

新的一周,台州“阳康”们陆续返岗复工

台传媒记者李筱筱文/摄

“今天开始上班啦。”“恢复打卡。”……本周,随着第一波“阳康”们纷纷返岗复工,我市各单位上班逐步恢复正常,城市日渐回归往日的活力。

“阳康”陆续返岗,城市“忙碌”起来

1月4日一早,在台州德祿堂国医馆,该馆馆长助理、中医师郑燕开启了一天的工作。

“有哪里不舒服吗?舌头伸出来我看看!”郑燕通过“望闻问切”四诊合参,详细了解病人的情况,而后对症下药。一上午,她接诊了10余名病人,每看完一个病人,就马上用酒精进行手部消毒。

当天,是郑燕“阳康”后返岗复工的第四天。“抗原转阴后,我就回来了,上周五、上周六,上了半天班,没有明显的疲乏、劳累,于是再在本周二正式过渡到全天正常上班。”郑燕说,目前,整体状态还好,虽然仍有喉咙里有痰、鼻子闻不到味道的症状,但不影响工作。

上月21日早,郑燕突发高烧,后又经多日高烧、低烧波折,伴之全身乏力、走路喘气。在休息期间,她的同事们也陆续中招,人最少时,偌大的医馆内只剩2名员工。

重新返岗复工后,郑燕发现,大家防护

意识变得更强了,病人们会自觉地佩戴N95口罩来就诊,同事们就餐也都保持距离,不再同桌而食。而她自己,在工作时,会对诊室进行开窗通风;上下班路上,通过戴帽子、穿厚衣服等方式将自己从头到脚裹得严严实实,以免受凉。

郑燕表示,元旦假期后,除一位同事病情较重,需多休息外,其他同事基本都回来上班了,目前,医馆已恢复到了正常工作状态。

对未来有更多的期待和信心

当天,在杜桥眼镜创业园内,机器和工人们正干得热火朝天,太阳镜片压弯、撕膜、染色……

园区内的临海市欣明光学科技有限公司负责人蔡文军介绍,前周开始,公司里的员工陆续“阳”了,元旦假期后,基本都已“阳康”返岗,目前,基本恢复正常。

“我们公司主要生产偏光太阳镜片,这两天在忙一些订单并进行备货。”蔡文军说,为员工的身心健康着想,公司除做好酒精消毒等基本保障外,也适当减少了员工的工作量,让他们多休息,恢复下身体。

椒江某企事业单位员工蔡欣欣(化名)最近有些激动,这两天,办公室“消失的同事们”陆续回归,上班路上的车流又回来了。“办公室原来有15个人,自前周开始,他们相继‘中招’,只有她和另一同事一直在岗,办公室人最少时只有4个人。”蔡欣欣说,上班时,能听到办公室内传来的几声



临海市欣明光学科技有限公司的工人们“阳康”后返回岗位工作。

咳嗽声,上班戴口罩已成标配。

1月4日,是蒋莹莹(化名)“阳康”后上班的第一天。蒋莹莹在市区从事银行厅堂经理工作,协助客户办卡、办网银、接待客户等是其工作,全程基本上都要站着。“体能有上有些力不从心,身体容易疲惫,现在还有些咳嗽、有痰。”蒋莹莹说,目前,她所在

的银行网点已经全员复工。

采访中,她的声音里还带有很浓的鼻音。她说,自己是上月25日成了“小阳人”。

“阳康”返岗复工后,蒋莹莹表示,同事间互相关心、问候比往常多了,虽然体力还有待恢复,但他们也满怀期待和信心,迎接新一年。

统一污水收集,实现减排增收绿色发展

米面小镇“绿色工坊”促共富



台州市生态环境局协办

本报讯(记者谷尚辉)黄岩下高桥街道浦郑村,如今很多村民想起几年前此地的景象,都会不由地感叹变化巨大。

原先,下浦郑村有很多米面加工家庭作坊,13个聚集点分散在村内各处住宅区,是拥有百年米面加工历史传承的村落。

由于没有完善的污水收集处理系统,各个米面作坊污水横流,未经处理直接排入河中,造成下浦郑河道、池塘严重污染,甚至导致鱼虾死亡。

近年来,我市以绿色环保理念为引领,推动了米面产业集约提升、生产设备共享、废水集中处理,镇区河道水质明显改善。“绿色工坊”促村民共富,真正实现减排增收绿色发展,这里也成为台州环保与经济发展共生的一个缩影。

如今的米面小镇就位于下浦郑村,原先下浦郑村米面加工全部是家庭作坊,每到夏季,制作米面产生的废水更是臭气熏天,严重影响村容村貌。

2017年,下浦郑村在高桥街道和有关部门的帮助下,筹集资金600万元,将原有的小作坊进行整合,建成了功能齐全的米面生产新园区,实行统一工艺流程集中加工,生产污水进行集中处理。

该园区占地3000多平方米,10余个家庭联产作坊在此入驻,园区内设备齐全,布局合理,环境质量显著改善。

“加工废水的可生化性好,正是污水处理厂需要的碳源。”台州市生态环境局相关负责人说,因此生产加工废水进行预处理后纳入城镇污水处理厂,既能降低自身和城镇污水处理厂的运行成本,又能减少处理成本碳排放,还可以大大改善村里的水生态质量。

为了改善当地环境,台州市生态环境部门在资金和技术等方面给予帮助,指导街道和村建设统一的污水收集、处理系统和建筑面积为500平方米的米面工坊,以“村股份合作社管理团队+10家作坊人员+面农”的方式,把原先散乱的米面加工点集中至“绿色工坊”内生产。

村集体也委托环保专业公司对米面工坊的污水处理系统进行常年维护和检测,确保处理系统的正常运行和水质达标。

“污水收集效率提高,环境好了,产量也在增加。”台州市生态环境局相关负责人说,自动化、密闭化的绿色生产方式还有效降低了村民生产成本,实现村民共富,如今,每个家庭作坊每年增收10万至15万元。

“阳康”后切莫放飞自我 免疫系统需休养

台传媒记者张梦祥

眼下,已有部分市民在感染新冠后慢慢恢复过来,然而不少“阳康”急于上班,有的甚至放飞自我,导致病情反复。

那么,“阳康”之后需要注意哪些?医生提醒,经历和新冠病毒的“搏斗”,人体免疫系统好比打了一次“大仗”,此时需要一段时间休养生息,切莫急于放飞自我,导致身体空虚,疾病反复。

“阳康”后,有些人立刻投入到紧张忙碌的工作中,会感觉疲惫,甚至头晕,其实,想要身体恢复到感染前的状态,仍需一段时间,建议先不要开展剧烈运动。”天台县人民医院康复医学科主任助理范文

天介绍,此时人的身体仍比较脆弱,一定要循序渐进,逐步地恢复到以前的活动量、工作量,不要急于求成,一旦累了就要赶紧休息。

“新冠病毒感染后也有诱发心肌损伤的可能,发病率虽然不高,但也要引起重视。”他说,因病毒感染诱发的心肌炎往往出现在感染后1-3周,因此哪怕是一般的上呼吸道感染,也建议感染后2-3周内不要进行剧烈运动。

“有心脏疾病的患者,在感染新冠病毒后,如果有胸痛、严重呼吸困难、心悸等症状,要及时到医院就诊。在康复后,要注意休息,并戒烟限酒,同时限制运动三至六个月。”范文天说,对于没有基础疾病的康复者,则建议在康复一周后开展一些适度的、

相对温和的运动,比如从散步到逐渐快走,然后慢跑,慢慢地恢复运动。但要注意的是,康复早期的运动不能剧烈,而且要控制时间。一旦出现咳嗽、气促、心悸等症状,则需要立即停止运动。

“阳康”后不能洗澡洗头?范文天坦言,如果体温已经恢复正常,体力尚可,可以用温水洗头、洗澡。但注意尽量不要洗太久,洗完尽快补充水分,及时擦干头发和身体,注意保暖,避免着凉。如果是身体还在发烧,存在头痛等症状,则不建议进行。另外,老年人和有基础病人群,最好在完全康复、身体状况较好时再进行。

关于饮食,范文天说,感染新冠康复后虽然体内病毒已被清除,但机体免疫

力、呼吸系统、消化系统等多组织系统尚未完全恢复,身体仍处于虚弱状态,此时应注意清淡饮食,避免辛辣、刺激、生冷食物摄入,以免加重胃肠道消化负担。其次,康复后应注意饮食营养均衡,补充维生素C,保证水果、蔬菜、瘦肉、鱼虾等食物均衡摄入,促进身体恢复,但应避免过量。

范文天提醒,冬季是呼吸道疾病的高发季节,而“阳康”不代表不会再次感染或者遭受其他呼吸道病侵袭。因此,“阳康”后,市民应尽量减少前往人员密集场所,不要降低个人防护标准,继续坚持戴口罩、勤洗手、保持社交距离、多开窗通风等良好习惯,同时注意咳嗽喷嚏礼仪。

“疫”路有你护民生

赞!温岭95后退伍军人化身“送药侠”



台传媒通讯员郑灵芝 陈峰文/摄

凌晨6时,掌上温岭药品共享群里有一个人发一条消息:全身酸痛,发高烧,希望好心人给点退烧药。

王高峰看到后,从床上一跃而起,一边联系求助者问清病情、地址,一边套上外衣出门了。

跨越半座城市,为素未谋面的陌生人送去药品;自掏腰包,免费跑腿送药上门……这段时间,95后小伙王高峰免费给急需的市民送药,被大家称赞为“送药侠”,在这个寒冬冬季温暖了大伙儿的心。

95后退伍军人化身“送药侠”

上月22日,王高峰从天津出差回来,当天晚上,一下动车就开始跑腿送药。直到27日晚上,送药结束后,他发现自己高烧40℃,第二天去医院检查后,诊断为因感染新冠痊愈过度导致心肌受损。

5天6夜坚持送药,王高峰把自己累倒了,在家休息了几天后,1月5日,身体稍微好转的王高峰又将10盒蒙脱石散送到温岭火速志愿队志愿者手里。

“不知道接下去疫情情况如何,蒙脱石散脱销了,我提前送给志愿队,以备不时之需。”王高峰说。

王高峰出生于1995年,但却是一名有着8年军旅生涯的退伍军人。

2014年,王高峰去江苏南通当兵,在部队三年,他学到了很多。“连队教育我们要有奉献精神,这一点我一直都记在心里。”他说。

前两天,得知火速送药小分队架起暖心桥继续给市民送药,王高峰就捐赠了1000支抗原、50盒莲花清瘟和200片退烧贴给志愿者。他自己还加入掌上温岭药品共享群,群里有需要的市民他自己当跑腿送药上门,共送出300片退烧贴、20盒盐酸奥美沙坦、500支抗原和35盒莲花清瘟,还有5瓶美林、4瓶布洛芬和10盒对乙酰氨基酚。

“这些药是我在天津买的,邮寄过来的。刚开始,我在朋友圈发一发,想着帮一帮自己身边的人,但后来我发现求药的人越来越多,于是就多买一些,送给急需的人。”王高峰说,当得知社区组织了“药品共享”后,他便一头扎进送药队伍。

加入送药小分队,架起暖心桥

“家里老人发烧,急需药。”“家人陆续发烧,求购4支抗原。”“药品共享”群里,急需药品的人很多。那几天,王高峰除了组织现场送药,还和志愿者们一起,针对老年人、孕妇、小孩等特殊群体,进行点对点上门服务。

夜幕降临,大溪镇一个偏远村庄的中年男子求助,说孩子发高烧急需退烧药。但前往大溪的路程需要40分钟左右,王高峰来不及休息,便启程前往。路上,他实时和孩子家长保持联系,确保第一时间送达正确的地址。

在药品送到孩子父亲手上时,王高峰一颗悬着的心总算放了下来。孩子父亲也



王高峰(左)正在送药。

满眼通红,握着感谢他的帮助。当时,室外温度只有4℃左右。王高峰稍做休息了下,便起身前往下一个地方送药。

据了解,王高峰从上月10日便开始在朋友圈送爱心药品,后来随着这些药物的日益紧缺,他干脆提前从天津出差回来,同时还联系了一批志同道合的朋友筹

集药品,分发给急需的市民。截至目前,他已经自筹3万多元用于购买药品,温岭16个乡镇(街道)他都送药途经过。

让王高峰感动的是,越来越多的热心人加入到这善意的互助中,有人表示家里多余的药品可以交给他,有人则通过线上线下加入送药的队伍,“多向奔赴的爱”在温岭这座城市流淌着。

春运汽车票开售 订票攻略看过来

台传媒记者李筱筱

春运,连通“家”的团圆。记者了解到,2023年春运自1月7日开始,2月15日结束,共计40天。有回家过年打算的市民,可以把订票这事提上日程了。

1月3日,记者从市区各客运站了解到,为方便市民出行,各客运站已陆续开售春节汽车票。目前,台州客运总站可购买至1月14日(农历十二月廿三)的汽车票;黄岩客运中心可购买至1月15日(农历十二月廿四)的汽车票;台州客运南站

可购买至1月17日(农历十二月廿六)的汽车票。

“目前已开售的春节汽车票余票充足,除夕前的车票预计会在下周陆续放出。”台州客运总站站长王依刚说,“元旦前已接送一波学生流,预计春节前一周还会有一个出行的集中点,以返乡流、省内班次为主。”

据介绍,为保障春运期间运力,该站提前对投入春运的车辆进行检查,并于每日严格执行场站消毒消杀、通风换气等工作。

“工作人员还会不时地提醒旅客在候车室、乘车期间,戴好口罩,做好自我防护。”王依刚表示,市民可以通过“台州客运总站”官方微信公众号、巴巴快巴网等方式网上购票,或在现场进行窗口、自助机购票,届时直接刷身份证进站。

据黄岩客运中心经理李宏伟分析,根据目前客流结合疫情情况,预计今年春运客流相对平缓。春节前,预计会有一小波民工返乡流,客流主要将集中在重庆、贵州、安徽等地。李宏伟说,该站对参加春运的车辆、驾

驶员的基础状况、资质等方面进行了排查;准备了充足的运力,提前做好充分安排,保证广大旅客能安全返乡;对恶劣天气进行及时关注,做好应急准备工作,平稳迎接春运的到来。同时,严格做好日常一天2次的扶梯、座椅等公共区域的消毒及客返程后的全面消毒。

春运期间,各大客运站会根据客流实际情况,及时调整运力和班次密度。在此,也提醒市民,要提前做好出行安排,及时关注客车出行动态,做好个人防护。

街巷微闻

女子记错停车位 民警耐心帮找回

本报讯(通讯员葛培兴)“谢谢白云派出所民警,为帮我找到电动车,忙得连中饭都顾不上吃,真是太谢谢你们了!”1月1日下午,当随同民警一起的陈女士在街头看到自己这辆“丢失”的电动车时,如是道谢。

当天上午11时10分许,椒江公安分局白云派出所接到陈女士报案称,她停在白云街道一条巷子里的电动车“不翼而飞”了,在附近找了很久也没有找到,无奈之下只好报警求助,而丢失的电动车是她平时省吃俭用,花了近2000元买来,专门用来接送小孩上学的。

此时已临近中午饭点,为了尽快帮助陈女士找回电动车,民警接警后立即开着警车直奔现场。

到达现场后,陈女士十分着急。民警一边安抚陈女士,一边与她一起在电动车丢失的附近仔细查找了一遍,又走访了周边群众,却仍未找到丢失的电动车。随后,民警调取了附近的监控视频,却发现当天上午,陈女士并没有在这条巷子里停放过电动车。

“你确定是把电动车停在这儿的吗?”“应该确定,但不一定。”询问过程中,民警发现陈女士言语混乱,前后矛盾,便初步判定应该是她自己记错了停车地点。

之后,民警通过派出所信息室视频监控,仔细查找陈女士这辆“丢失”的电动车。经过一个多小时的仔细查看,最后,民警终于在街头发现了陈女士“丢失”的电动车。

原来,陈女士记错了电动车停放的位置,才闹出了这样的“乌龙”。面对“失而复得”的电动车,陈女士对民警表达了感激之情。

直到下午1时许,民警才回到所里食堂吃饭。



医疗卫生工程建设正酣

1月5日,仙居县人民医院项目建设现场,工人们正在加紧施工。仙居县把医疗卫生作为重要的民生工作之一,在解决市民看病难问题上下大力气,科学规划医院布局,加大医院建设力度,促进卫生健康事业有序发展。

台传媒通讯员王华斌摄