

他给自己制定了一套配合治疗的方案

□ 张冰 记者 刘惠子

治愈者“说”

刘先生：任武汉一家餐饮企业的店长
1月27日入院 2月9日出院

经过医护人员的悉心治疗，来自岳西县的刘先生2月9日治愈出院。从确诊到治愈，他如何克服恐惧战胜病魔，刘先生说他一辈子都不会忘记。

>>>和妻子形成默契

不管谁感冒了，在家都得戴口罩

刘先生今年33岁，常年在武汉工作，是一家餐饮企业的店长。回老家过年前，他还打算去武汉华南海鲜市场买些海鲜回家当年货，可上网一看，发现当时华南海鲜市场已经关闭了，至于原因他那时还不知道。19日上午在武汉居住地附近的菜市场简单买了些海鲜后，刘先生自驾回了岳西老家，到家已是晚上。

“我喜欢运动，20日下午在家和亲戚打了场羽毛球后，突然感觉身上有些痛，人也没什么精神。”刘先生说，他以为睡一觉起来会好一点，但是21日早上他发烧了，38.5℃。因为孩子小，刘先生和妻子之间形成了一种默契，不管谁感冒了，在家都得戴口罩以免传染给孩子，现在回想起来，当时的这个习惯太重要了，因为截至刘先生出院为止，他的家人都是健康的，没有被传染。

去村里的卫生所开了一些感冒发烧的药物，自行服用了两天，可症状并没有缓解。武汉关于新型冠状病毒肺炎的消息渐渐多了起来，刘先生开始怀疑自己的病是否和此有关。1月23日他接到同事打来的电话说武汉已经要封城了。“放下和同事的电话后，我紧张了，因为那天开始我觉得呼吸有些

不舒服，症状加重了。”刘先生和父亲商量，必须从武汉回来，并且不舒服的消息报上去。从那天起，他便不再出门，吃药、量体温、居家隔离直到27日被确诊。

>>>这三点不可少

健康饮食、充分休息、适当运动

刚刚被送到安庆市立医院北院区的隔离病房时，刘先生说他是害怕的。“我每天都从网上搜索很多关于新冠肺炎的消息，刚开始，我情绪很低落，不愿意开口说话。后来医护人员每次都安慰我，说我的症状不重，安心配合治疗很快会好的。”刘先生渐渐恢复了信心。

他请教医生如何增强抵抗力和免疫力，也电话咨询了很多医生朋友后，给自己制定了一套配合治疗的方案。“健康饮食，充分的休息和适当的运动，这三点不可少。我特别注意多吃高蛋白和高维生素的食物，作息有规律，充分的睡眠之后一定会配合适当的运动。”刘先生告诉记者，他每天都会在病房里唱会儿歌，一来可以适当锻炼自己的肺功能，二来也能放松心情，渐渐地，每次唱的时间长了，声音也慢慢大了，他感觉自己的身体也在一点一滴的恢复过来。2月9日，刘先生顺利出院，“增加营养配合运动，是我给其他病友的建议，大家加油，一定会好起来！”

“有些病人刚入院时，会有一些症状加重的感觉，这都很正常，随着治疗的深入，症状会一步步减轻，所以放松心态配合治疗很关键。”安庆市立医院北院区感染性疾病科副主任刘贞君说，岳西的这位病人小刘给她留下了挺深的印象，从一开始无精打采，心事重重。到后来积极面对，向医护人员请教各种健康知识，身体和精神状态同步在好转。“每次做雾化治疗的时候，他都是非常配合的大口深呼吸，他说要把肺里的病毒赶跑，我觉得这个30多岁的小伙子精神可嘉。”刘贞君副主任这样说道。

第四批3名确诊患者治愈出院

本报讯(记者 徐媛)2月10日上午，我市第四批3名达到治愈出院标准的新型冠状病毒肺炎患者，在医务人员陪同下，走出病房。至此我市已累计有15名确诊患者治愈出院。

上午11点半，46岁徐先生、24岁叶先生、17岁江先生，在医护人员的陪同下走出病房。能够治愈出院，他们心情非常激动。徐先生告诉记者，除了医生的积极治疗之外，良好的心态也很重要，这样也能对疾病的康复有好处。

在现场，安庆市立医院中医科张弦主任也特别叮嘱三人出院后还要继续居家隔离14天，保护好自己的身体健康。“回家后继续居家隔离14天，要保持良好的心态。合理休息，合理饮食，最关键是要提高自己肌体的免疫力。”

在新冠肺炎患者救治工作中，安庆市立医院专家组采取中西医结合加心理疏导治疗方案，针对每个确诊病例，一人一方，对症下药，收到了很好的效果。

3336名青年志愿者战“疫”在一线

本报讯(周阳海 记者 徐媛)新冠肺炎疫情发生以来，市各级团组织和广大团员青年主动投身群防群控，实现青春作为。我市已组织青年突击队在防疫一线开展疫情防护宣传、政策措施解读、卡口执勤引导等工作，发动卫生、公安、交通等行业青年志愿者3336名，并成立由33名医疗等相关专业人才组成的青年应急服务突击队。

团市委通过发动市青联委员、市青年企业家协会会员、驻外团青组织捐资捐物，累计为7县指挥部捐赠84消毒液7吨，为市立医院、望江县高士镇、大观区菱湖社区捐赠口罩1.9万只，并联系采购抗菌洗手液、抗病毒免洗手消毒液、医用酒精2525瓶用于一线医护。

ICBC 中国工商银行

正确佩戴口罩

进入网点请做好防护
保护自己，也是保护他人



打赢疫情防控阻击战
我们在行动!

您身边的银行 可信赖的银行

【工行温度】

想去银行取退休工资？帮忙劝劝老人：放在银行更安全！

马上到发社保退休工资的时间了，以往每个月的这个时候，老人们都像约好了一样一起跑到银行网点排队取退休工资，可现在正是疫情防控关键期，如果老人扎堆跑银行，不仅可能让国家的努力功亏一篑，而且对老人实在是太危险了。

受新冠肺炎疫情影响，工行安庆分行温馨提醒：提前告知一下老爸老妈们，也请大家转告身边的老人们，不着急用钱就不要扎堆跑银行，人多太危险，为自己也为他人，退休工资放在银行里很安全，而且还有利息可以拿。领取不要急于一时，请等疫情过去再取也不迟。

新冠肺炎疫情形势严峻。老人习惯每个月按时取退休工资，咱们可以给身边的老人做做思想工作，帮帮

老人用其他方式先度过这一段非常时期，在此先谢谢你了！

银行网点流量密集，人员流动频繁，不可避免的存在一些风险，虽然目前各大银行网点都采取了一些措施，但是仍然有潜在风险。

呼吁大家：能用手机银行，网上银行等自助渠道办理的业务就尽量不到银行网点，这样也能减少您与其他客户接触的机会，也是在为疫情防控尽自己的绵薄之力，减轻整个社会的负担。

我们每个人都做好自己的事，尽量不出门，不给社会添麻烦，我们就一定能打赢这场战役。

如您确需提取现金的，请关注各银行近期的营业网点和营业时间，外出时务必戴好口罩、注意安全。

疫情期间，为保护您和家人的健康，建议少出门、不聚集，爱家庭、爱自己。（龚金）

请广大市民朋友提醒身边的长辈：

特殊时期减少出门
暂时不要去柜面办理养老金取现业务
可通过电子渠道办理

钱到账上不用看，
集中来取易感染。
存在银行有利息，
过了疫情再去办。

ICBC 中国工商银行 安庆分行