

# 广州口罩日产量突破1500万只

### 重要防疫物资保障能力完成品类品种全覆盖

羊城晚报讯 记者孙晶、通讯员穗工信宣报道:抗击疫情,广州跑出加速度。记者22日从广州市工信局获悉,广州实现儿童口罩的成功量产,并推动广州口罩日产量已于3月22日突破1500万只。目前,广州已完成重要防疫物资保障能力的品类品种全覆盖。疫情大考中,羊城用广州模式、广州速度、广州贡献向全国交出一份合格的答卷。

### “广州模式”产生倍增效应

疫情发生后,广州出现“一罩难求”等防疫物资严重短缺问题,广州加大行政配置资源对市场配置资源的引领和协同力度,迅速形成更为紧密的关系框架和应急机制。

从正月初四开始,广州在全国率先对全市物资重点企业实行驻点制,专责服务组每天现场办公、市区联动解决用工用电、原材料、卫生防疫等问题,其他企业实行专人联系制。

2月中旬,考虑目前中国尚无

儿童口罩国标、行标的现状,广州市市场监管局、卫健委等单位联手行动,综合考虑儿童肺活量低于成人的特点以及儿童佩戴口罩习惯等因素,帮助兴世公司共同确定了“一次性儿童防护口罩”技术指标,强调佩戴的安全性和舒适性,并制定出全国首个儿童口罩企业标准,通过国家“企业标准信息公共服务平台”自我声明,确保儿童口罩按标生产。

3月19日,广东省发布了“一次性使用儿童口罩”团体标准,近日,国家也在对《儿童口罩技术规范》公开征求意见。

### “广州速度”不断被刷新

在全市应急工作机制有力推动下,广州口罩日产量由正月初一的13万只激增到正月初五的110万只。2月22日、3月5日、3月22日,全市口罩日产量先后突破500万、1000万、1500万只。口罩品种齐全,覆盖医用N95、医用外科、一次性医用、普通N95、儿童口罩等,医

用口罩比例不断提升。

在攻坚克难的过程中,市区联动帮助企业加快口罩机等生产设备的自主研发。

广州组织番禺兴世机械研制成功国内首条超高速全自动化口罩设备;组织广州普理利科技有限公司研发出全国首款利用人工智能进行鉴别和操控的视觉数字全自动口罩机;组织广汽集团利用制造技术力量优势研发口罩生产线。

继2月21日广州市番禺区兴世机械制造有限公司每分钟生产1000只成人口罩的速度令其成为全球最快的口罩生产线之一,时隔1个月,该厂又成功实现每分钟生产3000只儿童立体口罩的速度,日产能预计为400万只(24小时运转),再次刷新自身创造的纪录。

其实,广州市原没有生产防护用品企业,供需矛盾异常突出。对此,广州市广泛摸底发动,鼓励相近行业企业加快转型,推动康尔、裁神定制、朗固、佛伦斯、浩特、高讯、贝奥吉因、天思品汇等一批企业转型生产防护服并取得备案,目前日产量已稳定超过5万件,已形成医用防护服转产项目群。

### “广州制造”为世界作贡献

截至3月19日,广州累计调拨国家、广东省和湖北省口罩3389.3万只,医用防护服185302件,红外体温计、额温枪252434支。

在满足自身及国内保障的基础上,广州积极响应国家号召,推动口罩、防护服等“广州制造”走向国门,为世界做出“广州贡献”。

据统计,广州企业已出口口罩近200万只,防护服2万件,红外测温仪16万支,核酸检测试剂盒25万份,手术衣、隔离衣近30万件,覆盖日本、韩国、意大利、法国、西班牙等国家和地区。

3月22日菜价			
计量单位:元/公斤			
本地菜心	8.47	白豆角	13.08
本地白菜	7.01	莴笋	7.6
西生菜	10.25	丝瓜	11.88
菠菜	9.44	荷兰豆	16.94
西红柿	8.82	绿豆芽	4.9
芥兰	10.75	黄鳝	66.0
白萝卜	3.8	开刀草鱼	27.63
		鲈鱼	37.69
		冻排骨	55.46
		精瘦肉	78.44
		排骨	93.88
		鲜牛肉	109.6
		生宰鸡	41.57
		红壳鸡蛋	10.73

来源/广州市发改委价格监测中心 整理/卫轶 制表/陈日升

### 广州最新风险等级公布

## 11区皆为低风险

羊城晚报讯 22日,广州市卫健委通报最新广州市各区新冠肺炎疫情防控分区分级情况。目前,广州市11个

区皆为低风险,其中越秀区上周为中风险,本周降为低风险。

(林清清 穗卫健康)

羊城晚报

## 珠江科学大讲堂

让科学更加轻松有趣

主办单位:广州市科学技术局 广东科学中心 羊城晚报社

2020年3月23日/星期一/要闻部主编/责编 卫轶/美编 陈日升/校对 林霄

# 面对疫情如何戴好“心理口罩”?

### 广州市第一人民医院神经心理科学带头人潘小平教授开讲



文/图 羊城晚报记者 李钢

面对疫情,如何给自己戴好“心理口罩”?近日,由广州市科技局、广东科学中心、羊城晚报社联合主办的第70期珠江科学大讲堂通过线上直播的形式开讲。这一次,大讲堂特意邀请有三十多年心理治疗经验的广州市第一人民医院神经心理科学带头人潘小平教授,来为大家传授如何应对疫情之后的心理影响。

### 疫情期间无论是谁 心理问题或多或少

潘小平说,现在是一个信息爆炸的时代,每天人们都会接收到很多关于新冠疫情的消息,在疫情期间,无论是谁,都会或多或少出现一些心理上的问题。

其中最常见心理问题就是紧张感,面对疫情的发展会让人感到不安、害怕、恐慌,总是担心下一个不是就轮到自己。一个人如果长期处于这种精神状态下,就会出现情绪暴躁,会因为一点小事情而发脾气、抱怨。随后,还会导致心情低落,仿佛对什么事情都提不起兴趣,没有办法开心起来,无助、悲伤、沮丧甚至绝望等一系列负面情绪都会出现。

### 92%的焦虑 是杞人忧天

那应该如何应对焦虑感?潘小平说,其实焦虑是每个人成长、成功必须要有的情绪,一个人要是一辈子没有焦虑,恐怕成就也不会太大。但是如果焦虑过度,就形成了“病理性焦虑”,就会影响身体、工作、人际交往、事业。首先可以使用广泛性焦虑筛查量表来做筛查,通过筛查,可以区分出焦虑状态的严重程度。如果焦虑状况严重,要寻求医学帮助。并不严重的前提下,要努力恢复自己的日常作息时间,放松心情放下来,注意饮食均衡,安排好每天的生活。隔离14天,有些人会认为闷死了,有些人却会认为正好有时间把那些想做的事情完成。

心情的状况也会在生理上表现出来,譬如突然心慌、胸闷、心跳加快、呼吸不畅等,尤其戴口罩时间长了之后,会让人感到头晕头痛,甚至出现肠胃的问题。

潘小平说,最常见的躯体反应就是睡眠,不少人辗转反侧睡不着,或者睡得很浅,一点点声音就醒过来。

不仅如此,还会出现认知和行为上的反应。认知上面的偏差会带来一些行为上的应对,比如说觉得病毒到处都有,电梯按键、门把手,于是就不停地洗手,还有人甚至每天给自己测量体温二十多次。

如果自我调节没有效果,那么就要想办法调整自己的认知,通过纠正对事情认知上的误差,调节自己焦虑的情绪。接纳自己的焦虑感,相信政府、相信公共防护机构,不听谣不传谣,将自己的情绪也做一个隔离。

潘小平说,科学研究显示,其实每个人有92%的压力都是不必要承受的,需要承受的只是那8%,也就是说,九成以上所担心的事情,其实都不会发生。即使是这8%,也有很多是通过努力可以防止的。

此外,还可以尝试使用呼吸放松法来调节情绪。将自己的注意力集中在肚脐的周围,然后在正常情况下呼吸,每次吸气时用鼻子,腹部胀起来后再用嘴吐气,吐气时,收回腹部,练习10至15分钟,可以让情绪得到放松。

### 从正面看待事情 接纳自己的情绪

比焦虑更为严重的,就是抑郁。这时候,内心里面总想一些不好的事情。一个人处于抑郁状态时,情绪低落,总是不开心,自我评价低,严重的,还会产生自杀的念头。

“焦虑就在眼前”,焦虑的病人可以观察出来,譬如讲话滔滔不绝,有很多的小动作出现,但是抑郁的人往往看不出来,明明内心很不开心,但是他可以表现得

### 不要深夜追剧 保证睡眠质量

潘小平强调睡眠的重要性,睡觉前一小时尽量让大脑放空,听一些舒缓的音乐,自己也可以用热水泡脚,喝一杯牛奶,吃一点麦片面包,这些都有助睡眠,不要深夜还在追剧或者听刺激音乐。如果长时间睡眠有问题,就

### 驾驭自己情绪 这一点很重要

网友“放牛妈”:在家待久了非常容易和家人产生矛盾,总是吵架,怎么办? 潘小平:这就是有点焦虑了,看谁都不顺眼,然后容易急躁,脾气容易上来。大家要静下心来,做一些呼吸练习,让自己情绪平静下来,离开你烦躁的情绪,通常6分钟以后就可以放松。自己要想办法控制驾驭自己的情绪,这一点很重要。

# 战疫者

### 名片

## 姓名:袁小玲

职务:中山市人民医院呼吸与危重症医学科学术主任  
支援:湖北松滋市人民医院  
战疫感言:用敬业与专业, 争分夺秒与死神赛跑!



2月11日上午,袁小玲接过中山市第二批援助湖北医疗队队旗,担任第二批中山赴湖北医疗队队长,带领队员们奔赴松滋市人民医院。

到达松滋后,经过两天两夜的紧张施工,袁小玲和队员们改建了新冠肺炎重症患者救治中心,快速实现了广东指挥部要求的“集中患

者、集中专家、集中资源、集中救治”的战略部署,被誉为“广东速度”“松滋速度”!

改建好病区后,袁小玲将分散在松滋各地医疗点的病人集中收治,“只要是肺部有问题的,不管是疑似还是确诊的,全部送到我这里来”。

自中山医疗队入驻后,松滋没有再出现死亡病例。

至3月7日,中山医疗队在松滋人民医院奋战25天后,该市新冠肺炎确诊病例、疑似病例全部“清零”。

松滋市人民医院ICU主任杨文表示:“广东医疗队的到来,给松滋的医护人员带来一种全新的救治方法和理念,他们的精神特别让人感动。”

羊城晚报记者 彭启有

# 战疫者

### 名片

## 姓名:张靖

职务:肇庆市公安局指挥中心主任  
战疫感言:国家危难之际,社会需要之时,勇敢站出来,践行职责使命。



新冠肺炎疫情防控工作开展以来,张靖连续奋战,两次晕倒在岗位上。作为肇庆市大数据服务支撑疫情防控工作的“领头雁”,张靖带领工作专班,日夜坚守在疫情防控第一线,运用大数据对涉疫信息进行研判预测,为上级决策提供了实

时准确的情报信息支撑。截至目前,张靖日均在岗16小时,处理疫情防控信息数十万条,曾在繁杂的入肇人员中,及时精准锁定重点人员并迅速落实相关疫情防控措施。

由于工作高强度、连轴转、长期超负荷,1月30日晚

11时许,张靖在工作中突然出现强烈呕吐反应,晕倒在岗位上。

2月5日中午,张靖又一次昏倒在工作岗位,被局领导“强制”入院治疗。但在医院仅住了两天,他又回到了抗疫最前线。

羊城晚报记者 彭启有