



自治区党委常委会召开会议

传达学习贯彻习近平总书记重要致辞精神 听取自治区人大常委会党组自治区政协党组 工作汇报,研究部署巡视工作高质量发展等

马兴瑞主持会议

02 版

自治区党委理论学习中心组举行专题学习会

深入学习领会习近平总书记关于做好 新时代党的统一战线工作的重要思想

马兴瑞主持 肖开提·依明努尔兰·阿不都满金李邑飞张春林何忠友参加学习

▲ 02/03 版 ▼

王国和在呼图壁县调研煤矿安全生产工作时强调

统筹抓好疫情防控安全生产工作 自觉为同行业企业树标杆作表率



12月21日,昌吉州党委书记王国和在呼图壁县石梯子西沟煤炭有限责任公司调度监控中心察看远程操作系统。

本报记者 高云哲 摄

今日评点

理性应对疫情

◆ 昌平

看着身边的同事、朋友一个个“阳”了,让人心慌意乱、忧心忡忡,不知道哪一天自己也会“阳”了。于是乎,不想上班、不愿出门、不敢见人。其实,大可不必,我们要调整心态,理性应对当下疫情。

正确看待疫情,保持乐观心态。虽然目前新冠病毒传播力增强,但是历时千日已成功将曾如猛兽般的新冠病毒拖入了强弩之末的加时赛,致病力明显减弱,绝大多数感染者为无症状感染者或轻型病例,可在一定时间居家休养后缓解,完全可控可治。在此过渡时期,大家要学会纾解情绪,放下“新阳”的焦虑、“重阳”的烦躁、“待阳”的不安和“阳康”的忐忑,平稳和健康的心态是必不可少的“心理口罩”。

尽快接种疫苗,筑牢健康屏障。数据显示,积极接种新冠疫苗,不仅能有效保护个人健康,降低重症率和死亡率,也有助于早日构建群体免疫屏障。符合接种条件的群众要尽快完成全程和加强接种,用无形屏障筑起“安心”和“放心”的坚实保护墙。老年人尤其是有慢性基础病的老年人,更要积极接种。百善孝为先,当前最大的孝顺就是“带着父母接种新冠疫苗”,为他们的生命健康上一份“保险”。

做好个人防护,培养健康生活。当下病毒来势汹汹,科学佩戴口罩能有效预防。大家要切实担起自己健康的第一责任人,争当佩戴口罩的“践行者”“监督者”和“宣传者”。同时,要保持良好的生活习惯,勤洗手、多通风,保持社交距离,非必要不聚集。坚持运动锻炼,不断增强体质,保持作息规律,确保睡眠充足,拥有阳光心态,积极面对生活,保证饮食健康、谨记戒烟限酒,拥有这些好习惯不仅能帮助我们积极抗击新冠病毒,更能让我们生活更加健康美好。

科学就医用药,不要盲目囤积。如果感到身体异常,符合《新冠病毒感染者居家治疗指南》能居家康复的尽量居家。家中可常备一些对症药品,但不必过量囤积药物,造成失效或浪费,同时无症状预防性服药、过量服药可能造成肝肾功能损伤,要千万慎重。

眼前这个冬天会很冷,就像黎明前的黑暗让人迷茫,但阳光终会刺破阴霾,春天也会如期而至。待春暖花开,人间皆安。