



# 爱心企业纷纷加入“2020支前行动”，为逆行英雄家庭送关怀 首批“关怀礼包”今天送出

近日，由现代快报主办的“2020支前行动”正式启动，不少热心企业和市民纷纷拨通关怀热线，询问物资捐赠事宜。2月18日，南京一位退休阿姨打来电话，要捐出自己当月的3000元退休金。

“我是现代快报的老读者了，最近看到你们的‘支前行动’，也想捐点钱。”当日上午，家住南医大二附院附近的易阿姨打来电话，询问捐赠事宜。据了解，易阿姨今年已经63岁了，这两天刚拿到当月的3400元退休金。“我最近一直都在关注疫情的相关报道，前方的医护人员面临的困难，远比我们多得多，真的很想为他们做点事。”易阿姨表示，自己想

捐出3000元。

“武汉加油，中国加油！”易阿姨说，同舟共济，一定能够战胜疫情。

值得一提的是，自本次活动启动以来，除了大批爱心企业之外，还有不少像易阿姨一样的热心市民打来电话表达了捐钱捐物的意愿。但他们很多人自己也不容易，而且考虑到出行安全等问题，本次活动只接受单位捐赠。最后，工作人员向她做了解释，没有收下她的3000元退休金，但一定会将她的这份心意转达到。

自2月10日起，由江苏省卫生健康委指导，现代快报主办的“2020支前行动”正式启动。目前，主办方已经联合银行、保

险、地产、商超、家电连锁等品牌企业，准备了米、油、牛奶等生活必需品以及保险、健康、空调维护等爱心礼包，整合这些资源组合成“关怀礼包”，在省卫健委的指导下，由现代快报统一赠送给支援湖北医疗团队所在家庭，为逆行英雄及其家人提供一份关怀与保障，用实际行动共勉抗疫决心！

2月19日上午，现代快报将会把首批“关怀礼包”，通过苏宁物流发放出去。战“疫”在继续，关怀也在继续。欢迎更多企业加入现代快报“2020支前行动”的队伍中来，关怀热线：025-96060。

现代快报+/ZAKER南京记者  
谢喜卓 刘德杰



## “陶老师”热线

### 疫情期间 初中生家长如何陪娃？

假期延长到2月底，孩子们在家可能正偷着乐，可对于家长朋友来说，想的可就没有那么简单了：开工在即，孩子一个人放在家里，靠谱不？学校各种网络学习要求一波波发来，电子产品交到娃手里后果会怎样？别担心！“陶老师”给你支招了。

现代快报+/ZAKER南京记者 黄艳 舒越

### 帮助孩子学着做一个大人

“陶老师”表示，家长可以利用这个难得的亲密接触时间，帮助孩子学着做一个大人。

其中最重要的就是了解孩子的特点。初中生有个共同的名字，叫青少年。这个阶段孩子的特点是：生理上能量满满、对身体发育敏感而充满好奇；认知上：能够进行一些逻辑思考，可以解决一些具体问题、做出一些决定；人际上：从亲近和服从父母师长转向更在意更需要同伴关系；自我与情绪上：开始想要独立自主，情绪反应与变化明显。

“陶老师”提醒，上述的一切都是刚刚开始，不成熟，需要提供条件让他们加深理解、多多锻炼，才能持续发展。

### 五大建议快get起来

“助力孩子，我们需要提供适切的教导与成长机会。”对此，“陶老师”提出5个建议，家长们快get起来吧。

和孩子一起锻炼身体。身体的快速发展需要一定量的锻炼才能长得更健康结实。

鼓励孩子做自己想做的事情。尊重青少年独立自主、自我决定的需求，鼓励他们利用停课时间做自己想做的事情，安排自己的学习与休息时间。

引导孩子探索了解社会与自我认识。青少年对新事物的好奇和探索需求特别突出，家长可以引导青少年去了解诸如病毒、健康与防护、个人情绪及应对方式、网络信息传播、国家产业产能、经济金融等多个方面的知识，也可以和孩子一起做一些讨论，帮助他们更好地认识自己和社会。

通过观察，家长们可以把孩子们在家的各种表现反馈给孩子，让他们更多地觉察到自己的各个方面，并深入思考和认识自己。

协助孩子进行必要的人际互动。“被隔离”的生活不意味着人际的隔离，对青少年来说，外面的世界和小伙伴是他们最重要的成长条件，所以应尽可能多提供机会让孩子和小伙伴保持联络，每天留一点时间让他们和小伙伴在网络上相会一下吧。

另外还可以让孩子get几项生活技能，洗衣叠被、打扫房间、洗菜做饭等简单家务都可以学起来，这样的锻炼才是孩子们将来真正能“出门”的保证。



扫码关注  
“陶老师”

现代快报+ ZAKER南京

有你们，山河无恙  
有我们，小家安康

## 2020 支前行动

指导单位：江苏省卫生健康委员会

现代快报联合多家合作伙伴发起2020支前行动  
爱，连系你我

物流支持：SUNING 苏宁物流

ZJB 紫金农商银行 东吴人寿 SOOCHOW LIFE

蒙牛 甘汁园

京东 5+ 五星电器 美年大健康 HEALTHEN 100 悠果熊

艾津稻园

## 连云港首例新冠肺炎确诊患者自述： 没想过被感染，确诊后两晚害怕得睡不着

31岁的刘先生怎么都想不到，2020年他会成为连云港三个“首例”：首例新冠肺炎确诊患者、首例治愈病例、首例治愈后主动捐献血浆者。

短短一个月，他经历了生命中的大起大落。但他最庆幸的是，与他密切接触的30多位亲友无一感染。从他确诊到治愈，仅用10天。整个过程中，他担心亲友远超过担心自己，不停提醒他们留意身体变化；在医院隔离治疗时，他多次叮嘱护理人员：“没有必要情况，尽量不要进我房间。”

2月17日，在跟现代快报记者近一个小时的通话中，刘先生讲述了他患病前后的整个心路历程。

现代快报+/ZAKER南京记者 王晓宇 文/摄

### 传言

2020年注定是不平静的一年，一切从一个传言开始。

我是连云港某药企的一名普通职员，常在武汉工作，平均一两个月回趟老家连云港。

新年前后，我从老家到武汉待了有个把月，也就在那时，网上开始传有不明原因肺炎。说实话，我当时是有点担心，但很快，又传言这种肺炎不会人传人。不会人传人就没事，该去的地方照去，该做的事情照做。1月中旬，眼看春节临近，我和同事们开始计划回老家过年。

1月14日，我计划回连云港的当天，早上起床后，我开始感觉有点不舒服，我想应该是前一天晚上洗澡受凉了，感冒了，就吃了一顆白加黑。也没有多想，当天就从武汉出发回家了。

1月15日早上回到连云港后，我感觉身体还是有点不舒服，就量了一下体温，37.5℃，低烧，应该就是感冒。回家第二天，我和公司的10位同事还相约一起聚了餐，中间聚了几个小时，大家有说有笑，根本不会想到此时的自己其实已经感染了。

后来两天，我烧退了，开始咳嗽了，我就在家休息，想着感冒休息两天也就好了。1月19日我去了父母家，18日和20日去了两趟岳父母家，当时老婆的二姐一家还有小舅子都在家，虽然我有意识地戴上了口罩，但是大家对我毫不提防，他们当时压根就没往这上面想。

### 感染

1月21日，钟南山院士证实新冠肺炎人传人以后，我的咳嗽还没好，我得去医院查一下，排除一下，心里也踏实。直到去医院前，我一直坚信我没有感染，我不会得这个病，但家

里人隐隐约约为我担心起来。

21日下午，我自己开车去了连云港市第一人民医院通灌院区。到医院后我先问咨询台，我说我有点咳嗽，我要做个血常规还要做个胸部CT。“你是不是从外地回来的？”对方问我，我说是的，我是从武汉回来的，“你赶紧去挂个急诊号。”对方的语气有点急促。

很快，医生来到我眼前，一量体温，38.3℃，医生立即安排我查血、查CT，因为我当时戴的是普通医用口罩，他们又立刻给我拿来了一颗N95口罩，让我换上。

经检查，我的血常规是正常的。没过几分钟，医生走过来十分严肃地跟我说：“你的双肺感染蛮严重的。”他们当时就高度怀疑我是感染了。

“你现在走不了，你得在医院隔离。”一个医生直接对我说。

### 隔离

被通知隔离后，我开始有点害怕，害怕的不是自己，我虽然确诊了，但是身体感觉还可以。我是15日到家的，到21日，这中间接触了那么多人，要是他们也感染了怎么办？我脑子里开始不停回想这么多天自己接触过的人，一个一个想，生怕漏了一个，我要尽快通知他们，让他们留在家中，随时留意自己的身体变化。

1月22日凌晨3点，我被转移到急诊室后面一座三层小楼里的一间单独隔离病房。连云港市疾控中心的工作人员很快赶到，虽然还没送到省里确认，但我确诊已是事实。说实话，直到这个时候，我才开始真正害怕起来，我不知道这个病会怎么发展，我有点慌。

见我情绪不太稳定，医生和护士立即安抚我，他们让我不要担心，“只要积极配合治疗，不会有大大



2月16日，刘先生捐献血浆

问题的”，边上的医生和护士已经穿着电影里面的那种隔离服，一个个脸都看不清，我有点不知所措，那一夜，我不知道是怎么熬过来的。

刚被隔离的前两天，我一直是害怕的，有时候夜里睡不着，我就给一位姓陈的医生打电话，他态度很好，很耐心地跟我解释，跟我说这个病情，让我自己一定要有信心，说这个病能治好。果然，两三天后，我的症状明显好转了。

在被隔离后，我不停询问与我聚餐同事的身体情况，每天和老婆打电话，向她报告我在隔离病房的变化，让她和家人放心，并问他们的情况，告诉他们，身体一旦出现状况，一定要尽早到医院治疗。说实话，那几天，我的心都是悬着的。

1月24日，除夕夜，这个年，我和家人过得无比煎熬。我一个人在隔离，一家人在揪心。他们虽然在家里，我却总不放心。

护士将汤圆和饺子送到我的床头，那一瞬间，我眼泪差点落下来，那无助的时候，总有人在为你守候，我的心里特别温暖。

在我被隔离期间，时不时听到隔壁房间有动静，我知道又有新的确诊病人被送进来了。从手机上看到，确诊的人数越来越多，身边的医生和护士变得更加忙碌。

“我们正常！”“我和孩子正常，爸妈正常！”每天同事和老婆发来的这两条消息，给我很大鼓励，我掰着手指数着被隔离的天数，祈祷每天都能收到大家平安的消息。

### 出院

1月30日，我的身体经两次检测，达到出院标准，得知第二天就可以出院了，我专门给救治我的医生和护士写了一封感谢信。

31日，在被隔离10天后，我走出隔离病房，门外围着好多人，当护士给我送上鲜花的时候，我很感动，情不自禁地鞠躬感谢。

朋友开车将我送回家，第一次觉得离家这么久，工作的时候，在武汉两个月回家也没这种感觉，“爸爸回来了，爸爸回来了！”孩子的欢呼，老婆的拥抱，感觉实在幸福。

出院后，我按照医生要求，自觉居家隔离。每天，我比其他人更关注疫情，连云港的数字每增加一个，我的心就揪一下，我清楚这个确诊者背后的家庭所承受的巨大压力。

我总想着自己能做点什么，回报一下。2月14日，当武汉金银潭医院的张院长在网上呼吁康复患者捐献血浆后，我很激动，我决定去捐献，我是被救者，我想去救人。

2月16日下午，我赶到连云港血站。我有点晕血，在抽血时，我额头不停出汗，医生在边上宽慰我，鼓励我，好在，我的血浆捐了出去。

作为一个康复者，我想对大家说，这个病不可怕，一旦不幸中招，要积极应对，相信医生，完全可以治愈。我也想呼吁跟我一样的康复者积极捐献血浆，帮助更多危重病人恢复健康。

最后，我想说的就两个字：感谢！（根据刘先生口述整理）