



头痛难忍需要点儿退烧药 体温计碎了想借用一支 缺啥群里说一声 邻里无接触互助

本报讯(孙姬 高帅 记者 刘姝媛 文/摄)连日来,随着疫情发展,一些药品出现暂时短缺。面对种种难题,道里区人民同舟共济,邻里间的爱心传递、守望相助,成了冬日里最温暖的阳光。

12月17日晚,家住道里区的栾女士发现自己嗓子沙哑,一测体温37.6℃,需要消炎退烧药物,可自己独自居住大晚上到哪儿能找到药物呢?即便有,家家户户不都备着急用吗?但头疼难忍,她只好硬着头皮在小区业主群发了求助信。没想到楼下的邻居小周立刻私信自己,表示可以给送药。栾阿姨感动在心,俗话说“远亲不如近邻”,突发紧急情况时,就是靠邻里间提供无私帮助。道里区正阳河街道公路大桥社区的辖区有很多独居的居民,因家中就一个人,无法照顾自己,现在出现发烧症状,去药房很难再买到退烧药和消炎药。辖区的邻里们在大疫面前展现出团结的精神,在居民群、组长群甚至自己单元要好的邻居们都建立起了聊天群,谁家有事都不吝啬,把药都给了发烧的、有急需的居民。这样一幕幕的场景每天都在上演,大家拧成一股绳,定能取得最终的胜利。

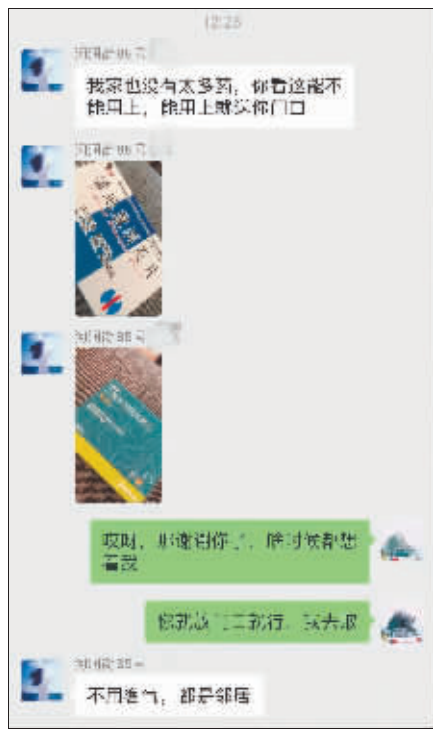
无独有偶,这样的暖心事并非个例,工农街道丽江社区内也有类似的事。刘女士作为医务工作者在小区群里尽自己所能积极分享一些防护知识、科学用药方法、缓解疼痛小妙招。刘女士说,大家都是邻居,平日里谁家有事也会搭把手,相互帮助都是应该的。作为一名有着22年从医经历的医生,对于她来说,自己所做的只是一件微不足道的小事,可对小区里的人来说,却是举足轻重的。通过在各楼栋单元群内充分发挥“楼门自治+志愿服务”的工作机制,依托楼栋微信群为平台,开展多种形式的爱邻互助服务行动,各小区也不断吸收更多的志愿者参与到服务工作中,积极为特殊人群开展药品共享解燃眉之急。

“求助,邻居们家里有多体温计的吗?我家的碎了,能借用一支吗?急用”“我有,我放在电梯里,你等下拿”

“太好了,谢谢你”

在爱建街道爱建社区这温情的一幕诠释着,疫情下,有一种温暖叫邻里互助。连日来的疫情让城市按下了“慢生活”键。面对疫情,每个人都不是“旁观者”,有日夜奔波的基层工作者、有逆流而上的医护人员、有无私奉献的志愿者,更有守望相助的辖区居民,他们用平凡的生活小碎片,书写着携手共抗疫的篇章,传递着特殊时期这座城市的温度。

疫情挡不住邻里关怀,挡不住人间真情,相信若干年后,当我们回忆起这段时光,此刻的点滴温暖将不断在心头涌现,成为传递善意的不竭动力。



爱心传递 守望相助

口罩、退烧药、酒精…… 小区邻居群互帮互助 感恩有你们 我的好邻居

本报讯(记者 王鸿凌)“谁家止疼片,疼得睡不着觉”“抗原试剂能匀我两个吗?”……连日来,“羊咩咩”“退烧药”“中招”成了市民们“朋友圈”的热词。消毒酒精、体温计、药品、抗原试剂盒、口罩等都变成了急需品,有的居民家里临时没买到还急需,就在小区群里、朋友圈中发布一下求购信息,很快就会有人伸出援手,这样的温暖故事每天

都在上演,“感谢有你们,我的好邻居!”

“邻居们,谁家儿童退烧药可以卖给我两小袋吗?”18日9时许,家住香坊区善上居小区的居民在“小区志愿互助群”发布了一条求助信息,说自己家5岁孩子发烧急需药品。消息刚发布不到2分钟,另一名居民就马上回复说:“我家有4岁以上孩子吃的布洛芬颗粒,可以送你2包。”于是二人加上微信,提供药品的居民告知对方,让丈夫放到楼下的信箱上,还不忘叮嘱对方拿到时记得消毒。

“家人们,谁家有解热止痛片给2粒,实在睡不着觉……”“谁家有囤的多的莲花清瘟,能否卖我一盒,有好心的邻居谢谢了!”“麻烦问一下邻居,谁有抗原试剂盒,自己家用,匀我两个”……记者在小区居民的群聊里看到,只要有居民发出求助,几乎都是邻居马上响应:“我家有,给你两个不要钱”“我放在下一楼大厅,你来取吧”……

“在这种时刻,我们都应该互帮互助,大家一起渡过难关。”其中一位提供药品的居民告诉记者,家里之前多备了点药,家里人吃都够,邻居需要就拿出了分享帮忙解燃眉之急。

虽然现在特殊时期,但邻里之间,认识或不认识,互相帮忙、帮助对方所需,都成为了冰城冬天里的一股暖流,彼此抱团取暖,齐心协力一起打赢“胜仗”!



孩子感染了,家长该咋办?

哈市第一专科医院心理专家分享妙招

本报讯(记者 刘菊)19日,记者采访了哈尔滨市第一专科医院副主任医师李洋,围绕市民关注的家长恐慌孩子感染怎么办、孩子感染家长如何稳定心态等问题进行科普。

李洋表示,焦虑的本质是对未知事物的恐惧,害怕对生活失去掌控感,当前环境下,家长们肯定都是有一些焦虑情绪,这都是完全可以理解的。

如何帮助家长们平稳心态,李洋给出两点建议。一是做好心理准备,任何事情的到来,背后都有礼物,生命中没有绝对的坏事。不管身处何种境地,首先要相信自己有能力应对,在心中为自己种下一颗希望的种子,坚定地相信境况最终一定会好起来。这样才能

避免精神内耗,集中精力,对生活中的变故作出最有效的处理。其次是要相信孩子,相信孩子的生命力,他们绝不是脆弱不堪的,孩子本身就有着强大的自愈能力。最后,要相信“相信”的力量,无论何时,都要对孩子充满祝福,坚信孩子最终会成长得很好。相信我们自己的生活,一定会越来越好。越是这样相信着,这种信念本身就充满着强大的力量。它会让人从内往外散发出一种平和的气质,因为坚信一切会好的,那么人们就对生活有了更多的笃定,有了一种掌控感,这种信念足以对抗任何焦虑。

第二个建议是做好实际准备,心中有信念之后,还要做好实际准备。适当

准备一些应急药品、消毒物品,出门注意防护,避免聚集。教会孩子手卫生,饮食方面注意营养均衡,补充蛋白质和维生素,尤其是补充维生素C,有条件情况下带孩子每天跳绳200个,锻炼身体,规律作息。能做到以上这些,就已经做得很好了。如果家长有精力,可以了解一下中医保健的小妙方,精油推拿刮痧的小技巧,那就更好了。

如果孩子发生了感染,那么有了之前的心理准备,家长只需要对症处理就好了,不要盲目去医院,避免交叉感染,避免折腾孩子,可以居家观察孩子的情况。在家里环境好,适合孩子休息,也适合根据孩子胃口调配饮食,这些条件都是帮助孩子尽快恢复的重要保障。在治

疗方面,不要盲目用药,急于求成,孩子的感染多数没有潜伏期,一般直接以高热开始,这时候最重要的是退热,38.5℃以上需要马上应用退热药,布洛芬或者对乙酰氨基酚,选择一种就可以,不要重复用药。饮水,补充维生素C,孩子厌食呕吐腹泻不要强迫孩子进食,可以服用一些益生菌改善消化道症状。最重要的是观察孩子的精神状态,如果孩子高热,但精神状态好,那么不需要太担心,对症观察就可以。如果孩子精神状态不好,昏睡、抽动、呼吸急促、憋闷,那就要去医院检查了。一切以孩子的感受为主,不要让家长的焦虑占上风,相信自己的能力,相信孩子的生命力,相信“相信”的力量。