



接种疫苗、戴口罩、勤洗手、不聚集……

疫情之下 做负责任的公民

□见习记者 邱一帆 文/图

自7月20日，南京禄口国际机场报告有工作人员核酸检测呈阳性以来，此后，郑州市第六人民医院又发生了医院感染引发的本土聚集性疫情。近日在扬州，自棋牌室、麻将馆扩散的疫情发生后，在核酸检测中，又因一检测点的“防疫漏洞”出现聚集性疫情。目前，本轮疫情已波及多个省市。

本轮疫情发生后，党中央、国务院以及省委、省政府高度重视，及时做出疫情防控部署。周口市委、市政府立即召开专题会议，就贯彻省委会议精神，进一步从严从紧落细落实疫情防控举措进行安排部署。

其实，除了党委和政府的安排部署，打赢疫情防控阻击战，也离不开每一个公民的努力。



市民在五·一文化广场排队做核酸检测

提升公民素养

疫情来袭，每个人都是防控链条至重要的一环——

做好个人防护，既是对自己、他人负责，也对社会负责。“我现在的生活动可以用‘简单’二字来形容，每天不是在家就是在单位，减少了不必要的聚会和应酬，既保护自己和他人，又节约时间和金钱。”据市民穆女士介绍，她平时出门和上班时，养成了戴口罩、与人保持1米安全距离的习惯，回到家第一件事就是用消毒水、酒精给自己消毒。另外，她属于重点人群，早在春节前就接种了新冠疫苗。

在保护好好自己的同时，在乡下的父母也成了穆女士的牵挂，“我很担心在老家的父母，给他们囤了好多口罩和消毒用品，每周都会给他们打电话提醒他们不要串门。前一段时间，我还督促他们打疫苗，上个月，他们第三针终于接种完啦”。

疫情来袭，检验着一个人是否具有现代公民精神——

这其中有个个人权利的让渡。市民小张是一名大二学生，原计划暑假去青岛游玩，但是面对严峻的防疫形势，他放弃了出游计划，“疫情期间，出游风险很大，还是不给国家添麻烦了，在家准备英语四级考试也不错”。

另外，还有个人良好习惯的养成。“这几天我还发现，在市内乘坐公交车，除了必须戴口罩外，还必须扫3个码。首先扫健康码，再扫行程码，最后扫付款码。是麻烦了点，但是司机师傅很有耐心，操作步骤讲得很明白。”小张说，有个别没戴口罩、没带手机的，经过司机师傅的解释，也主动放弃乘坐公交车了。

除乘坐公交车外，在中心城区各大商超、店铺、小区，进门前戴口罩、量体温、检查健康码、行程码，已成为“标配”。由于人们普遍践行“非必要不出”的原则，昔日繁华的街道，人流量并不大。哪怕要求全员核酸检测，市民也都是抽出时间积极配合。对于防控措施带来的不便，记者在采访时，绝大多数人表示理解和配合。

疫情来袭，个人的行为习惯事关整个防疫系统——

提升公民素养，就是要让时刻做好防护的认识和习惯成为每个公民的“自发”和“自觉”，并形成强大的战“疫”合力。市民杨女士是一所高中的班主任，她说：“经历过疫情之后，人们的防护意识普遍提高了。我每天都会

在班级群里提醒学生做好防护，做自己健康的第一负责人，认真履行疫情防控的责任和义务。”

涵养公民心态

越早进行全市范围的排查，发现并切断传染源，就越能确保周口的安全。8月9日下午3时，川汇区在全市范围内率先启动了全员免费核酸检测。

党的十九大报告指出，加强社会心理服务体系，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。在打赢疫情阻击战的过程中，“自尊自信、理性平和、积极向上”的社会心态也是强有力的心理武器。

疫情来袭，关键是要有相信政府、相信科学，战胜疫情的信心——

本地有没有病例？自己有没有感染的风险？小区会不会被封闭？快递会不会停运？这些都是广大市民关心的问题。

市民李先生说：“前几天在网上看了有关德尔塔病毒威力的科普，我感到非常害怕。再加上郑州和商丘相继有了确诊病例，我感到疫情离我们非常近，真是饭也吃不下、觉也睡不着了，连班也不想上了。但是单位很快组织了核酸检测，并没有发现异常，最近也在喝预防新冠肺炎的中药，我觉得我不那么紧张了。”

疫情来袭，关键是要有辨别谣言、保持理性的能力——

去年以来，伴随着疫情，总有个别人在各类社交媒体上散播谣言、制造恐慌。

2020年1月24日，郸城县网民史某在微信群发布消息称，当地胡集乡史桥、中沟两个行政村确诊4例新冠患者。后经核查，史某发布的内容为不实信息。当天，郸城县公安局依据《中华人民共和国治安管理处罚法》，对史某散布谣言、扰乱公共秩序的行为处以行政拘留7日的处罚。2020年1月25日，商水县网民于某某在微信群中发布“周口封城”的不实言论，商水县公安局查证后，同样对其作出行政拘留7日的处罚。

在打赢这场疫情阻击战中，除了中央、省级媒体不断发布权威消息外，周口报业传媒集团坚决贯彻党中央、省委和市委关于疫情防控工作的要求，及时发布疫情信息，传播主流声音，精心向广大群众解读疫情防控政策措施，广泛开展防疫科普宣传，为周口筑牢防线、战胜疫情提供了强有力舆论支持，汇聚起强大的精神力量。

周口晚报官方抖音编辑何晴说：“大家平时还是要多关注官方媒体发布的信息，有关疫情的最新信息，我们周口日报、周口晚报官方抖音都会及时发布。”

疫情来袭，关键是要有遵守防疫规定的自觉心——

去年以来，还存在个别人故意隐瞒行程的现象，造成了恶劣后果。

今年8月，郑州市公安局通报一起确诊病例因故意隐瞒行程被立案侦查案例。阮某林是郑州市第六人民医院陪护人员，7月30日被确认为新冠肺炎确诊病例，在接受防疫工作人员询问时，故意隐瞒自己近期多次到郑州市第六人民医院附近网吧上网的事实，存在传播新冠病毒严重危险。8月4日，郑州市公安局二七分局决定对阮某林以涉嫌妨害传染病防治罪立案侦查。

对于阮某林的错误行为，8月14日下午，正在川汇区五·一文化广场排队做核酸检测的马大爷表示反对，他说：“作为一名周口人，要积极配合周口出台的各种防疫规定，让做核酸检测及时做，从中高风险区回来的要主动上报、主动隔离，不能瞒报。对自己负责，同时也是对他人负责。”

不遵守防疫规定必将会受到惩罚，扬州未做核酸检测者将录入失信系统。据“扬州警方”微信公众号提示，不参加统一组织的核酸检测，将被作为失信信息录入到公共信用归集和服务平台，今后可能影响个人信贷、消费、从业、任职等。另外，根据不同情节，可处警告、罚款、拘留等治安行政处罚，甚至还可能以妨害传染病防治罪定罪处罚。河南省高级人民法院、河南省人民检察院、河南省公安厅也联合发布《关于严格遵守疫情防控有关法律规定的通告》，规定逾期未检测者，一经发现，将从严从重依法追究法律责任。

网络不是非法之地，散播谣言不可取，避免“三人成虎”，大家要提高对信息的甄别能力。同时，每个公民都应做到积极主动配合防疫规定，不瞒报、不谎报行程信息。

掀起文明风尚

危急时刻，往往最能考验一个国家、一个民族公民的身体素质和心理素质。记者在走访中发现，许多市民重新出发，只为锻炼成强大的体魄和坚强的内心。

疫情来袭，不少人重新意识到坚持

运动的重要性——

免疫力的好坏，事关抵御各种病原体侵袭能力的强弱。适量运动，合理饮食，保持积极健康的心态，身体才会好。夏季还是肠道传染病的高发季节，更需注意饮食卫生，预防新冠肺炎的同时，也要预防其他传染病侵袭。

市民小苏是个刚上班不到一年的“萌新”，她最近开始锻炼身体和合理膳食，“我之前比较懒散，没有运动的习惯，整天沉迷于追剧、逛街。疫情持续时间长，我对之前的爱好已经提不起来兴趣了。我很久以前就向往有个好身材，现在正好是个机会，白天人太多，晚上几乎没人，我就开始了夜跑”。

小苏还说：“现在在外面吃饭觉得不放心，我就每天做营养餐，注重少油、少盐。同时每天喝预防新冠肺炎的中药汤剂，最近都不上火了。”

记者在采访中发现，像小苏这样坚持健身的市民还有很多。除了夜跑、跳绳、室内瑜伽等也成为比较流行的居家健身方式。

疫情来袭，不少人重新开始丰盈自身的内心世界——

公众具有较高的科学素质，是衡量一个国家是否进入创新型国家的一个标准。2020年10月，中央宣传部印发《关于促进全民阅读工作的意见》。意见指出，阅读是获取知识、增长智慧的重要方式，是传承文明、提高国民素质的重要途径，深入推进全民阅读，对加强社会主义精神文明建设、促进社会进步具有重要意义。

记者在采访中发现，许多市民的阅读时间有所增加。市民杨先生告诉记者：“我现在有了大把的时间，想重拾自己的兴趣爱好。之前上大学时没有选择喜欢的历史专业一直是我的遗憾。这次，我在网上买了好多历史专业的书籍来读，希望能有所提高。”

广大人民群众也应掌握科学方法，充实自己的精神世界，理性应对疫情，保持积极心态，为打赢疫情阻击战贡献自己的力量。与此同时，相关部门也要进一步进行科普宣传，通过报纸、广播电视、网络等，运用人民群众喜闻乐见的方式，科普疫情防控知识，在全社会形成讲科学、爱科学、学科学、用科学的良好氛围。

疫情虽然来势汹汹，病毒虽然顽固可怕，但只要我们每个人都不放松，做一个负责任的公民，紧跟党和政府的步伐，配合好医护人员的工作，就能保护好自己和他人。

相信我们依然会战胜疫情！②18