

战斗在最前线

沧州男护士郑学晨在战疫一线度过了26岁生日

“成为自己想要的那个样子”

——连线河北支援湖北医疗队⑨

专家访谈

做好防护措施，超市选购食材不必过分紧张

河北医科大学第二医院感染性疾病科主任宋宁

河北日报(记者刘冰洋)“超市里的蔬菜、水果等食材被人摸来摸去，上面是否有新型冠状病毒存活?”疫情防控期间，不少市民产生了这样的担忧。病毒能否在蔬菜、肉和水果上存活，超市买回家的食材应该如何处理?就此，记者采访了河北医科大学第二医院感染性疾病科主任宋宁。

“如果病毒通过飞沫、直接接触传播到蔬菜、肉和水果上，理论上能存活一定时间。”宋宁说，病毒跟细菌不一样，细菌可以在死细胞上快速繁殖复制，而病毒只能借助活细胞，比如人、动物的细胞进行繁殖复制，超市的蔬菜、肉和水果不具备相关条件，因此存活时间不会太长。

日前，广州市疾控中心在门把手上发现新型冠状病毒的痕迹。“公共区域门把手、电梯按钮等经常会被人触摸的地方，可能会附着病毒。”宋宁建议市民出行时，尽量不要直接接触公共设施。如手等裸露皮肤处直接接触了公共设施，不要触摸眼睛、口鼻等部位，回家马上按照正确的洗手方式进行清洁。如果市民在高危场所待过，建议用消毒液消毒手部，可以达到很好的预防效果。

“去超市选购商品，不排除会有接触性传播的可能，但也不要过于紧张，只要做好防护，就能有效阻挡新冠肺炎的侵袭。除了戴好口罩，在超市选购商品，尽量不要直接用手拿，最好戴上手套，避免直接接触商品。”宋宁建议，市民到超市选购商品尽量一次性购买齐全，减少去超市的频率。

病毒能在蔬菜等食材上存活，买回家后是不是放置一段时间再吃比较好?对此，宋宁提醒市民，蔬菜和水果都有保鲜期，如果放置时间过长，可能会变质滋生大量细菌，吃后反而对身体不好。“科学的方法是吃前用流水清洗，这样可以将附着在表面的病毒过滤掉大部分，而且要记得不能生食，要炒熟吃，水果最好去皮食用。”

“病毒在温度56℃状态下30分钟内能被杀死，而炒菜等温度能达到100℃甚至更高，能有效杀死病毒。病毒除了通过飞沫、直接接触传播，还可能通过消化系统传播，因此不建议大家吃凉拌菜等。”宋宁说。

在舱里待了6个多小时，加上进出舱的准备，防护服在身上穿了9个多小时，中间湿了干，干了又湿。忽冷忽热还能忍，可这憋尿的滋味，真不好受。后来穿防护服前两个小时我都不敢再喝水，当天吃饭也不敢进流食。

当晚回到住处已是11点多。回去后我才知道，我们小组的一位姐姐因为生理期身体不舒服，加上第一次长时间穿防护服不适应，头晕恶心，怕浪费宝贵的防护资源，更怕耽误工作，她硬生生咽了几口酸水，最后在实在撑不住，吐在了防护服里……

我被大家的敬业和勇敢鼓舞着、激励着，也被大家的情谊感动着。

在来武汉的路上，我随口提了一句生日快到了，没想到，我们医院的贾静姐提前两天就叮嘱住地宾馆前台，让他们在2月11日的时候帮我准备了一份“长寿面”。当天安全出舱后，几个姐姐还为我录了一段视频祝我生日快乐。

或许，成长真是在瞬间发生的事情。如今，我正努力学着前辈们的科学与严谨、仁善与奉献，成为自己想要的那个样子。

望向武汉的夜空，繁星点点。我突然想起了两年前因癌症去世的母亲，她看到我这样勇敢，想必也会骄傲吧。



扫码看视频。
河北日报记者
董琳琳 尹翠莉制作



郑学晨(中)在做进入病区前的准备。

受访者供图

队员被分成一组，我年纪最小，又是唯一的男士，便当了小组长。穿好隔离服，我们5名队员郑重地帮彼此在防护服上写下“黄骅”和各自的名字。你帮我整整衣角，我帮你遮遮头发，那种出征的仪式感，让我心中骤然生出一种豪迈之情，向前走脚步也更坚定了。

走进病区的瞬间，患者们期待的眼神投向我们，让我突然有一种使命感。分发药品、食物，查看血氧，做心理疏导……我们小组5个人负责125名患者，忙碌了不到半小时，我就开始憋闷、冒汗。我1米79的大个子被175码的防护服裹得紧紧的，只能缩着脖子，以

往走路带风，可在这儿，因为害怕蹭坏鞋套，不敢走快，也不敢用力。

最吃劲的要数穿着隔离服搬运氧气瓶了，别看自己平时搬袋米面脸不红心不跳，但在缺氧环境下我呼吸困难、眼发黑，从这个患者的病床到另外一个病床前，几十米的距离我用了五分钟。

停下来，才感觉到衣服全湿透了，蒸腾的水汽肆意布满护目镜，怕水汽掉进口罩里我一直不敢动脑袋。眼睛近视300多度，还有散光，我庆幸听了前辈的经验，没有戴眼镜，不然水汽一糊，戴着护目镜更难受。

时间在忙碌中过得很快。第一天

在方舱医院，我们5个来自黄骅的

书记送“外卖”



扫码看视频。
河北日报通讯员
冀超 李程 武启程
河北日报记者 王楠
摄影

2月14日下午1时半，刘晓东送完了当天中午的最后一份饭，坐在车里吃盒饭。

河北日报通讯员
李程摄

河北日报记者 孙占稳 霍相博
河北日报通讯员 李程

2月14日清晨，飘飘扬扬的雪花从空中落了下来。7点整，中国石油管道局工程有限公司(简称管道局，总部位于廊坊市)管道设计院行政文印党支部书记刘晓东戴好口罩，一溜儿小跑着下楼，从家里赶往单位食堂。

7点40分，和食堂师傅一起忙乎了半个小时的刘晓东，抱着一个大保温箱，又一溜儿小跑到自家的汽车

河北日报记者 任学光

“咱平山是革命老区，党中央在这里指挥作战解放了全中国。防控疫情也是一场战役，这张‘疫情防控作战图’，将帮助我们打赢疫情防控阻击战。”说这话的是平山县平山镇孟堡村党支部书记肖二拴。

在孟堡村村委会，一张“疫情防控作战图”挂在墙上，十分醒目。图上标注着全村村民的居住位置，村民姓名、是否重点人群、是否有人居住等信息，一目了然。

“可别小瞧这张图，这可是俺们村战‘疫’的‘功臣’。”刚开展新冠肺炎疫情防控工作时，肖二拴可没这么自信，1900多人、524户的大村子，怎么将村民信息彻底摸清，让他和村干部们很犯愁。

“你瞧，俺村的‘作战图’分五个区域，每个区域用不同的颜色区分，每个

旁。发动汽车，打开后备箱，放好保温箱……刘晓东动作娴熟又麻利。此时，室外温度只有零下8摄氏度。“我得快点，孩子们在等着我呢。”

刘晓东口中说的“孩子”，是因疫情而被隔离的单身员工。年后，管道设计院陆续有外地员工返回廊坊，由于疫情防控的需要，虽然没有发热、干咳等症状，但这些员工依然需要进行自我隔离。被隔离的员工，或是住在管道局青年公寓，或是在廊坊市内其他小区租住，如何确保单身员工隔离期间的三

餐，成为摆在眼前的一个难题。

刘晓东主动请战，当起了这些员工的“外卖员”。从2月3日起，刘晓东每天为隔离员工早、中、晚三次送餐，最多的一天，送出去了24份。在他的带领下，党支部的其他党员也纷纷报名，自愿加入到送餐的行列。

“小段，今天身体状态怎么样?有什么情况随时给我打电话。”

“小李，需要什么必需品就告诉我。”

“小吴，我快到楼下了，你出来一

平山县平山镇

一张“作战图”防疫又便民

区域确定一名村干部负责，村干部包片，党员包户，党员户全部标识为红色。”工作越干越有经验的肖二拴，又对“疫情防控作战图”进行了细化，增添了卡口、道路、重点消杀区域等信息，并把“疫情防控作战图”发到村民微信群，让每位村民都知晓。

“报告肖书记，咱村肖红独居，行动不便，生活用品短缺了。”2月13日上午，看到微信群的信息，肖二拴迅速在“疫情防控作战图”上找到了肖红家的位置，并安排住得最近的党员齐延虎，及时送去了米、面、油等

物品。“作战图”不仅方便了服务村民，还可以适时检查村民的身体状况。“肖云海，今天体温多少，有无特殊情况?”“体温36.5℃，无特殊情况。”肖二拴将信息发到微信群后，不到一分钟，包片村干部肖元生就在微信群里回复了信息。

“搁以前，干这些工作，我得先查阅村民信息，翻看登记资料，再安排人去村民家里了解情况，效率不高。”肖二拴说。

推广孟堡村的经验，平山镇创新

定记得戴口罩。”

虽然同在一家单位工作，但在此之前刘晓东和他们中的很多人并不熟悉。十多天的送餐时光，让刘晓东和“孩子们”逐渐熟络起来。从“孩子”这个称呼，足以听出刘晓东对他们的爱。面对这群“孩子”，刘晓东似乎有操不完的心，而“孩子们”也十分享受刘晓东的“唠叨”，当他们遇到难题，第一时间就会向刘晓东求助。

“刘书记，我们部室刚从外地回来一名员工，还没来得及做用餐登记，她今天的饭……”吴俊辰接过刘晓东送来的盒饭，欲言又止。他不想再给刘书记添麻烦，可同事的中午饭还没有着落。

“我一会儿回来再送一份。”刘晓东说，“你放心，一定让大家吃上热乎饭!”

雪越下越大，地上已是厚厚的一层，刘晓东车开得格外小心。一趟趟上车下车，刘晓东头顶的雪花渐渐融化，湿漉漉的头发贴在额头上。

送完中午最后一份饭，已经下午1点半了。坐在驾驶座上，刘晓东摘下口罩，打开了保温箱里最后一个盒饭，这是他今天的午餐。为了确保“孩子们”的用餐时间，他已经习惯了这样的“错峰”。

最后一个送餐点，离刘晓东家直线的距离不足1公里。已经很多天没有见到父亲的刘晓东犹豫再三，还是决定返回单位，给“孩子们”张罗晚饭。

“老爹有大姐照顾着，我很放心。现在，‘孩子们’更需要我。”刘晓东调转头，驶向单位……

我省2月20日后公布研究生考试初试成绩

河北日报(记者马利、桑珊)

2月17日，省教育考试院发布《河北省2020年全国硕士研究生招生考试成绩查询及成绩复核公告》。我省2020年硕士研究生招生考试初试成绩由各招生单位于2月20日后公布，届时报考河北省招生单位的考生可根据招生单位官方网站发布的查询渠道进行成绩查询。省教育考试院将于2月18日在官网(<http://www.hebceea.edu.cn/>)公布各招生单位的成绩查询渠道。

省教育考试院将于2月20日在官网公布《河北省2020年全国硕士研究生招生考试成绩复核办法》。由于疫情影响，成绩复核将不安排现场申请，考生如对本人成绩有异议，可按照招生单位公布的申请时间、申请方式和相关要求提出成绩复核申请，逾期不再受理。省教育考试院和各招生单位将强化疫情防控进展情况，本着对考生负责、对研究生考试招生工作负责的原则，认真组织成绩复核，复核结果由招生单位告知考生。

聚焦重点环节 抓实防控工作

(上接第一版)

赵一德通过视频与各市和雄安新区负责同志进行连线，在深入了解防控措施落实情况、指出存在的问题后强调，要结合本地实际落实总书记重要指示精神和党中央决策部署，强化分区分级精准防控，统筹抓好疫情防控与改革发展稳定各项工作。

赵一德强调，既要抓紧清存量又要深入排查潜在隐患，抓好重点人群、重点区域、重点部位精细排查，做到发热人员摸排队位、密切接触者追踪到位、无症状感染者集中管理和干预治疗到位，切实清除风险隐患;落实“三个关口前移”，加大核酸检测力度，及早把感染者和非感染者

分出来，集中优势医疗资源救治确诊患者。既要加快核酸检测进度又要确保绝对安全准确，着力提升县(市)检测能力，严格建设标准、操作标准、防护标准，做到人员培训到位、检测规范到位、病毒样本和废弃物管理到位。既要全力抓防控又要有序推动复工复产，严格落实领导包联制度，强化现场考察、实地检查，在做好防控工作前提下，全力支持和推动各类生产企业复工复产。既要从严抓好本地防控又要强化京津冀联防联控，落实三省市政府协调机制、职能部门协作机制、专业机构对接机制，充分发挥“三道防线”作用，严防疫情输入输出，坚决当好首都政治“护城河”。

(上接第一版)

县新时代文明实践中心和平原丰食品公司，实地检查排查防控措施落实、企业复工复产、文明城市创建等工作，向公安交警、医务工作者、基层干部和志愿者询问有关工作细节，要求严格落实防控措施，科学防治、精准施策，分区分级制定差异化防控策略，层层压实责任，坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。

赵一德强调，要持续用力精细排查，加大对社区、农村和机关企事业单位等重点区域的排查力度，加大对交通枢纽、运输工具、道路进出口、公共场所等重点部位的防控力度，严格落实体温检测、定时消毒、出入登记等措施，把排查工作做得更扎实、更精细，

确保不输入、不扩散。要坚定不移不移落实“三个关口前移”，高标准高质量建设核酸检测实验室，加大核酸检测力度，确保三类重点人员核酸检测全覆盖，切实做到早发现、早报告、早隔离、早治疗，着力提高治愈率和治愈率，降低感染率和病死率。要有序做好企业安全复工复产工作，切实做到防控措施到位、扶持政策到位、困难问题得到解决，努力把新冠肺炎影响降到最低。

赵一德强调，要扎实推进“三创四建”活动，统筹抓好疫情防控和改革发展稳定，扎实推进项目建设，深入实施乡村振兴战略，抓好脱贫攻坚重点工作，全面实现疫情防控阻击战和经济社会发展目标任务双胜利。