



坚守医院“保洁防线”,58岁季宪霞带着拖把、抹布上“战场”

“科室是我家,要和孩子们在一起”



季宪霞认真清洁打扫每一个角落。



本报济宁2月26日讯(记者 唐首政 通讯员 张勇)
在济医附院逆行而上的队伍中,有这么一位默默无闻、坚守在防疫第一线,坚守在感染性疾病科各个角落的保洁

员——季宪霞,她像很多医务人员一样,义无反顾地加入到这场没有硝烟的战斗中,舍小家为大家,竭尽全力保障科室保洁工作,为一线医务人员提供了安全清洁的工作环境。

门诊、走廊、缓冲间、医生办公室、隔离病房内每一个角落都能看见季宪霞忙碌的身影。每天无数次的擦拭地面、门、门把手、桌椅……不仅使患者有了一个清洁卫生的就

诊环境,更让医护人员有了安心的工作环境。负压病房也是她的重要战场,她不仅仅要保持日常的环境卫生,还要负责出院患者房间的卫生处置,每当有患者出院,她都要进行全面的清洁消毒,清理每一处垃圾。只要她打扫过的地方永远都是那么清洁明亮,给了医护人员巨大的心理安慰。

随着患者的急剧增长,科室产生的医疗垃圾也暴增,工

作量是原来的许多倍。虽然工作量大了,但是季宪霞还是严格按照相关规定登记处置医疗垃圾,认认真真、一丝不苟地做好本职工作,保障感染性疾病科正常保洁工作的开展。

虽然季宪霞已经58岁了,但在疫情防控期间,不畏疫情艰险,每天默默清理科室内外

角角落落。“我感觉科室就是我的家,看着这些孩子们这么辛苦,自己也很心疼,舍不得离开她们,就想给她们帮点忙,和她们在一起自己也感觉很踏实。”就像季宪霞说的一样,她做到了,在默默的守护着这些医护人员,守护着这个大家庭。

一百多平米中药房 中药师一天2万多步

本报济宁2月26日讯(记者 唐首政 通讯员 王碧辉) 深夜,寂静的城市早已沉睡,济宁市中医院制剂室、煎药室依然灯火通明。新冠肺炎疫情防控伊始,济宁市中医院专家团队纷纷投入到这场没有硝烟的战斗中。这里24小时连续加班熬制中药汤剂,累计熬制10万余袋预防流感、新冠肺炎中药,提供给一线抗疫人员、普通群众,帮助他们增强自身抵抗力,助力疫情防控。

兵马未动,粮草先行。济宁市中医院主动担责,承担起配方、熬制预防中药的任务,医院及时检查备货药品,计算备货量,联系中药厂家供货,严格验收、入库,确保各类药品充足。每天少

则配制700多剂中药,多则2000多剂,一百多平米的中药房,中药师每天要来回走成千上万圈,抓药、称药、包装,拿着秤杆,在中药房来回穿梭,一天下来2万多步已是常态。

中药配制好以后,接下来就是煎药。医务人员每天晚走早来,带领大家连续奋战,所有煎药机同时工作,争分夺秒,一刻不停,“工作量增加,但煎药工序一步也不能马虎,煎药时间一分钟也不能少。”一袋袋中药汤剂,领药、称药、配药、泡药、煎药、过滤、灌装、装袋……10万余袋的中药背后,凝聚着中医人的默默付出,他们心中都有一个共同的信念,早日打赢这场“阻击战”。

心理 防疫站

主办 济宁市精神病防治院 齐鲁晚报·今日运河

庚子新年,新冠肺炎疫情牵动着亿万人心,面对疫情,人们在心理上会出现一些落差和波动,有些人出现了焦虑、烦躁等心理应激反应。与病毒较量,既考验着我们的防控能力,同样也考验着我们的心理承受能力。为进一步加强新冠肺炎疫情防控工作,济宁市成立了市级心理救援医疗队,开通了新冠肺炎心理援助热线0537-3165837、0537-12355,24小时服务。为受新冠肺炎影响的人群提供心理健康服务,增强心理免疫力,保障人民群众身心健康。

专家名片

杨冬林

济宁市精神病防治院老年心理科主任,主任医师。济宁市新型冠状病毒肺炎疫情市级心理救援医疗队专家。在精神科、临床心理科工作30多年,有丰富的临床实践经验。擅长老年精神疾病及心理障碍的诊断与治疗。对心理治疗有深入的研究,是心理咨询及心理治疗方面的专家。长期担任多所大学的临床心理学教学工作,长期担任国家心理咨询师考试培训教师。在国内外专业杂志发表学术文章50多篇,主编学术著作10多部。参与多项科研国际合作项目。发表100多篇科普文章,担任省市电视台等媒体对心理健康科普讲座特邀专家。积极参与社会活动,济宁市政协委员,九三学社济宁市委副主委,全国优秀九三社员。

提高心理“免疫力” 这些问题不容忽视

本报济宁2月26日讯(记者 唐首政 通讯员 山君来王新亮) 面对疫情,人们的心理和行为上都发生了很多变化,不同的人随着自己处境的不同(如身边是否有人感染、自己是否感染等),会出现不同的情绪反应。一些人出现了不同程度的情绪困扰以及精神上的痛苦、焦虑和恐惧,甚至出现了心慌、出汗、胸闷、甚至肌肉颤抖等身体表现。

“绝大部分轻度的焦虑的人来说,有点紧张是正常的,要尽量去接受这种情绪,随着对新冠肺炎知识的了解,或者疫情的逐渐好转,这种紧张的情绪自然的就会好起来。”济宁市精神病防治院老年心理科主任杨冬林介绍,如若受不了这种担心焦虑的情绪,可以通过找个安静的地方稳定情绪,或通过听音乐、聊天等转移注意力。

此外,在居家隔离期间,

仅靠网络获取外部信息的日子,大量正面或负面的信息铺天盖地而来,搜寻信息本是一种积极的应对策略,但过分地“搜寻信息”而不同信息的来源,也会加重恐慌的情绪,反而给自己带来了巨大的负担。

当紧张、担心、恐惧的情绪袭来,如何去消除这个时期带来的心理问题呢?杨冬林介绍,像确诊的或者被隔离时间比较长的这些患者,紧张的情绪比一般人要严重,可多了解一些医学知识,知道多了可能恐惧就少一点,另外随着时间的延长,当人们工作生活正常一段时间之后,心情自然也会好起来。

如果应激持续存在,难以通过自己的能力或身边人的帮助好转,或对于健康过分关注、不自信,甚至放大了一些症状或者一些体验感觉,这种情况则需要由专业的心理医生,进行一些心理疏导或心理干预。



山东省枣庄医院(济宁市精神病防治院)官方网站



扫码看视频