

疫情形势虽然严峻 放松心态最为重要

特约评论员 / 一苇

随着上海疫情的蔓延和加剧，国内本已相对平静的疫情一下又掀起了巨浪。武汉曾经的一幕竟然在上海再次上演。由于上海与南通只一江之隔，人员、货物往来密集，由此也把南通推向了风口浪尖。一时间，南通市公共交通暂停营运、小区封闭管理、学校线下改线上、部分企事业停工、饮服业闭门谢客，整座城市被按下了暂停键，市民生活顿时失序。虽然人们有种种抱怨和不满，但严峻的疫情面前市民还是舍小家为大家积极配合政府的应急管理，严格执行政府的各项防疫措施。在全体市民的共同防控下，这波疫情防控之战终于进入了尾声并胜利在望。

自武汉暴发新冠疫情至今已两年又4个月，病毒也由当初的“新冠”“德尔塔”，变异至“奥密克戎”了，何时才能了呢？原先乐观地以为有了新冠疫苗，疫情也就基本到头了，但严峻的现实是，疫苗也不是万能的。专家们预测，新冠病毒仍在变异，疫情防控将是一场持久战。

两年多来，人们被此起彼伏的疫情搞得身心疲惫。既然新冠病毒短期内消除不了，我们只能耐心待之，做好打持久战的准备。既然要打持久战，良好的心理是必不可少的取胜要素。综合专业人士给出的意见：首先要养成戴口罩、勤洗手、室内勤通风的个人防护习惯；对疫情突发抱坦然处之的豁达态度，无须为之焦虑纠结，不听谣、不信谣，以官方发布的信息为准；要相信科学，按政府规定接种相关疫苗和接受核酸检测；要竖立新冠病毒是可治的信念，即使得了也会得到及时治疗。其次，要严格遵守政府防疫的各项规定和措施，出行所需的各类健康信息及时更新完备，从疫区返回人员要及时向属地和单位通报，自觉隔离；再次，在小区封控期间保持正常的作息，吃好三餐，多喝水，选择合适的锻炼方式，避免吸烟、饮酒、熬夜等不利于健康的生活方式，保护和增强免疫力。有计划做一些让自己感到愉悦的事情，比如听音乐、看书、与家人或朋友聊天、在家办公、学习、做家务等。自己掌握生活节奏，每天学一点想学的知识和技能，追求内心充实。总之，疫情期间最佳的心理状态就是乐观豁达。

光有乐观豁达的心态是不够的，必要的家庭物资储备也是必不可少的。吸取上海防疫的教训，专家建议，家庭物资储备以精为准，数量适当，以备不时之需。怎么储备，得按各人的饮食习惯而定，总之以不浪费为前提；其次，有老人和慢性疾病患者的家庭，一定要备足可持续三周服用剂量的药品；再次，家中一定要放上一定数量的现金，以防急用。

一场疫情，改变我们的不仅仅是生活方式，还有对生活的态度。坦然处之、积极防控、乐观应对。除此另无它法。