



心理专家上门服务 让疫情防控“心不慌”

本报讯 (记者 曾露 王光平) “为什么要隔离?”“我一个人在家很烦躁怎么办?”……突如其来的疫情,让部分群众免不了产生一些负面情绪。为避免疫情期间群众出现担心、焦虑、烦躁等负面情绪,11月17日,我县志愿服务团队的心理专家,上门对疫情期间需要心理咨询的人员进行心理疏导,真正让志愿服务做到行动有力度,服务有温度。

沟通交流,舒缓他们的情绪、安抚他们的心情。同时,教授他们舒缓焦虑情绪的方法,比如,“聊一聊”,通过微信视频、打电话的方式与家人、亲朋好友聊聊天、倾诉心事,缓解宅闷心情。“画一画(写一写)”,通过画画、写书法等方式排解自身不良情绪,产生积极联想。“动一动”,如慢走、做健身操等适合室内的运动,转移注意力,分泌快乐激素——多巴胺,释放负面情绪,减轻压力。

重庆康心心理咨询有限公司心理专家廖章斌说:“面对恐慌、焦虑等情绪,我们可以增加自己的爱好,循环自己的爱好,让我们内在的一些东西通过自己的爱好把情绪释放出去;也可以通过我们发布的公共平台上面的一些小视频,市民或观众可以扫二维码,在里面学习一些专业性的知识,还有一些运动操,可以舒缓压力,释放焦虑;第三个建议就是,如果有需要,可寻求专业的人士和专业的机构,对自己在情绪上和行为上的一些东西,进行修复和纠正。”

据了解,为缓解疫情带来的心理压力,增强战胜疫情的信心,保障群众的身心健康,我县开通了心理疏导热线,市民如果出现了心理上的困惑,可以拨打心理疏导热线 023-57632227 寻求帮助。

日走两万步 “疫”线社区工作者牢牢守住“责任田”



本报讯 (记者 余雨芳 文/图) 在疫情面前,有这么一群人,他们既不是医生,也不是护士,一声令下,便毅然奔赴“战场”。信息摸排、数据汇总、扫码、信息登记、张贴信息公告,为了守护千家万户,他们挺身而出,坚守岗位——他们就是社区疫情防控工作者。

11月17日早,高唐街道上升社区的防疫工作者又开始了新一天的工作,工作人员唐觅、王安林、杨承雨组成一个三人巡查队,加大对小区门岗、沿街商铺尤其是超市、宾馆等重点场所的常态化巡查力度,重点检查“三码”落实、日常防护等情况。

上升社区志愿者王安林告诉记者:“我们每天的工作是对上升社区沿街商户进行疫情防控政策宣传,提醒进店客人佩戴口罩,扫场所码。上升社区范围比较大,我们每天要走两万步左右。”

他们身穿红色马甲、佩戴志愿者袖章,走遍社区每一个角落,通过巡查,强化疫情防控措施,给辖区居民一个健康安全的居住环境。在巡查过程中,记者也发现绝大多数商家、市民都非常理解社区的防疫工作,并对他们的日夜坚守表示感谢。

据了解,上升社区是高唐街道占地面积最大的社区,达0.821平方公里,目前常住人口1.1万余人,常驻商户160余户,每条街道、小巷,都有着社区防疫工作者忙碌的身影。

上升社区工作人员唐觅告诉记者:“社区是疫情防控的第一线,在这个非常时期,我们就应该当好‘宣传员’‘监督员’‘战斗员’。做好疫情防控各项工作,保障居民日常生活稳定不受影响。”

社区防疫工作者向商户讲解场所码相关政策。

城管人:戮力同心,闻“疫”而动



本报讯 (记者 向君玲 文/图) 环卫“红”、城管“蓝”……近期,在城区大街小巷,时常会看见县城管局干部职工身穿工作服四处忙活。

据介绍,面对我县严峻复杂的疫情防控形势,县城管局全体干部职工立足本职

岗位,闻“疫”而动,全员下沉抗疫一线,为打好打赢疫情歼灭战贡献“城管人”最大力量。

每天凌晨4点至夜间10点,县城管局的350名环卫工人全体出动,清扫城区主次干道、背街小巷。

环卫工人们每天的工作量非常大——清扫158万平方米,收运175个点位150余吨垃圾;药物消杀公厕、垃圾房、果皮箱等重点环卫设施及广场、公园等重点场所400余处。

“有时候累得腰杆都直不起来,可看到干干净净的大街,觉得自己很有成就感。”环卫工人陈贤东如此说道。

“大爷,近期疫情严重,尽量不要在外面玩。”“大姐,疫情期间,不要在广场上摆摊儿”……这是11月17日中午,执法人员张世春正在广场上劝导市民的一幕。

连日来,县城管局出动城管执法队员100余人次,组建5个防疫劝导小组,劝离广场、公园等户外活动聚集场所600余人次,入户敲门排查小区住户800余户。同时,强化核酸检测点秩序维护和公共区域市民扎堆聚集劝导。

县城管局局长刘洪表示,面对疫情,城管人没有退缩,大家按照县委、县政府的安排部署,明确职责分工,严密防范、细化措施,迅速进入“战斗”角色,用实际行动践行自身使命担当,坚决阻断疫情传播渠道,严防疫情扩散蔓延,为人民群众筑起一道坚不可摧的防疫安全屏障。

环卫“红”、城管“蓝”……在抗疫一线,巫山“城管人”用万众一心的奋斗姿态,绘就着先锋战疫的靓丽风景,汇聚起同心抗疫的巨大力量。也是因为他们的默默守护,让我们的城市更加宜居,市民的幸福指数越来越高。

吴光明:“爱心餐”免费送到抗疫一线



吴光明(右)正在送餐。

本报讯 (记者 王忠虎 雷行星 文/图) 青椒肉丝、番茄鸡蛋、小炒回锅肉……11月19日12时许,坚守广东中路林业小区疫情防控一线的工作人员接过热乎乎的饭菜,满脸洋溢着喜悦,嘴中直说“谢谢”。谢谢前来免费送餐的光明园酒楼店主吴光明。

据悉,连日来,面对复杂的疫情形势,我县疫情防控一线工作人员和志愿者不分昼夜坚守岗位,用责任担当筑起疫情防控的坚固堡垒。

“我看到疫情防控一线的工作人员很辛苦,我作为一名餐饮人,也想尽自己的一点绵薄之力,给他们送点便饭。”位于广东中路的光明园酒楼店主吴光明说。于是,吴光明通过与社区联系,从当日起,由他负责林业小区疫情防控一线工作人员

的生活。

为了保证菜的质量,8点多钟,吴光明就去超市买菜。他挑选了猪肉、鸡蛋、青椒、番茄、西湖瓜等食材。他把菜买回来后,还亲自烹饪。在装盒时,吴光明一再提醒:“多装点肉。”12点准时将饭菜送到防疫一线工作人员手中。并询问工作人员:“饭菜份量够不够吃,味道怎么样?”工作人员吃了后都很欣慰地说:“够了够了!蛮好蛮好!”

回到店里,吴光明又与老婆商量,今天给他们吃的是炒菜,现在是冬天,外面气温低,明天给他们把店里的特色菜——羔羊肉送点去,让他们吃点羊肉好驱寒。其老婆也是欣然应允:“要得!”

吴光明表示,他的“爱心餐”将免费送到该小区封控解除。

多部门联合开展自用船舶专项检查

本报讯 (记者 陈久玲) 11月14日,县交通局、巫山海事处、长江公安巫山派出所等部门成立专项整治执法工作组,联合开展自用船舶安全专项检查。旨在进一步加强全县自用船舶的安全管理,更好维护水上交通安全。

联合执法行动期间,执法人员深入到码头、江面等地,重点检查了辖区自用船舶非法营运、非法捕捞、违规航行、非法新建、非法改建等违法违规行为。与此同时,执法人员对船主进行相关法律法规讲解和安全作业宣传,提醒他们注意用船安全,增强安全防范意识。

下一步,我县将继续采取高压措施,严格根据《巫山县“三无”船舶拆除取缔工作方案》和《巫山县乡镇(街道)自用船专项整治方案》的要求,对辖区开展不定期检查,防止“三无”自用船舶死灰复燃,减少安全隐患,降低安全风险,确保巫山水上交通安全形势持续稳定。同时,将严格查处各类违法行为,对非法载客、违规夜航、不规范穿戴救生衣等违法行为实施行政处罚,并及时将处罚情况通报给各属地乡镇政府,做到查出一起,处罚一起,通报一起,全力净化水上通航环境。

(上接第一版) 经济实力实现历史性跃升;建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系,人民生活全方位改善;生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化,我们的祖国天更蓝、山更绿、水更清……在党的二十大报告中,习近平总书记深刻指出:“新时代的伟成就是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的!”新时代十年的伟大变革,在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史上具有里程碑意义,对党、对中国人民、对社会主义现代化建设、对科学社会主义在21世纪中国的发展具有深远影响。

回望百年奋斗历程,我们党团结带领中国人民取得了新民主主义革命、社会主义革命和建设、改革开放和社会主义现代化建设的伟大胜利,开创了中国特色社会主义新时代。今天,中国人民焕发出更为强烈的历史自觉和主动精神,中国共产党和中国人民正信心百倍推进中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。对百年奋斗历史最好的致敬,是书写新的奋斗历史。前进道路上,我们深知中华民族伟大复兴不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的,必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。全党同志要牢牢把握新时代新征程党的中心任务,务必不忘初心、牢记使命,务必谦虚谨慎、艰苦奋斗,务必敢于斗争、善于斗争,坚定历史自信,增强历史主动,求真务实、真抓实干,团结带领亿万人民以咬定青山不放松的执着奋力实现既定目标,以行百里者半九十的清醒不懈推进中华民族伟大复兴。

用新的伟大奋斗创造新的伟业,让我们坚定战略自信。拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。新时代的伟大实践深刻表明,正是因为确立了习近平同志党中央的核心、全党的核心地位,确立了习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位,党才有力解决了影响党长期执政、国家长治久安、人民幸福安康的突出矛盾和问题,从根本上确保实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。“两个确立”是推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的决定性因素,是战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。我们要深刻领悟“两个确立”的决定性意义,深刻领悟在新征程上必须坚持新时代表党的创新理论和战略布局、战略举措不动摇,坚定战略自信,保持战略清醒,增强信心斗志,思想的力量激励奋进的力量,以理论的主动把握历史的主动,为实现党的二十大提出的目标任务而团结奋斗。

用新的伟大奋斗创造新的伟业,让我们发扬斗争精神。敢于斗争是我们党的鲜明品格。我们党依靠斗争创造历史,更要依靠斗争赢得未来。新征程上,我们面临的风险考验只会越来越复杂,甚至会遇到难以想象的惊涛骇浪,我们面临的各种斗争不是短期的而是长期的,将伴随实现第二个百年奋斗目标全过程。我们要深刻领会党中央关于国内外形势的分析研判,深刻把握我国发展面临的机遇和挑战,增强忧患意识、强化底线思维,做好应对各种复杂局面的思想准备和工作准备。要发扬斗争精神,坚定斗争意志,增强志气、骨气、底气,不信邪、不怕鬼、不怕压,知难而进、迎难而上,骨头要硬,敢于出击,敢战能胜。要把握大势大局,统筹发展和安全,抓住主要矛盾和矛盾的主要方面,提升见微知著的能力,准确识变、科学应变、主动求变,增强斗争本领,牢牢掌握斗争主动权,全力战胜前进道路上各种困难和挑战,依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

用新的伟大奋斗创造新的伟业,让我们勇于担当作为。大道至简,实干为要。社会主义是干出来的,新时代是奋斗出来的。基本实现现代化要靠实干,全面建成社会主义现代化强国要靠实干,实现中华民族伟大复兴要靠实干。只有真抓才能攻坚克难,只有实干才能梦想成真。中国式现代化是一项伟大而艰巨的事业。惟其艰巨,所以伟大;惟其艰巨,更显荣光。新征程上,我们要锚定既定奋斗目标,发扬“敢教日月换新天”的奋斗精神,事不避难、义不逃责,敢于担当、善于作为,在机遇面前主动出击,在困难面前迎难而上,在风险面前积极应对,集中精力做好我们自己的事情。要坚持人民至上、站稳人民立场,想人民之所想,行人民之所嘱,着力解决发展不平衡不充分问题和人民群众急难愁盼问题,只要是人民群众欢迎的事,再难也要干到底。

现在,我们已实现第一个百年奋斗目标,正意气风发向第二个百年奋斗目标进军。征途漫漫,惟有奋斗。我们通过奋斗,披荆斩棘,走过了万水千山。我们还要继续奋斗,勇往直前,创造更加灿烂的辉煌。新的赶考之路上,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,以昂扬的精神状态、务实的工作作风全面贯彻落实党的二十大精神,踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗,我们就一定能谱写新的时代华章、创造新的历史伟业。

蓝图鼓舞人心,号角催人奋进。让我们向着新的奋斗目标,出发!

用新的伟大奋斗创造新的伟业