人,受伤21人,分别占总数的47.67%、44.62%、29.58%。火灾主要原因为电气线路、电器设备故障,占34.15%,小孩玩火,吸烟、生活用火不慎等引发的火灾有所上升,需引起高度重视。

他指出,对于受疫情影响的区域或场所,封控道路的障碍物应能及时移除或开启,保障消防车辆正常通行;封控楼栋的疏散通道和安全出口,应能及时方便开启,保障人员疏散,不应以烧焊、上锁等方式封闭;隔离场所因疫情防控要锁闭出口的,应采取加装电控门禁、专人值班值守等手段,时刻保持生命通道畅通。

他建议说,为预防火灾事故的发生,对于居家的市民,要注意酒精等易燃品远离火源、热源,不要过量囤放。要使用合格的电器产品,留意电气设备使用年限,教育儿童不要玩火,勿将电脑手机等电器设备长时间过充;外出时随手关火、关电、关气,养成良好消防安全习惯。同时,电动自行车请勿进楼入室停放充电。

“尤其是身处高层建筑的市民朋友,要熟悉疏散楼梯、安全出口和避难层位置,及时清理阳台楼道走道杂物,若发生火灾不要乘坐电梯。”马从波提醒。

策划:张小奋 统筹:新快报记者 邓毅富 采写:新快报记者 邓毅富 林翠珍 李超朝 受访者供图

·我的居家减压生活

规律科学运动 强身又减压

活动空间陡然收窄,生活工作仍要继续。疫情期间居家,何以解压?新快报推出的《我的居家减压生活》专题,将持续分享居家读者各自不同的舒缓情绪、排遣压力之法,更冀同样深居简出、尚无释压窗口的人们从中获得启发,度过困难。

纸厂路米米: 做小区志愿者 发挥自我价值



■助人自助,让米米有了很多感悟。

最近这段时间我在家办公,可以出小区去买菜,相对自由。但长时间困在一个地方,个人情绪还是有变化。要尽快战胜疫情,还需要更多人参与其中,所以收到居委会的志愿行动报名表时,我毫不犹豫报名了。

我的岗位是维护核酸采集的现场秩序。我们小区有5000多人,志愿者除了提醒扫码,还要协助解决一些特殊需求:行动不便且年长的优安排,不会用手机的需要帮忙……

大部分的时候工作很顺利,偶尔会遇到长者因为这样那样的原因扫码出状况,这时就需要我们做志愿者的特别有耐心地做指引。

我觉得,这些志愿经历让我变得更加宽容,也更加理解他人的工作。既然不能出门工作,那就想办法转移注意力,多多发挥自己的价值,加入抗疫大军一起为胜利努力。

石岗路灰灰:

解锁烘焙技能 专注也能减压

身处海珠封控区,暂时出不去。上有老、下有小……各种压力在心头过一遍,人也变得焦虑起来。我就是在这种情况下捡起荒废了两年的烘焙技能。

上次做蛋糕卷还是两年前,现在重新拿起工具,发现技术真是生疏了不少:蛋白怎么打,蛋糕怎么卷,一个不小心,这个卷就会“破相”。不断的思考和持续的专注中,我忘记了烦恼,整个人也放

■灰灰拿出烤好的面包

空了,时间也就过去了。

蛋糕卷出炉,我把它切好,送一些给邻居。“好吃!”邻居的夸赞让我很开心。不知道别人是不是跟我一样,吃到甜品时会油然而生一种满足感。最近,我又陆续解锁了碱水面包、贝果等新品种,效果不错。当然,我更希望的是,我们取得了战役的最终胜利。



凤阳街司波: 规律科学运动 提升免疫力

我是专业运动队体能教练,认为适量运动是减轻压力的最好的方式,而且持续累积的压力会导致我们体能变差,免疫力下降。但是,居家运动也不能过度,刚开始锻炼需要控制运动强度并保持规律,因为突然的高强度运动效果其实非常有限。

我非常想分享一些干货给大家:在家运动可以先从快步走做起,开始大口喘气了就要休息。睡前做腹式呼吸训练,可以促进副交感神经兴奋,有助于提升睡眠质量。睡眠好了,压力也会随之减轻。

刚开始体能锻炼的人要先建立一定的体能基础,缓慢提升强度让身体适应。身体的变化都是由量变引发的质变,一定要循序渐进。

●TIPS

腹式呼吸训练:保持仰卧姿势,屈腿,腰完全贴住瑜伽垫,双手放在肚子上,吸气4秒,肚子鼓起;吐气4秒,肚子收缩,循环练2分钟。



■司波正在做体能训练

统筹:新快报记者 潘芝珍 采写:新快报记者 王彤 左百村 图片由受访者提供