

| 【 战疫通讯 】 |

从焦虑到复工——来自湖北的笔记

宋宇馨

一、回家前传：离武汉封城，只差一天

冬日的烟雨，在车窗玻璃上无声的划出一丝丝斜线。

2020年1月21日早上8点，行驶了半夜的高铁，冲破夜幕，终于缓缓滑进了清冷的武汉火车站。

繁忙的春运大潮中，我们只抢到从武汉中转回宜昌的车票，不得不在这里中转停留。还好我们平时一直有关注时事新闻的习惯，提前准备好了医用外科口罩和免洗洗手液。就在出发的这天晚上，钟南山院士接受央视采访时，确认存在人传人的现象，刷到消息的我被焦虑笼罩，在高铁上一夜无眠。

记得当时观察车厢里戴口罩的人，大概有一半左右，随身带免洗洗手液并随时给手以及手机屏幕消毒的则只有我们一家。抵达武汉后，我们直接打车到酒店，并取消了当天所有外出计划，吃饭也是用外卖解决。

22日我们在清晨退房时，看到酒店前台人员已经戴上了口罩。而笼罩在门外黑暗中的暴雨声，让人心生不安。经过一天，人们提高了警惕，车站可见戴口罩的人明显增多。

在不安中，我们准时上车，上午9点抵达宜昌。

24小时后，1月23日上午10点，武汉三镇正式封城。



二、为了家人：亲历新冠肺炎收治医院检测

焦躁不安的情绪在回家的第一天到达顶峰，我自己在生理上也出现了一些应激反应，为了防止从武汉带回的病毒传染家人，我们决定第二天去医院检查。

清晨八点，我们从宜昌市第二医院发热门诊，转到新冠肺炎的定点收治医院——宜昌市第三人民医院。我们到达的时候，医生们正在隔壁紧急开会，一边穿防护服、一边讨论收治措施。

接诊室两侧门全部打开，地上放置的空气循环器开到最大，促使空气流通。坐下后，医生快速而娴熟的提问，做登记，开检测项目单据。

一共三个项目，分别是肺部CT、血常规和咽拭子样本采集。其他两项检查平时体检的时候也做过，而咽拭子样本采集就比较难受了。一根细长的管子伸进鼻子里想象不到的深处，进行擦拭，仿佛大脑被刺了一针。



肺部CT是新冠肺炎排查的重点项目和依据，等了40分钟结果出来后看到肺部影像一切正常，心中的石头已经落下了大半。

下午六点，所有结果都出来了，再次去呼吸科确认结果。这个时候的呼吸科，已经变成战场了。检查的人排成蜿蜒的长蛇阵，走廊的椅子上坐满了戴口罩的病患。接诊室也出现高度疑似的人员，候诊的人纷纷转身背对以防备。而从别的医院转过来的疑似新冠病毒感染者的病人，却因为床位不足而滞留，转收医生负责地大喊：“即使没有病床，我

也不能放疑似病人走！”语气很坚决。

所幸，我们的检查结果经过医生的确认，均为正常。

十四天后，潜伏期过去，真正的结果才会出来。接下来的日子，就需要跟家人一起隔离了。

三、隔离时光：从不安到居家办公

1月24日，

这天，是中国人的除夕；

这天，是九省通衢武汉封城的第二天，火神山医院此刻已经开工；

这天，是处于东西部过度的丘陵地带、长江中游、我的家乡——宜昌，正式封城的第一天。

这天，是我们从北京回来的第四天，也是我们隔离开始的日子。

开始隔离的时候，我们就主动给社区网格员打电话，汇报了我们从武汉转车回家的情况，让社区做好登记；在宜昌正式封城的前一天，紧急采购了一批食物储备起来，妈妈去医院给奶奶买了足够一个月吃的高血压药等等。

这天开始，大街上一切都被定格了。



最开始，能够允许一家一户每隔两天派一个人出门采买食物等物资，为了保护家人，我们在外出防护和消毒方面也做到最严格，准备了一件蓝色的工装外套作为隔离服、戴好医用外科口罩和一次性手套，作为外出采购食物的防护手段。回家之后将配比好的消毒水用喷壶喷洒外套和鞋底以及采买回来的物资，将外套晾在阳台上吹风，摘掉手套后再用七步洗手法洗手。尽管如此，隔离生活开始的前期依然感到十分不安，家人都处在不同程度的焦虑之中，家人

身体一点点状况都让人提心吊胆，担心的亲人只能每天互相打电话确认对方安好。

第一阶段，海量负面消息的爆发，让人不安；等待潜伏期过后的结果，更让人压力倍增。为了消除这种不安感，我们做了一下几个措施：

(1) 全家人看电影或者电视剧，让所有人从手机上不时弹出的消息中转移注意力，减少过量的负面信息对心理造成的创伤。

(2) 看有关医学或者病毒的专业资料，从专业角度上解释家人无端的猜测，安抚大家的情绪。知识是消除恐惧的有效手段。

(3) 多笑。用笑声让气氛松弛下来。

在这段时间，单位开始分科组每天汇报员工的体温状况，每天早上按时在微信群里打卡报体温也成了我睁眼的第一件事。每天早上确认自己的体温是正常的，也是我新一天开始的第一针强心剂，有效的消解了自己的不安。馆里领导及同事们不时关心也让我感到十分温暖。

随着疫情的发展，宜昌市的防控越发严格起来，人员出入严格禁止，只能在网上统一采购，再在小区门口接收。在经历了开始几天的

混乱后，采买及防控流程日益清晰。小区微信群里有不少志愿者主动联系各大商超，并且制作好小程序，让大家尽可能地选择自己想要的东西灵活下单；宜昌市开通了网上问诊和宜健通小程序，每天上报身体状况，遇到身体不适时先在网上问诊，减少去医院交叉感染的风险；社区的工作人员还上门排查体温。而我也渐渐适应了在家隔离的心理状态，用假期的一堆零食和饮料，减少隔离期压力。14天隔离期过后，我第一次下楼拿预定食物的短暂“放风”，开始第二阶段的工作。

根据防控疫情需要，单位采取了闭馆不停工的工作方式。我们组也开始居家办公。所幸我们之前从北京带回了笔记本、鼠标、键盘等全套办公设备，家里甚至还有一台专门用于外



接笔记本的显示器，这一套，让工作无忧。

不过设备虽然齐全，但是有两个困难克服。

一是寒冷。宜昌不像我们待惯了有暖气的北京，南方的湿冷，可谓刻骨铭心。

为了对抗寒冷，每天办公前，先把地上的小太阳取暖器打开，再冲泡一杯咖啡暖身提神。而办公的时候，还需要灌个热水袋放身上，才能把无处不在的湿冷驱赶走。而露在外面的双手就不能幸免了，只能在键盘上敲会字，然后放到小太阳上或者热水袋上捂一捂，再继续。

二是我和先生两个人办公，而电脑却只有一台！

面对这种窘境，我们约好互相划分办公时间，大体上是分成上午、中午、晚上，双方进行隔日交替。

克服了这两个困难后，我参加了整理数据的工作；同时在联络软件上跟同事们交流工作想法，跟领导及时汇报工作进度，大家一起讨论，让工作不受疫情的影响。



在特殊时期，正常的工作能够进行下去，至少可以说明以下几个问题：

- (1) 自己身体没有生病，家人也都安好，没有其它事情纷扰。
- (2) 有一份安心的工作。
- (3) 同事和领导们也都安好。

正是有了这些，才能让人从容不迫的走向未来。

而此时，也过了十四天的潜伏，家人全都安好。

没有比这些更让人觉得幸福的事情了。