

## 返岗复工人员,请收下这只“心理口罩”

在新冠肺炎病毒威胁的笼罩下,人们普遍宅在家里的时候,一些人却要返岗复工。如何更好地“逆行而上”?要想不被疫情击垮,除了注意生理卫生之外,你可能还需要给自己的心理加一道防线,戴一只“心理口罩”。

心理专家南昌大学教授陈建华提醒,返岗复工人员要有足够的思想准备和科学的个人防护措施,做到健康返岗,高效复工。同时她也给出了一些有效的自我调适建议。

第一种是“急”,急于返岗心态。这个时候还有期待上班的?有的。一是确实工作走不开,需要赶紧赶回去,在家待的心着急;二是从湖北武汉返乡回家,被隔离,全封闭,在家待的不舒服;三是迫于生计,必须出外务工赚钱,在家待的不踏实。

第二种心态是“迫”,迫于返岗心态。相当一部分人可能是持这种心态。各种防疫科普都告诉我们,此刻最需要的是三个字“宅、戴、洗”,第1个字就是宅。可我偏偏要出门,不是工作实在走不开,不是担心丢饭碗,不是苦于生活费,真是不愿意此刻出门复工。

第三种是“怕”,惧怕返岗心态。虽然上面两种返岗复工心态不同,但有一点心理活动是相似的,那就是担心、害怕甚至恐惧。例如担心环境是否安全;恐与人接触怕传染;恐自身防护措施不到位被感染;恐去公共场所;恐工作压力大导致自身免疫力降低等。

迎战病毒,心理也需增强“免疫力”对于上述三种心态,陈建华表示都是正常的,可以理解。“我们都是血肉之躯,面对人类现在尚不完全认识、不能把握,且带较强传染性的新冠肺炎病毒,要说不害怕是不现实的,问题是如何调适。”

“所谓调适,就是针对个人可能会存在的不适与担心,有针对性地认识与调整。”对此,陈建华给出了四个关键词。

**关键词一:接纳。**一是接纳自己非常时期要返岗复工的现实。不论是“急于”还是“迫于”,都是自己必须返岗复工的原因,别无选择。一旦这样想,心里就会踏实些。二是接纳自己恐惧害怕的心理。焦虑和恐惧是个体在面对压力时正常的反应,适度的焦虑有助于个体渡过危机。全国上下协力防控,说明这种新冠肺炎病毒确实是让人类害怕的,在这种大背景下,个人适度害怕焦虑是可以理解,是正常的,而且适度的焦虑可以让自己对防止病毒感染保持必要的警惕。

**关键词二:攀比。**“攀比”往往被人认为是贬义词,但有时确实需要和他人比一比。其实在疫情发生以来,很多医务人员一直战斗在第一线,没有休息,何来复工;很多

社区工作者、公务人员、领导干部也早已复工。比比这些人,心理也会更平衡些。

**关键词三:科学。**非常时期,出门在外,更要讲究科学应对,不害怕,但也不逞强。

**不——**只到自己的工作单位、工作岗位,不聚会、不聚餐,不去人多的地方,正常作息,保证饮食和睡眠。

**戴——**戴口罩,病毒奈我如何。

**洗——**勤洗手,切断传播途径。

**少——**减少对不可靠信息的阅读。有些传言真假难辨,容易影响自己导致心理恐慌。

**多——**出门在外,多和亲友之间用手机、微信等方式联系,多在心理上互相支持、加油打气,让爱营造出温暖、积极的氛围和心态。

**关键词四:乐观。**“现在能够返岗复工人员,都是这场疫情中的胜出者,我们为我们能继续工作而感到幸运。有人会说这是阿Q精神,不对,因为这是事实。”

陈建华表示,正常的工作并不会破坏免疫系统,只有恐惧心理才会对免疫系统会产生消极影响,而乐观的心态对免疫系统是有积极影响的。

最后,陈建华也提醒,在返岗复工过程中,如果面对心理困惑自己确实难以调适,则建议寻求心理咨询人员的帮助。



## 疫情期间宅在家这样吃!不发胖还提高免疫力

### 攻略一:低碳饮食更可靠

正常成年人或慢性代谢性疾病人群,如肥胖患者,居家短期内实施低碳饮食:减少碳水化合物,增加脂肪摄入。助于防止体重增加,安全可靠。

### 攻略二:摄入比例需合理

降低碳水化合物摄入比例,不超总量的10%;增加肉类及蔬菜摄入;足量饮水,成年人每天7-8杯(1500-1700毫升),尽量避免含糖、甜味及酒精性食品和饮品。

### 攻略三:中午吃好晚吃少

改变一日三餐的摄入量比例,早饭和中饭吃饱、吃好,晚饭吃少,不吃宵夜,不主张节食。

### 攻略四:细嚼慢咽胃口好

放慢吃饭速度,增加咀嚼次数,延长就餐时间;少吃方便食品、快餐;吃饭先喝汤。

### 攻略五:膳食纤维先备好

选择补充膳食纤维、益生菌、鱼油及大剂量维生素C,助于调节排便,或减少居家焦虑。

### 攻略六:多做家务胖不了

尽可能增加居家期间的身体活动,如做家务、体育锻炼;减少坐卧时间,增加站立时间,减少屏幕时间。



## 疫情期间食堂就餐,九条指南要记!

### 1.分散或打包单独就餐

在疫情期间,建议不集中到食堂内就餐。若必须就餐,可采取轮流或分散方式。为了减少在集中场所的驻留时间,鼓励打包到各自办公地点单独就餐。

### 2.就餐前正确佩戴好口罩

如果去食堂就餐,要确保自身健康,没有出现新冠肺炎可疑症状,并正确佩戴好口罩,就餐前再摘下。

### 3.就餐前要保持手部清洁

洗手!洗手!洗手!

### 4.错时就餐

避开就餐高峰期

### 5.合理膳食

可以根据个人特点,饮食要荤素搭配,粗细搭配,谷豆混吃,蛋奶兼并,果蔬充足,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品,少吃高盐和油炸食品,足量饮水,促进机体的新陈代谢,增强机体的免疫力和抵抗力。

### 6.吃饭时少交流

就餐时,少交流,专心吃饭。

### 7.餐饮具如何消毒?

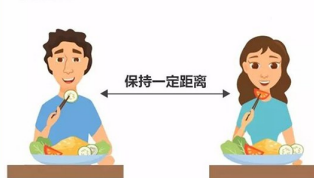
餐具消毒最有效、最安全的方法是热力消毒,首选将餐具洗净后,置于沸水中煮沸15-30分钟消毒;或将餐具清洗干净后于热蒸汽发生器中蒸15-30分钟;也可用适宜于餐具消毒的化学消毒剂按产品说明书进行。

### 8.食堂就餐测体温原则

如果是单位内部食堂,且就餐人员在进入工作区前已经进行了健康体温监测,去食堂吃饭就不需要测量体温。如果食堂对外营业,根据新冠肺炎病毒的传播特点,为避免聚集性传播,保证全部就餐人员的健康,外来就餐者进入餐厅前则需要测量体温。

### 9.保持距离,避免飞沫传播

食堂内就餐时,人与人之间要保持一定距离,避免飞沫传播。



## 疫情期间外出购物,你需要注意这五点!

疫情防控期间,应尽量减少外出的次数,但是在家里物资匮乏的情况下,出门成了不得不做的事情。外出购物应该注意哪些问题?

### 网购或附近超市购买

网上订购的食材减少了运送到超市、上架、供顾客挑选等中间环节,可以相对降低被感染的风险。

如果必须外出,建议选择只靠步行或骑车就可快速到达的市场或超市,避免前往需乘坐人流较大的公共交通工具才能抵达的市场或超市。

选择已采取适当的疫情

防控措施、人流较少不拥挤、物品充足、能一站式购买齐全的市场或超市。

### 选择正规渠道购买

通过正规的销售途径购买商品,要查看包装标识是否齐全,是否超过保质期,不要购买“三无”及质量不合格的商品,特别是口罩、消毒液等防护用品,切勿在非正规渠道购买,以防上当受骗。

### 选购时做好自身防护

选购时不要直接用手拿,可戴手套或将超市购物小袋套手上抓取。



避免与生病的动物和变质的肉接触。

避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

一定不要购买来源不明的禽类,也不要吃野味。

### 合理消费不必抢购囤货

消费者不要盲目囤积口罩、消毒杀菌用品等防疫用品,以及蔬菜水果米面粮油等日常生活物资;疫情期间,不要轻信某类保健食品、药物可以预防、治疗疫情,应以官方发布的权威信息为准。

### 商品拿回家须消毒

如果是网购商品,接收快递时须佩戴口罩和手套,拆解商品包装后及时洗手。蔬菜、肉、水果买回家后用流水清洗。

## 婴儿应该如何做好防护?

中国疾控中心研究员冯录召先生介绍,因为婴儿不能佩戴口罩,容易引起呼吸吸困难甚至有窒息风险,所以婴儿应该尽量避免外出。婴儿防护以被动防护为主,靠父母、家人和看护

人员做好防护来间接防护孩子。

疫情期间为尽可能降低婴儿感染的风险,可相对固定一个看护人,看护人尽量不外出,第一要戴好口罩,第二不要对着孩子打喷嚏、呼气。

看护人在接触儿童的玩具、餐具以及日常生活用品的时候,或者跟孩子交流玩耍之前都要清洗双手。不要和孩子共用餐具,给孩子喂食的时候不要用嘴吹食物,也不要

用嘴尝试以及咀嚼食物再喂给孩子。

