

众志成城 同心抗疫

广州天河、番禺疫情需要高度关注；海珠近两日对14个街道、52个区域调整了风险等级或解除临时管控

医护人员连续作战 感到倦怠该怎么办？

羊城晚报记者 陈辉

广州此轮疫情已持续一个月左右。医护人员连续作战，心中感到倦怠怎么办？近日，羊城晚报记者专访中华预防医学会精神卫生分会主任委员、上海市精神卫生中心谢斌主任医师。他在今年上半年上海疫情期间提出的四个“有”（有盼头、有放下、有自律、有信念），成为疫情期间上海市民调适心情的“法宝”。这一次，他给广州医护人员也送来了“法宝”。

作战会增加发生职业倦怠的风险；二是与压力强度有关，医护人员工作中面对的压力越大，越容易产生职业倦怠；三是与个体的心理素质有关，性格相对敏感、脆弱，不善表达情绪，自我调节能力相对较差的人更容易出现职业倦怠。

职业倦怠不同于抑郁

谢斌说，职业倦怠与抑郁症在表现上可能有些相近，但两者是不同的问题。抑郁症是内源性的，通常没有明确的原因；而职业倦怠是外因问题造成的，有明确的原因，一旦改变环境，就能通过自我调适慢慢走出来。“医护人员要分辨自己是职业倦怠还是抑郁症并不难，必要时可借助心理专业人士的帮助进行辨别。方舱里配备心理医生，可帮助医护人员及时发现心理问题，及时进行调整，因为健康的医护人员才能更好地维护患者健康。”谢斌认为。

提防出现职业倦怠

对于在抗疫一线的医护人员，谢斌提醒，如果自己或同事出现对工作没有热情、做什么事都提不起兴趣、情绪低落、独处时甚至想哭，对他人不再有同理心、易与人（包括同事、患者）发生冲突、一点小事就容易发脾气等表现，则有可能出现了“职业倦怠”。

谢斌解释，职业倦怠的产生，一是与时间有关，持续疲劳

调试小法宝

- 一：不要过于“英雄主义”
意识到自己或同事可能出现了职业倦怠，该如何调适？谢斌建议医护人员，要尽可能学会给自己减压。工作时要专注于自己手头正在做的工作，完成后就放在一边不去想。不要同时专注于多件事情，不要过于操心、揽责。非工作时间多进行主动放松，如看书、听音乐、运动、吃好、睡好，把自己照顾好。只有先照顾好自己，才有能力去照顾别人。
- 二：注意提高业务能力
谢斌建议医护人员，要注意提升自己的业务能力。知识、技能欠缺时就容易紧张、惧怕，所谓“艺高人胆大”，处理方舱环境中的各种应急事情越有经验，对自己越有把握，就越不容易焦虑、崩溃。要做到这点，可以有意识地多向身边的专家学习、请教，不断积累。
- 三：积极分享而非“吐槽”
要积极分享。在医护人员中，倡导建立“巴林特小组”这类心理互助团体。在小组里，大家除了可以讨论让自己困扰的疑难病例，更重要的是分享个人情绪、心理方面的问题。这种小组里一般需要配备心理学专业人士给大家做心理疏通，效果才好，否则可能变成“吐槽大会”，甚至导致负面情绪传染。

“疫”路同行

文/羊城晚报记者 王沐依 薛仁政 通讯员 南五莹 图/医院提供

“疫”线“摆渡人”：与“阳”竞速 不舍昼夜

疾驰于街道，穿梭于社区和医院之间，快速高效分类护送核酸阳性确诊人员到方舱医院、定点医院、定点医院，这是战“疫”最前线“摆渡人”——疫情转运专班的工作。南方医科大学第五附属医院（以下简称“南医五院”）派出了2组共4名医护人员参加转运专班，日夜不停，随时待命，确保患者得到专业、快速的救治。



罗淑娟在负压救护车上协调转运患者

“大管家”24小时待命

朱惠峰是关节外科的青年骨干人才，刚结束半年期北京市培训的他刚返京加入广州市转运专班，报到当晚就主动承担出车任务。执行任务的过程中，朱惠峰就像一个“大管家”：既要与市120指挥中心、社区工作人员、接收点联系人等电话联系沟通，还要在转运途中时刻关注患者身体状况，尤其重点关注高龄老人、孕妇、婴幼儿等特殊人群，及时处理突发病情。有时遇到心急的患者，还要耐心细致地做思想工作。

转运工作任务重、风险大，24小时不定时、不定点接收准备出发的命令，哪里有阳性患者，哪里就有他们的身影。朱惠峰说：“起初心里确实有担忧，了解到要把穿防护服、手卫生、消杀等安全防护措施做得规范且到位，自身安全是能得到保障的，心理上就没那么负担了。”

穿上防护服就坚持到底

上午8时，出发到方舱医院进行医疗保障工作，紧接着马不停蹄执行转运任务；任务结束后还要对负压车辆进行消

杀，一直到晚上8时许才结束所有工作。最长的一次，护士罗淑娟曾连续工作12个小时。每一次执行转运任务，罗淑娟都要穿上密不透风的防护服、佩戴护目镜，至少也要6个小时。

“一旦穿上了防护服，没有特殊情况，就要坚持到任务结束，中间是不吃不喝的。”罗淑娟说，“过程肯定很难受，但辛苦的不只有我一人，想想就挺过去了。”耳朵被防护口罩勒得酸痛，脑袋被护目镜和面屏勒得胀痛，脱下防护服那一刻，罗淑娟开玩笑说，有“如释重负”的感觉。

在执行任务过程中，罗淑娟遇到过不少因病情或头晕而呕吐的患者，经常要在车上处理呕吐物。“对呕吐物的规范处置非常重要，一点都不能大意马虎，否则就会有被感染的风险。”罗淑娟说，“从事护理工作这么久，类似情况早已司空见惯，有些患者会觉得难为情，连忙赔不是、道歉，罗淑娟总是会温柔地安慰他们，礼貌地挥挥手说‘没关系’。”

深圳

切实筑牢防线 防输入防反弹

羊城晚报记者郑明达报道：11月28日，深圳市举行疫情防控新闻发布会。记者从会上获悉，深圳坚定不移贯彻“动态清零”总方针，抢抓关键窗口期，切实筑牢输入、防反弹防线，尽快遏制住疫情扩散蔓延势头，实现社会面动态清零。

深圳市卫生健康委二级巡视员、市疫情防控指挥部办公室新闻发言人林汉斌表示，11月27日0时—24时，深圳新增54例新冠肺炎确诊病例和72例新冠病毒无症状感染者，其中外省（市）输入及关联病例共计65例。上述新增病例均已转运至定点医院隔离治疗，情况稳定。其涉及的流调溯源、密接隔离等工作正在进行中。

当前，深圳面临的疫情防控形势十分严峻、防控压力巨大。新增病例总数和社会面病例数持续增长，多个区新增病例数仍然较高，个别群组出现三代病例，部分个案源头尚未完全查清，存在较高的本地社区传播风险。

在推动企业落实疫情防控主体责任方面，林汉斌表示，深圳市组织行业主管部门加强企业（园区）常态化疫情防控体系建设，持续完善各行业领域疫情防控的工作指引，有针对性地开展企业疫情防控指导工作。

“市场监管部门除了持续做好全市生活物资保供稳价工作外，还不断完善农贸市场疫情防控和药店‘哨点’工作机制。”深圳市市场监管局副局长陈建民表示，市场监管部门在全市农贸市场安排人员驻场，提醒、督促市场和经营户落实各项防疫措施；同时，督促、指导农贸市场做好外省入深货车司机疫情防控管理；在药店管理上，零售药店发挥“哨点”监测作用，营业期间严格落实进店顾客“三查验”要求，即扫场所码、查行程卡及核酸信息。

佛山

多起聚集性疫情 已得到有效控制

羊城晚报记者范哈越、张闻报道：11月28日下午，佛山市举行疫情防控新闻发布会。佛山市新冠肺炎防控指挥部副总指挥、副市长周紫霄在会上表示，近期，佛山市陆续发生几起聚集性疫情，已得到有效控制，实现高质量社会面动态清零，疫情防控形势总体可控。

周紫霄介绍，11月以来，佛山市先后处置148起疫情事件，累计报告1856例阳性个案，涉及工厂、企业、市场、建筑工地、娱乐场所等。佛山市集中资源力量应急处置，过好三关。其中，顺德区金利市场关联疫情以顺德大良金利批发市场为核心区域，波及顺德9个镇街、38个农贸市场，累计发现关联阳性个案1017例。近几天新发的相关病例均在隔离管控人员中发现，基本实现社会面清零。南海区学校关联疫情为社会面传播涉及校园聚集性疫情，累计发现165例，其中确诊病例42例，无症状感染者94例，待复核29例。关联阳性人员全部在涉疫学校、工地和密接中发现，管控及时，链条清晰，无社会面传播。

此外，由于近期国内疫情多点发生，佛山市防输入压力巨大。11月以来的148起疫情中，省内外关联92起，省外关联45起，全市五区均出现外来输入关联疫情。佛山市新冠肺炎防控指挥部副主任、市卫生健康委局长陈爱贞在会上介绍，佛山11月以来发生的本土疫情呈现点多、面广、链多、面宽的特点。疫情发生后，佛山市力争第一时间切断传播链。在发生疫情的辖区迅速启用流调溯源中心，启动流调工作机制，统筹调度市、区、镇流调队伍42支合计2245人。11月1日至27日，累计排查密接24637人（其中佛山市23105人，市外1532人），均已落实隔离医学观察等管控措施。

从11月28日首班车起，白云区除高风险区和临时管控区外其他区域公交已有序恢复，白云区全域内的地铁车站（除梅花园站外）恢复正常运行。海珠区东部非管控区地铁、公交也已恢复，其中地铁八号线琶洲站往万胜围方向不停站通过。



海珠东部上班族乘地铁复工

羊城晚报记者曾满报道：11月28日，记者在广州海珠东部非管控区现场看到，这里的生产生活秩序正在有序恢复。当日上午9时，记者进入磨碟沙地铁站，扫码、测温后可顺利下月台乘车，乘客均做好了个人防护、保持间隔。路面交通方面，猎德大桥南北双向车辆正常通行，阅江中路、新港东路等路段交通顺畅。

下午，记者在琶洲人工智能与数字经济试验区看到，部分企业已有员工正常办公。互联网企业唯品会的总部大厦位于琶洲试验区内，28日上午，消杀后的大楼迎来首批员工复工返岗。食堂取消堂食，员工可打包回工位就餐。唯品会行政后勤管理负责人谭海清表示：“能够线下复工对我们有很大的积极意义。”

位于琶洲试验区内的唯品会大楼迎来首批员工复工返岗 羊城晚报记者 宋金岭 摄

广州

广州目前疫情防控形势情况如何？海珠区对社会面疫情防控措施进行了哪些动态调整？11月28日，记者从广州市政府新闻办召开的疫情防控新闻发布会（2022年总第137场）了解到，天河区、番禺区的疫情发展迅速，需要高度关注；海珠区金紫里片区成为康鹭、大塘、龙潭外又一重点片区。同时，海珠区对东、中、西部，分片区施策，部分区域有序恢复公共交通、自驾出行、外卖服务，已有10余个网格达到“无疫网格”标准，经专家综合研判“应解尽解”。海珠区还将试行“闭环泡泡”的方式，逐步推进中部管控区域内非高风险区企业的复工复产。

羊城晚报记者 张华 邹丽珍 柳卓楠 严艺文

A 广州卫健委：27日社会面发现94例感染者

在发布会上，广州市卫生健康委副主任张屹通报，11月27日0时至24时，广州市新增7365例新冠病毒本土感染者。社会面发现94例，其余均在隔离观察、高风险区筛查或闭环管理重点人员检测中发现。新增感染者中无症状7166例、轻型和普通型199例，无重型、危重型患者。27日，全市方舱医院当日出院5351人，本轮疫

情累计出院23398人。海珠区27日新增6920例，金紫里片区成为康鹭、大塘、龙潭外又一重点片区。凤阳街康鹭片区每日新增个案数逐步下降；江海街整体疫情发展较快，台涌、聚德花苑、红卫新村区域较为明显。另外，素社街、江南中街等海珠西部区域持续发生散发社会面个案。张屹表示，该区疫情防控形势

依然严峻复杂。张屹指出，天河区疫情需高度关注，近两日发展迅速，波及长兴街、员村街、珠吉街、黄村街。棠下街28日又出现多个混管检测异常，上述疫情均以城中村疫情为主，城中村人员密集，社区传播风险高。番禺区近期疫情上升速度快，多点散发和局部聚集并存，聚集性疫情主要发生在洛

浦街、沙湾街和化龙镇，涉及工厂、大型商业城和学校，社区传播风险较高。增城、从化、越秀仍有零星的社会面个案和局部小聚集疫情。白云区近3天社会面个案较前期有所增加，石门街、钟落潭镇、景泰街多点散发。黄埔、南沙、花都、荔湾区疫情相对平稳。

B 重点区域：海珠10余个网格达到“无疫社区”标准

张屹介绍，从11月28日起，海珠区对区内东、中、西部，分片区施策，部分区域有序恢复公共交通、自驾出行、外卖服务。党政机关、企事业单位有序恢复正常工作秩序。同时，在海珠区内创建“无疫社区”，凤阳街康鹭、江海街大塘、官洲街赤沙、南洲街后滘等片区内，已有10余个网格达到创建标准，经专家综合研判“应解尽解”。

然严峻复杂，全区现存高风险区456个，低风险区17个，呈现重点片区聚集、周围多点散发的特点，原管控区西侧、南侧以及相邻区域社会面个案逐渐增多。”苏明庆介绍，海珠区对社会面疫情防控措施进行了动态调整：

——在管控区域内，主要是中部管控区域范围缩小，西部非管控区域范围扩大。在中部管控区域，该区域内重点片区的新发阳性个案还比较集中，疫情发展仍然存在较大的不确定性，所以继续执行2022年11月13日发布的《海珠区关于继续强化部分区域疫情防控措施的公告》至12月2日24时，该区域内地铁、公交、出租车、网约车暂停服务，

堂食、外卖暂停，非保供行业暂停服务。不过，苏明庆提醒广大市民：“中部管控区与东部、西部非管控区之间各卡口继续保留，不能跨区域通行。”

——西部非管控区域，由于近期该区域内阳性个案有所增加，所以在社会面疫情防控措施上有一定加强，地铁、公交暂停服务，非保供行业需暂停营业，餐饮企业可以提供外卖服务。

——扩大的东部非管控区域，社会面只有散发阳性个案，传播链条基本清晰，并已得到有效处置，故该区域内地铁、公交恢复运营，其他车辆在2022年11月13日发布的《海珠区关于继续强化部分区域疫情防控措施的公告》至12月2日24时，该区域内地铁、公交、出租车、网约车暂停服务，

此外，重点片区有序开展人员疏散。苏明庆说：“符合条件的群众，可以向网格员申请报备，签订健康监测承诺书，核实信息登记后，开展3天的健康管理。连续3天核酸阴性后，可疏解离开。目前海珠区持续与各省、市驻穗办、湖北商會等6个省一级商會以及江西兴国商會等8个市县级商會对接。通过包车、大巴、高铁闭环转接等方式组织疏散，在上车前，再对疏散对象开展一次抗原检测，并派发1个爱心物资包，让群众安全、安心、安稳返穗。据统计，11月27日，10台大巴从大塘片区出发接载市民安全返乡，目前海珠区已累计疏散1555人。”

C 广州海珠：符合条件企业可申请闭环生产

在推进复工复产方面，海珠区试行“闭环泡泡”的方式，逐步推进中部管控区域内非高风险区企业的复工复产。苏明庆介绍，符合条件的企业，即日起可凭企业

“集体码”申请证明、疫情防控及应急处置预案、落实疫情防控主体责任承诺书、员工“白名单”、闭环管理方案等资料，通过线上申报方式，申请闭环生产。其中，返岗

人员在500人以上（含500人）的企业事业单位，可向各行业主管部门申请；返岗人员在500人以下的企业事业单位，可向街道申请。审核部门在收齐资料后，2日内将反馈审

D 广州天河：集中力量攻关员村长兴疫情

广州市天河区委常委、常务副区长黄凯旋介绍，目前，天河区疫情呈现聚集性与点状散发并存的态势，员村街、长兴街城中村疫情仍在发展，珠吉街道出现新的聚集性疫情，棠下、车陂、天园等街道也出现多例社会面个案，形势严峻复杂。天河区正全区动员做好

疫情处置，压实各街道各单位主体责任，继续落实好16个街道社会面管控措施，强化627个物业小区、21个城中村、122个产业园区封闭式管理，降低社会面传播风险。

此外，天河区充分发动社区党员干部充实社区管理服务力量，集中力量攻关员村、长兴2个重点街道疫

情，坚决果断扑灭珠吉街、棠下街疫情，尽快遏制疫情发展势头。

在群众服务方面，天河区正采取多渠道和复合保供模式加强生活物资供应，各重点保供企业和超市加大动态投放，增设21个价格监测点掌握价格动态，目前全区累计备货2746.8吨，全区肉类

E 广州交通局：已恢复海珠东部地铁公交

广州市交通运输局副局长张夜在发布会上表示，受疫情影响，近两日广州涉疫的有关各区先后发布了临时管控通告，市民整体出行有所减少。目前，除管控区域以外的公共交通总体有序。在公共交通服务保障方面，张夜说：“10月以来，相继

对100多个地铁和有轨电车站、1452条次的公交线路作出临时局部调整。”截至目前，广州个别行政区地铁、公交仍暂停服务。其中天河区除石牌街、天河南街、林和街、洗村街、猎德街以外的区域；海珠区除东部非管控区外的区域；番禺区内除广州南站外

的其他区域，地铁、公交暂停运营。另外，南沙区万顷沙镇、珠江街道区域及大岗镇大岗岗造产业园等重点区域地铁、公交也暂停服务。

“在相关风险区域及临时管控区调整或撤销后，我们也同步及时做好地铁、公交恢复运营的工作。”张夜表示，