

戴上它『罩』顾好自己

聊城发出『全民戴口罩』倡议

从严从实做好疫情防控工作

文/图 本报记者 赵艳君

4月4日,聊城市一纸“从我做起 佩戴口罩”的承诺倡议书,刷爆了朋友圈。

4月5日,城区某中学高一学生小凡接到学校发来的返校通知,通知中明确要求全校师生在返校途中、校园、教室等场所自觉规范佩戴口罩,切实做到“应戴尽戴”“凡进必戴”“规范佩戴”。

4月5日8时许,鲁西骨科医院急诊科男护士赵美欢,结束了“白+黑”24小时工作模式准备下班回家。这意味着,他可以摘下戴了20多个小时的口罩,找个安全的环境透口气。

2020年开始,一场突如其来的新冠肺炎疫情,让不起眼的口罩成了紧俏商品。与此同时,那些事关口罩的感人故事,开始在我们的身边上演。

初三男孩“执着”佩戴口罩获赞

“把口罩摘一下,我看看你,两年多了,我都快忘记你的模样了。”几天前,聊城城区一所中学,课间,班主任老师对他的一位学生说。

小波是这所中学初三年级的学生,从2020年疫情暴发开始,他就一直坚持佩戴口罩。如今,这个习惯已经持续两年之久。

小波的班主任向来幽默,他一边跟小波开着玩笑,对他的好习惯给予肯定和鼓励,一边建议班里其他学生也戴好口罩,保护好自己 and 他人。

提及班级学生佩戴口罩的问题,这位年轻的老师颇感欣慰,“眼看着中考即将来临,同学们专心复习功课的同时,也更加注重身体健康。如今,班里的大多数学生习惯佩戴口罩,即便是上下学路上,也会坚持。”

清明假期之后,全市中小学生陆续返校,重新走进久违的课堂。在此之前,很多学校都在返校注意事项中明确要求,“从出家门到进学校要全程佩戴口罩,中途不要摘掉”。

4月4日,聊城市发布“从我做起 佩戴口罩”的承诺倡议书,倡导“全民戴口罩”,做到“凡进必戴”“应戴尽戴”,“凡进入公共场所,请全程佩戴口罩。从事冷链、快递外卖、出租车(网约车)、公共交通、医疗卫生等重点行业从业人员,前往医院就诊、住院人员、陪护探视人员,有发热或患呼吸道感染疾病的患者,接触其他人员以及外出时必须佩戴口罩。”

图① 对公交车司机而言,佩戴口罩早已成为一种习惯

图② 在医院,医护人员和患者均佩戴口罩,做好防护

图③ 赵美欢帮助门诊患者去做检查

■ 记者手记

养成戴口罩的习惯并不难

3月31日,上海浦东新区临沂路某小区居民违反防疫规定,擅自离开封控小区,且未佩戴口罩。经防疫巡控人员劝阻,他仍拒不配合,最终被行政处罚。

说实话,每次看到类似的新闻都会感觉不可思议,疫情防控形势严峻复杂,而规范佩戴口罩,则被医疗专家证实是最简单有效的防护方式,既然如此,为什么还会有人视自己和他人的身体健康于不顾,拒绝佩戴口罩呢?

原因并不复杂,无非就是不习惯,怕麻烦,不舒服,当然,还有心存侥幸,认为自己和病毒的距离很远很远。

事实上,养成一个好习惯并没有那么难,就像那名初三学生一样,两年多的时间,在校园里、课堂上坚持佩戴口罩,保护同学也保护自己。

当然,佩戴口罩出门也算不上什么麻烦。出租车司机姚师傅说,他的车上常备口罩,以备不时之需。他说,乘客有需要时,自己绝对会“慷慨解囊”。

诚然,长时间佩戴口罩或许会有一些不适感,但想想那些特殊职业群体,想想那些奋战在疫情防控一线的最美逆行者,这个不适感实在算不了什么。

那么,明天出门,你戴口罩吗?

赵艳君

B 戴口罩是最经济实用的防护措施

4月4日下午3时,出租车司机姚师傅,从开发区接到一位乘客后开往市区。此时,他已经驾车8个小时左右,除了中间吃饭,他一直佩戴口罩开车接送乘客。

4月5日8时许,赵美欢到了下班的时间,戴了20多个小时口罩的他,急于找个安全的环境,摘下口罩畅快呼吸,缓解一下憋闷的感觉。

和他们一样,快递小哥、公交车司机、药店工作人员、商超工作人员等很多特殊职业人群,只要在岗就一直坚持佩戴口罩,每天佩戴时间七八个小时左右。

长时间佩戴口罩是否会有不适感?听到这个问题,姚师傅下意识地做了下深呼吸,笑着说,这

个季节还好,除了呼吸有点儿不畅,其他困难都可以克服,“到了夏季就明显感觉憋闷,皮肤敏感的人还会感觉刺痒难受。不过,相比被传染的风险,这些都不是事儿。”

事实上,多数市民都清楚地知晓口罩在疫情防控中的重要作用,甚至有网友喊出了“防疫手段千万个,戴好口罩第一条”的宣传标语。也正因为如此,如今,市民的口罩佩戴率已经相当可观——毕竟,口罩保护着我们。

正如承诺倡议书中所说的那样,科学规范佩戴口罩是降低病毒传播风险、减少公众交叉感染、保障人民身体健康的有效手段,也是最简便、最经济、最实用的防护措施。