

# 青岛疫情防控形势总体平稳可控

□青岛日报/观海新闻记者 郭菁荔

**本报11月10日讯** 记者从市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组（指挥部）办公室获悉，我市日新增新冠肺炎病毒感染者数量呈下降趋势，疫情防控形势总体平稳可控。截至今天21时，全市共有13个区域从高风险区降为中风险区，其中市南区1个、市北区11个、崂山区1个。共有9个区域从中风险区降为低风险区，其中黄岛区2个、城阳区1个、平度市2个、崂山区3个、市北区1个。共有11个区域实现“高降中再降低”，其中黄岛区10个、城阳区1个。

市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组（指挥部）办公室有关负责同志表示，虽然我市疫情形势总体平稳可控，但仍存在一定数量的中高风险区，广大市民朋友要高度重视，不可掉以轻心。请广大市民朋友积极配合落实各项疫情防控措施，继续自觉遵守疫情防控相关规定，关注官方发布的权威信息。入青返青人员应主动向社区（村）、单位、入住的宾馆酒店等报备，严格执行“落地检”“五天四检”“三不”（抵青后3天内不参加聚集性活动、不乘坐公共交通工具、不进入公共场所）等措施。请广大市民朋友密切关注官方核酸检测通告，主动参加全员核酸检测，做到“应检必检，不漏一人”。切实提高个人防护意识，科学佩戴口罩，主动扫验“场所码”，保持安全社交距离。如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状，佩戴好一次性医用外科口罩，及时到发热门诊就诊，就诊过程中应避免乘坐公共交通工具。

## 一线履职聚合力 众志成城抗疫情

### 市政协向全市政协委员发出倡议书

□青岛日报/观海新闻记者 蒯君妍

**本报11月10日讯** 当前，我市疫情防控形势严峻复杂，正处于疫情处置的关键时点。近日，政协青岛市委员会向全市广大政协委员发出倡议书，号召大家全面贯彻落实市委、市政府有关疫情防控的部署要求，充分发挥政协组织、政协委员作用，助力打赢疫情防控阻击战歼灭战。

倡议书号召，要扛牢政治责任，做到听令而行。认真学习贯彻党的二十大精神，以抗击疫情的实际行动增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚决落实党中央决策部署和省委、市委工作要求。坚持“人民至上、生命至上”，快速反应、全力以赴，在关键时拉得出、冲得上、打得赢。要主动担当作为，投身防控一线。积极参与有关政策宣传、排查登记、核酸检测、隔离转运、社区管控、服务保障等工作。中共党员要第一时间响应号召，集结在第一条线，奋战在最前沿，与基层群众想在一起、干在一起，发挥好先锋模范作用。各界别委员要立足本职岗位、发挥专业优势，高质量书写特殊时期的履职作业。

倡议书号召，要积极建言献策，汇聚抗疫合力。深入践行“容·融·通”协商工作理念，围绕加强防控能力建设、及时完善防控措施、从严落实常态化疫情防控举措、统筹疫情防控与经济社会发展等，通过提案、社情民意信息等形式，建真言、献良策、出实招。要倾心服务群众，宣传防疫政策，讲好“抗疫故事”，维护社会安宁，广泛凝聚起万众一心、众志成城、团结抗疫的强大合力。要带头遵守规定，做好个人防护。以身作则、做好表率，按照“应检必检”要求，有序参加核酸检测；服从统一指挥，严格遵守防疫政策；养成良好卫生习惯，保持安全社交距离，切实加强自我防护。希望广大政协委员积极行动起来，在大战大考中展现使命情怀，携手并肩传递岛城暖与爱，为打赢疫情防控这场大仗硬仗贡献智慧和力量。

## 齐心筑牢“防疫墙”



■11月10日凌晨5时许，在志愿者引导下，市民在海丰广场核酸采样点有序排队。 赵健鹏 摄



■在市南区八大湖街道核酸采样点，市应急局“抗疫志愿服务队”队员为市民开展信息登记。 梁超 摄



■11月9日上午，李沧区毕家上流社区工作人员主动上门，为行动不便的老人进行核酸采样。 杨志文 摄

## “外卖骑手”增员保供应

### 青岛全力做好“菜篮子”组织及配送服务

□青岛日报/观海新闻记者 刘兰星 通讯员 杨瑶 郑海怡

**本报11月10日讯** 连日来，市商务局联合相关部门全力做好“菜篮子”的组织及配送服务，实现供应端与采购配送端紧密衔接，确保广大市民生活必需品物资的供应。

今天，在盒马鲜生金狮广场店内，各类商品摆满货架、琳琅满目，数名配货员正穿梭在货架间，为线上下单的消费者们拣货、打包。盒马山东区域城公事务总监王伟介绍，目前盒马App青岛区域线上商品约8000—9000款，在青岛市拥有8家鲜生门店和1家奥莱门店，配送范围以门店为中心向外辐射骑行3公里，已覆盖了主城区70%以上的集中居住范围。“近期，青岛区域由平时的1.7万单左右上涨至2.7万单左右，其中市北区占总单量的30%左右。”王伟称，目前盒马青岛区域每天进货量约20万件，其中包括肉类1.5万件、菜类10万件、水果2万件、粮油米面5万件。为保障商品的稳定供应，盒马还制定了专门的保供方案，当前进货频率会根据线上线下的实时数据不断调整与更新。“比如，近期蔬菜类商品需求量较平日增长3—5倍，我们就在采购时精准增加其数量及品类比例，及时满足每日订单所需。”王伟说。

除平日供应外，盒马青岛区域发动供应商及自有基地，从平度、莱西及周边城市调拨民用生活物资，尤其是粮油米面、肉奶蛋禽、水果蔬菜等消耗量大的商品，从线下线上多维度全链路保障广大市民的生活物资需要。为保证运力，盒马青岛区域在岗配送人员已由平日的300余人扩增至450余人，同时，会根据各个区域订单情况，适时调整每家门店的配送人数，以保障订单量大、多区域的配送需求。

记者在盒马鲜生金狮广场店配送点看到，数十名配送人员正在紧锣密鼓地装载打包完毕的货品袋。“现在每天跑80多单，我们每个区都有各自负责配送的队伍。”以盒马鲜生配送员为代表的骑手们正成为市民的“保供骑士”。

王伟介绍，作为青岛市线上主力保供企业之一，在配送安全保障方面，每一位配送人员均会每日进行核酸检测，每一单配送完毕均会进行全身消杀，并且货品会送至指定自提点，实现与顾客无接触配送。

## 让党旗在疫情防控一线高高飘扬

## 退役老兵、老党员、共青团员、企业商户等主动请缨争做“逆行者” 同心协力，志愿力量微光如炬

□青岛日报/观海新闻记者 余瑞新 张晋 王萌 衣涛 见习记者 周亚娆

在这场没有硝烟的战“疫”中，退役老兵、老党员、共青团员、企业商户等主动请缨争做“逆行者”，积极投身疫情防控志愿服务。他们为了“大家”，舍弃“小家”，把一个个“我”，汇聚成“我们”。他们奋战的身影，令人动容，也为疫情防控注入了必胜的信心。

### “退伍不褪色，我们义不容辞”

凌晨4点多，市北区辽宁路街道贮水山社区第三网格采集点上，杨希岗、沈海涛、祖云海已经忙活起来，消杀工作区域、摆放桌椅、清点物资，他们动作娴熟，配合默契。待居民陆续前来采样，他们便“转战”协助维持现场秩序，除了喊话提醒居民注意戴口罩、保持一米距离外，他们还会把现场排队情况发送到居民微信群里，让尚未参与采样的居民及时掌握动态，减少排队时间。

“我们社区在老城区，老年人居多，遇到腿脚不便的老人前来采样，我们就说排在前面的居民让老人先做。社区依贮水山而建，坡道较多，时间允许的情况下，我们还会护送老人回家。”在采访中，杨希岗频频提及老年人群体，好像忘了自己已是78岁的“老人”。

作为北辽贮退役军人“圆航”志愿服务队队长，杨希岗所带领的志愿服务队共有10名队员，平均年龄70岁，61岁的沈海涛是“最年轻”的兵。“今天是我们志愿服务队在‘一线’的第五天。当时，看到疫情形势严峻，我就在微信群里发出志愿服务的提议，没几分钟，大家就达成一致。虽说按照排班表，我们每天二三个人轮值，但休息的同志也不闲着，还会巡逻楼院，帮助有需求的居民解决难题。”杨希岗说。

记者了解到，在辽宁路街道，像“圆航”这样的老兵志愿服务队还有5支，共60余名退役老兵主动请缨，参与各社区的抗疫志愿服务。他们身披晨光奋战，坚守岗位，发挥余热。除了参与全员核酸检测志愿服务外，他们还在各个楼院、街道等醒目位置悬挂张贴疫情防控标语，开展覆盖式宣传；协助消杀楼院和单元楼座，消除疫情隐患，为辖区居民构筑起严密安全防线。“退伍不褪色，老兵心不老。国家有需要，我们就冲锋上前，

听党的号召，我们义不容辞。”杨希岗说。

### “我要尽力为社会奉献自己的力量”

“谁啊？”“我，老孙，开门做核酸啦。”在李沧区虎山街道顺河路社区，社区志愿者孙礼胜带着医护人员上门为行动不便的老人开展核酸采样。孙礼胜今年65岁，是一名老党员，曾经做远洋工作，退休后来到虎山新苑小区物业岗位。自2020年开始，他就加入到社区疫情防控志愿服务当中。“十年前我被海盜劫持，是党和国家救了我，现在我退休了，没什么能报答，在当下这个节骨眼儿上，我只有通过志愿服务为社会尽可能奉献一分我的力量。”孙礼胜说。

“这几天疫情防控形势严峻，孙大爷每天早上4点半就到社区核酸采样点了。”顺河路社区党委书记魏超介绍。顺河路社区有两个核酸采样点，孙礼胜每天早上到了之后，就忙着支帐篷、摆物资。考虑到最近天气变冷，医护人员坐上午经常手脚冰凉，他还从自己家拿来两个小太阳取暖器，放置在医护人员座位后，给他们取暖。

“他还会考虑到很多我们顾不上细节。”魏超告诉记者，核酸采样点上的米线和三米线原来贴的黄色胶带，居民踩来踩去，一两天就掉了。孙礼胜看到后，自己买来黄色油漆，在检测点上刷出警示线。“社区工作人员有更重要的事情忙，画线这样的小任务交给我这个志愿者就行。”孙礼胜说。

“我们社区一共112名志愿者，像孙大爷这样细心的志愿者有很多，他们帮社区做了大量工作，从早到晚都能看到他们的身影。他们当中很多人也是一边照顾家里、忙工作，一边参与志愿服务。疫情常态化防控期间，是志愿者们日以继夜的付出，让居民安心，维护了社区的稳定。”魏超说。

据悉，在疫情防控的关键时期，李沧区已积极发动一万余名志愿者参与疫情防控工作，用实际行动彰显了“疫”不容辞的责任与担当。

### “我年轻，我先上”

上午8时许，在崂山区北宅街道上葛场

村核酸采样点，刚刚协助完成一轮采样工作的陈特紧接着投入到新一轮奋战中。27岁的陈特是一名共青团员，虽然年轻，几天下来仍旧难掩疲惫。

“崔姐，咱村里现在正缺人手，我年轻，我先上！”村里被划为中风险区后，陈特联系到村团支部书记崔艳菲，主动请缨，要求到疫情防控一线去。自此，她便成为村里疫情防控青年突击队的一员。

除协助村里做好扫码测温、消杀、信息登记、物资发放等工作外，这些青年志愿者还多了一项入户采样的工作。他们每天早上6点钟出发，分两队赶在8点之前完成全村70多名居家隔离人员和腿脚不便老人的人户采样。“我们年轻，腿脚灵便，‘走街串巷’效率更高一些。”陈特这样说。

作为村团支部书记，崔艳菲也是入户采样小分队中的一员，在做好分内工作的同时，她还与陈爱菊、孙尧尧、陈程程等多名青年志愿者为村里的老人们提供对接服务。今年81岁的孙玉珊就是崔艳菲的女儿在沙子口街道居住，平时几乎每天都要到村里探望一次，受疫情影响，最近这段时间没办法进村。了解到这一情况，崔艳菲主动联系到老人的女儿，表示将代为照顾。“别担心，我们上午刚从奶奶家回来，老人家心态好着呢！”电话中，崔艳菲向老人的女儿报平安。

“孩子暂时过不来，您就把我们当孙女。”这是崔艳菲对孙玉珊老人的承诺，她也是这样做的。上门采样、配送物资、嘘寒问暖……几天下来，崔艳菲与孙玉珊老人的关系越发亲近，每次上门，都尽量与老人多聊一会儿。“孙奶奶每次都叮嘱我们多注意休息，不用担心她，有需要帮忙的，她会给我们打电话，甚至还想着帮村里的防疫工作做点啥呢！”崔艳菲笑道。

据了解，11月份以来，崂山区已先后组织团员青年志愿者1600人，加上青年应急突击队等一大批年轻骨干力量，分赴隔离酒店及各疫情防控点，开展重点人群筛查、居家隔离监测、核酸采样等相关工作。截至目前，崂山区已累计有过万名志愿者坚守疫情防控岗位，让“志愿红”闪耀在青岛疫情防控

第一线。

### “企业很用心，我们有信心”

本轮疫情发生以来，爱心企业、行业协会等也以实际行动承担社会责任、践行担当精神，共筑防疫“同心圆”。

在青岛海航万邦中心核酸采样点，海航万邦中心为“大白”们专门腾出一个房间用于休息、存放物资。“考虑到核酸采样人流量较多，我们在写字楼出入口临时增加了2个采样单元。得知这个情况后，海航万邦中心在板房搭建、场地布置、用水用电等方面给予我们大力支持，让我们非常感动。”市南区湛山街道盐城路社区党委书记徐世杰介绍，这个房间有80多平方米，企业在里面配备了空调、桌椅、热水等物品，轮岗人员可以就近吃饭、喝水、休息。

市南区湛山街道高层楼宇多、企业密集，长期以来，街道通过发挥楼宇党建平台作用，与辖区企业形成了紧密协作关系。“近段时间，很多企业主动联系我们，与我们对接具体时间，为一线抗疫人员送上热菜热饭和爱心物资。”湛山街道工作人员何岳说。这些饭菜不仅温暖了大家的胃，也温暖了抗疫“战士”们的心。“每天工作下来，虽然我们的身体很疲惫，但心里十分温暖。这一份份美味的爱心餐食，代表的不仅是企业的爱心，更是全民齐心协力做好疫情防控工作的信心。”盐城路社区工作人员吴婷说。

何岳介绍，还有不少爱心企业出人出力，主动帮着社区开展防疫工作。“例如圣历实业发展集团有限公司、青岛万象城两家企业的党员先锋志愿团队，自今年3月份就支援街道在青岛音乐广场核酸采样点从事信息录入等工作。最近街道人手紧张，无论我们多晚向两家企业的志愿者团队发去求助信息，他们都会在第一时间反馈，第一时间伸出援手。”

面对突如其来的疫情，市北区民营口腔医疗机构协会也第一时间响应，已先后调配增派550余人次医护人员充实到市北区核酸采样队伍中。此外，协会还积极筹措，将价值两万多元的方便面、矿泉水等生活保障物资送到一线，全力支援市北抗击疫情。

## 疫情防控知识科普

## 稳定自身情绪很重要

### 心理医生支招居家亲子相处技巧

□青岛日报/观海新闻记者 郭菁荔

居家办公、居家上课期间，家长与孩子相处时可能会遇到各种问题，导致家庭中的亲子关系面临更多的挑战。怎样才能经营好居家期间的亲子关系呢？家长如何安排好孩子的生活和学习，以良好的心态做好疫情防控？今天，青岛市市立医院临床心理科副主任医师王克给出“妙招”。

非常时期，孩子的生活作息习惯、学习方式发生巨大变化。刚开始的几天，因为不用去学校，孩子处于兴奋状态中。几天后，孩子内心的焦虑情绪会逐渐呈现出来。王克说，面对孩子的种种不适应，注意观察孩子的情绪和心理变化，尝试接纳孩子的负面情绪，给予最大的理解与支持，能为建立健康、稳定的亲子关系打下坚实的基础。

居家期间，孩子活动量会急剧减少，这也会增加他们的焦虑感。王克说：“应注意劳逸结合，每天可以安排家庭成员共同参与的运功，让孩子在家也能充分‘放电’，在增强抵抗力的同时带走烦躁情绪。此外，家长要以身作则，帮助孩子形成健康规律的生活作息习惯，以便能在学校复课时，让孩子迅速适应学校生活。”

疫情期间居家学习、办公，缩短了家庭成员之间距离的同时，也对此彼此相处的“边界感”提出很高要求，容易出现“相看两相厌”的窘境。王克说，家长要保持边界和保留空间，父母做好自己的工作而后后勤保障，不必一直“监督”孩子的一举一动。

居家期间，家长们每天工作不能落下，还要操心团购、陪伴“神兽”，由此也容易产生焦虑情绪和负面压力。王克说，当家长觉察到自己产生情绪时，建议先做物理环境上的自我隔离，比如单独回房待一会儿，做做深呼吸或者跟朋友倾诉，稳定自身的情绪之后，再去和孩子沟通解决问题。