

海口市南宝花园、金广大厦居民结束14天的隔离，迎来幸福时刻

解封后，他们互道“谢谢”



↑ 8月15日，海口市龙华区南宝花园小区，工作人员喇叭通知住户解除封闭管理。
本报记者 袁琛 实习生 廖浩晟 文/图

封闭管理，居民进出仍需测量体温并登记。
八月十五日，海口市龙华区南宝花园小区解除

■ 本报记者 郭萃
特约记者 刘伟

8月15日早上，当一缕金色的阳光透过云层照射在海口市南宝花园和金广大厦门前的健身广场时，一切仿佛又恢复了生机。

“业主朋友们，小区今天解封了，大家可以佩戴好口罩出来活动啦。”早上8时，在南宝花园小区，社区疫情防控工作人员拿着喇叭朝居民喊话，部分居民在屋里欢呼鼓掌声隐约可闻。

海口市民注意了：
“黄码”请到这五所
医院进行核酸检测

本报海口8月15日讯（记者张惠宁）为做好海口市健康码黄码人员的核酸检测工作，8月15日，海口市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作指挥部疫情防控组发布温馨提示如下：

一、为了您和他人的健康，请健康码黄码市民持有效身份证件或户口本，尽快到就近医疗机构进行核酸检测。请您合理安排时间，就近前往采样点，避免人群聚集。在等候采样过程中，请您规范佩戴口罩，并做好个人防护，保持一米线距离。

二、海口市在市人民医院、市中医院、市妇幼保健院国兴总院区、市第三人民医院、市骨科与糖尿病医院等院区内设置移动核酸采样车，专门对健康码黄码市民进行采样。

三、黄码核酸检测实行单检并收费。收费标准根据《海南省医疗保障局 海南省卫生健康委员会关于调整新冠病毒核酸检测价格的通知》（琼医保〔2021〕99号）执行，价格为60元/人次。

四、黄码转绿码咨询电话：12345政府服务热线。秀英区疫情防控工作指挥部电话68663106、龙华区疫情防控工作指挥部电话68954321、琼山区疫情防控工作指挥部电话65915055、美兰区疫情防控工作指挥部电话65332354、65366861。

新华社北京8月15日电 国家卫健委15日通报，8月14日0时至24时，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例53例，其中境外输入病例29例（广东13例，上海6例，天津3例，山东3例，云南3例，福建1例），本土病例24例（江苏18例，河南5例，湖南1例）；无新增死亡病例；无新增疑似病例。

小区居民
防疫人员辛苦了

听到了工作人员的喇叭喊话，7岁的小凯从床上一跃而起，迫不及待想要下楼去见见多日未见的小伙伴们。

当小凯和爷爷老刘到楼下时，小区门口的隔离警戒线已经被拆除，此前设置的帐篷以及用来放置居民生活必需品的桌椅也已撤走。

看到这一幕，老刘有些百感交集，“总算是解封了，这些医生护士还有工作人员辛苦了，对他们真是感激不尽！”

解封后的小区居民，在互相交流中除了表达喜悦，更多的是对医护人员和社区防疫工作人员的感谢。

“解封了，生活终于恢复如常，感谢工作人员14天来对我们的关心和帮助。”走出小区，南宝小区居民廖女士拍

了一张解封公告的照片，然后发出这样一条朋友圈。

“这么多医护人员，每天穿着防护服帮大家做核酸检测，社区工作人员每天值守在小区门口，帮大家采买生活物资，默默付出，不辞劳苦，事无巨细地为我们做好各项服务保障工作……”廖女士激动地说道，“这些天我很感动，谢谢他们，为我们付出了这么多。”

防疫人员
谢谢居民理解配合

对于金盘社区居委会副主任陈雄狮来说，两个小区的解封意味着，他终于可以回家和家人团聚了。

两个小区封闭管理期间，陈雄狮和同事们在现场值守没回过家，“我们要现场维持秩序，避免人员随意进出，同时对大数据进行排查，只要居民安康，

一切辛苦都值得。”陈雄狮说，如今小区终于安全解封，他希望赶紧回家抱抱自己4岁的孩子。

海口市龙华区城西镇武装部部长李述旭介绍道，疫情发生后，龙华区成立由“镇、社区、城管、联防、物业”人员组成的志愿者服务队，明确具体对接人、联系电话，社区工作人员点对点服务。产生的生活垃圾进行分类并由专车进行处理，现场值守的工作人员还要及时和居民保持沟通，安抚居民的情绪，并做好日常生活保障，配送菜品。

“虽然居民们都在对工作人员说感谢，但我们更要感谢小区居民这些天的配合和理解。”李述旭说道，现在虽然小区已经解封，但仍不能放松警惕，小区物业管理方以及小区居民要做好个人防护，要求出入戴口罩，要做好体温监测，同时落实好健康码管理。

（本报海口8月15日讯）

海报防疫科普

疫情面前的
常见心理问题与应对方法

疫情持续了这么长时间，有一部分人出现了压力过大、焦虑、躁郁等情绪，心理健康问题不容忽视。如何准确识别心理健康问题，及时帮助自己调适心态、恢复正常的生活状态呢？一起来关注。

疫情面前常见心理问题

1. 焦虑、疑病

表现为特别关注身体的各种感觉，而且会将身体的各种不舒服与病毒联系起来，怀疑自己生病。一部分人过于关注疫情相关消息，反复查看各种内容，加重了紧张、恐慌的情绪，甚至导致产生一系列盲目从众的行为。

2. 愤怒情绪

根据心理学上的“挫折—攻击模型”，面对疫情风险和各种压力，油然而生的愤怒情绪，其实是增强控制感、进行自我防卫的自然反应。我们更需要保持自己情绪和行为反应的冷静和克制，以“不信谣、不传谣”的心态，理性关注疫情状况。

3. 低落、抑郁

受疫情影响的人们，会有情绪低落，甚至一度悲伤、绝望，难以感受到愉悦。当疫情影响到自己工作、家庭的重要事项时，就会更加沮丧这样的表现可能是抑郁症的信号！低落抑郁的情绪如果持续时间过长，可能导致生活规律紊乱，造成机体免疫力下降等。

4. 盲目乐观

面对疫情，适度的乐观是必要的。但如果抱着“没听说周边有患者，自己不会被感染”的错误想法，产生盲目乐观情绪，甚至放松警惕，麻痹大意，就可能会增加自己和他人感染的风险。

普通大众心理自助与疏导

1. 正确认识自己的心境反应

传染病暴发会给我们带来巨大的压力，产生一定的消极情绪十分正常。即使发现自己出现了一些平时不常出现的情绪，也不必视之为洪水猛兽。接纳这些情绪，有助于我们更好地生活、应对疫情。

2. 以恰当心态面对疫情信息

对疫情做到“心中有数”，认真看官方媒体关于疫情的报道，不轻信某些传言。了解相关科学防护知识，化恐慌为认真、科学、适度的个人防护。

3. 积极和相关人士进行沟通

可以通过电话、网络多与家人、朋友交流，相互鼓励、沟通感情，加强心理上的相互支持。如果是疑似患者、确诊患者的接触者等，在隔离医学观察的过程中尤其需要倾听和倾诉，构建抗疫心理同盟。

4. 维持积极健康的生活方式

积极看待生活，尽可能维持原有生活作息，按照原先的节奏生活，让自己回到正常的生活轨迹。在此基础上，建立良好的生活和卫生习惯，注意饮食，保证睡眠。

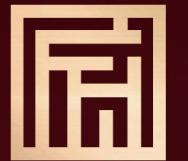
（文字整理/本报记者 习霁鸿）制图/杨干懿

全国疫情信息

国家卫健委： 14日新增新冠肺炎确诊病例53例 其中本土病例24例

新华社北京8月15日电 国家卫健委15日通报，8月14日0时至24时，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例53例，其中境外输入病例29例（广东13例，上海6例，天津3例，山东3例，云南3例，福建1例），本土病例24例（江苏18例，河南5例，湖南1例）；无新增死亡病例；无新增疑似病例。

广告·热线：66810888



富力首府 国兴CBD 金融聚集区·总部新高地

首府尊线
400 111
2777

预售证号：[2019]海房预字（0180）号