



最相遇

记者 陈朝霞
通讯员 蔡迪 陈鹏

“呀，你也来啦！”这不是普通朋友见面时的问候，而是一对“大白”夫妻4月10日上午在海曙区集士港镇西二巷公共用房二号楼核酸检测点偶遇时的对话。

这对“大白”夫妻，丈夫周迎宁是横街镇的机关干部，妻子张灶芬是海曙第三医院的医务人员，因为忙于一线抗疫，他们从8日早上分开后，当天才有空见上一面。

“8日一大早，我就被紧急召集来支援集士港，之后又回到横街镇一线抗疫，一直没时间回家。”周迎宁说，10日凌晨5时，他接到通知从横街镇出发支援集士港

“呀，你也来啦！”

海曙这对“大白”夫妻在核酸检测点意外偶遇

镇。而妻子张灶芬这些天也一直在基层一线抗疫，当天凌晨4时许也奔赴集士港。就这样，两人不约而同地来到集士港该点位。

现场，夫妻俩在抗疫现场并肩作战，一刻不停。在点位，周迎宁持续站了一上午，不断喊话维持现场秩序，喉咙有些沙哑。张灶芬则不停地帮助群众扫码登记、进行核酸采样，手臂酸胀也顾不上休息。

“孩子读初中了，这段时间我们夫妻俩经常有紧急任务，孩子就只能自己照顾自己了。”周迎宁说，在抗疫前线，还有不少平凡的家庭冲锋陷阵，默默付出，舍小家为大家，努力守护着群众的生命安全和身体健康，“期待疫情早日过去，大家都安心学习、工作和生活”。



“大白”夫妻在核酸检测点偶遇。(受访者供图)

最父女

记者 孙肖
通讯员 李迎春 贺程

昨日上午，北仑区开展了新一轮大规模核酸检测。在霞浦街道的核酸检测现场，记者发现了很多“00后”志愿者的身影。这些父母眼中的孩子，在抗疫战场上却是一往无前、无所畏惧的志愿者。今年刚满18岁的陈宇鑫就是

“今天我和爸爸一起来做志愿者”

北仑“00后”志愿者与父亲并肩战疫

“00后”志愿者中的一员。

上午9点多，在北仑沙湾社区的核酸检测现场，陈宇鑫负责的工作是为前来做核酸的居民进行测温，并在队伍中维持秩序。此时气温已接近30摄氏度，身穿防护服的陈宇鑫从早上6点多开始，已坚持了3个小时，身上早已汗流浃背。社工几次劝她休息一会儿，都被她拒绝了。

“今天我和爸爸一起来做志愿

者，他在那负责扫码采集，我在这负责维持秩序。”陈宇鑫告诉记者，她的父亲丁广民看到社区招募志愿者的消息，第一时间就在微信群里报名。父亲无惧无畏的“逆行”精神深深地鼓舞着陈宇鑫。于是她也主动请缨，与父亲并肩作战。虽然年龄小，但在工作中她不怕苦不怕累，细致、认真又有方法。

“父女俩一起做志愿者我非常支持，作为家属我就尽我所能做好

饭菜，等他们回家补充能量！”陈宇鑫的母亲陈良树如是说。

霞浦街道还有很多像陈宇鑫这样的“00后”志愿者。“每天都有很多年轻志愿者前来报名，我们要求必须年满18岁，这些年轻人很好地补充了街道人手不足的短板。”霞浦街道办事处主任林峰告诉记者，正是有了这群可爱的人，社区才能更好地为辖区群众筑起“最强”安全防线。

最姿势

记者 孙肖
通讯员 沈琼云 袁陈敏

“我知道那个‘大白’是谁！”“我也知道，他给我看过病。”昨日上午，梅山幼儿园里来了个“大白”，给幼儿园里近260多名幼儿进行核酸采样，现场只见“大白”起身、下蹲反反复复近300多次，乐此不疲，为了缓解小朋友们紧张的情绪，还和他们科普起了防疫小窍门。

“他是余医生，我们都认识他。”“大白”叫余胜波，是梅山街道社区卫生服务中心最受小朋友欢迎的“医生叔叔”。余胜波从事儿科工作10余年，他发挥自身的专业优势组建“梅山儿童健康咨询”微信群，利用工作之余，免费开展儿童健康咨询服务。小朋友一有不舒服，附近的家长都会来医院找他。

因人手有限，昨天在幼儿园里做核酸采样的工作人员只有余胜波一人，为了更好地完成小朋友的核酸检测，他只能不停地下蹲起身，反反复复近300多次。“叔叔给你比心！”一名4岁孩子看见“大白”叔叔蹲得那么辛苦，立即给他比了个心，余胜波也瞬间回应，这一互相比心的瞬间温暖了在场的所有人。

“看到这帮熟悉的小朋友，

“蹲下来能平视小朋友眼睛，安慰他们”

“大白”蹲着为260多名小朋友做核酸采样



余胜波在给小朋友做核酸采样。(孙肖 袁陈敏 摄)

瞬间都不感觉累了。”余胜波告诉记者，“小朋友们年纪和个头都很小，蹲下来和他们坐下的高度差不

多，能平视小朋友眼睛，安慰他们，也能更好地看到口咽部，比较方便完成核酸采样。”

仅一个上午，余胜波就完成核酸检测300多人次。回到医院，稍事休息后，又继续投入工作。

最骑手

记者 黄程
通讯员 林颖婷

“您好！您的东西到了！”这句话，23岁的“小6买菜”骑手王进豪已经说过无数次。

但是这一次，情况有些不一样——眼下，他正身处江北区因疫情划定的封控区内，穿的不是橙色的工作服而是厚厚的防护服。

江北区疫情发生后，“小6买菜”承担起“三区”物资配送任务。王进豪看到公司招募“三区”骑手的消息后，第一时间报名，从平时工作的北仑来到江北。“进封控区肯定有一些风险，但只要做好防护，没什么可担心的。之前镇海、鄞州的‘三区’我也进去配送过。”他说。

10日下午，王进豪和50多名骑手一起进入江北“三区”工作。“平均每个人配送了七八十单，工作量不大，就是热。”王进豪说，他



骑手们在分发物资。(受访者供图)

带了2套换洗的衣服，吃盒饭、睡行军床、在公共卫生间洗漱，“我们临时进驻，条件艰苦一点都正常。第一天晚上没地方洗澡有点难受，不过接下来洗澡的地方已经安排好了”。

记者通过“小6买菜”平台了解到，对进入“三区”工作的骑手，平台给予一定的额外奖励，但是纯算经济账的话，对骑手而言并不划算。因为“三区”内基本上是两天一次集中配送，不

配送的那区域内的单量很少。

“没考虑那么多，特殊时期，就是想为社会做一点贡献。”王进豪说，居民每次都会表示特别感谢，让他觉得自己的工作很有意义、很有价值，也让他对宁波有了更深的感情，“我从贵州来宁波两年了，还会一直待下去。”

跟王进豪一样，胡西安也在江北封控区里工作。但是他作为封控区物资配送站站长，前前后后要操心的事儿要多得多。“骑手、通行证、车辆、充电桩、行军床，这些都要在进驻前安排好；进驻后，要对接物资卸货、配送的时间、地点、路线，还有人员管理、食宿保障等等。”胡西安说，原来他在公司做文职，在镇海疫情时进入一线工作，几次之后已经是抗疫“老兵”了。

“大家都感谢这些骑手，他们冒着严寒酷暑到疫情最前线工作，一进去就是一个礼拜。勤勤恳恳、尽职尽责，不为名不为利，让人敬佩。”胡西安说。

打喷嚏造成的气溶胶能在空气中存留10分钟左右

市疾控中心提醒：打喷嚏一定要遮掩口鼻

记者 陈敏 通讯员 董莹

一个人咳嗽、打喷嚏到底会传播多少细菌？一个喷嚏中约有10万个细菌和病毒，会传播到5米左右的范围。宁波市疾控中心提醒广大市民：在疫情时代，打喷嚏、咳嗽一定要遮掩口鼻。

记者昨日从宁波市疾控中心获悉，研究发现：一个喷嚏中约有10万个细菌和病毒，当一个人打喷嚏时，飞沫会快速飞溅到5米左右的范围；咳嗽时，飞沫能被喷出3米左右。咳嗽、打喷嚏造成的气溶胶能在空气中存留10分钟左右，其中的细菌、病毒也就随之扩

散开来，如果是致病的病原体，危害不可小觑。

人在咳嗽、打喷嚏时会喷出大量飞沫，很多病毒、细菌就是通过这些飞沫传播出去的。如果咳嗽、打喷嚏时不加速掩，飞沫中含有致病的病毒、细菌的话，就有可能将病毒、细菌传播给周围的人。

为此，疾控专家表示，咳嗽打喷嚏的正确姿势是，打喷嚏或者咳嗽时，可使用纸巾或手绢遮掩口鼻，然后将纸巾扔进分类垃圾桶，或将手绢用洗衣液或肥皂和流动的水清洗干净后再使用。没有纸巾和手绢的情况下，可以用手肘、上臂内侧或者衣领内侧等部位来遮盖口鼻。

疫情之下老人不会用智能手机怎么办

海曙横街推出“暖心代办”

本报讯（记者陈朝霞 通讯员蔡迪 陈鹏）“疫情特殊时期，多亏你们开通的代办服务，不然我们这些人不会使用智能手机的人办不了业务，很不方便。”昨日上午，在海曙区横街镇公共事务服务中心门口，80岁居民水启新点赞该镇为特殊群众实施的代办服务。

根据相关防疫要求，群众进入窗口单位一般需要提供48小时核酸检测阴性证明，而横街镇有大量的老年群体，他们中大多数不会使用智能手机，且未拥有其他电子核酸检测阴性证明。为此，横街镇于昨日推出代办服务，为群众“行方便”。

“像水大爷这样的情况比较普遍，无法即时查看和出示48小时

核酸检测阴性证明。为此我们将工作人员分为两组，一组针对能够出示证明的群众，进行日常窗口业务办理，另一组专门接收代办业务。”横街镇公共事务服务中心主任童慧芳介绍。

现场，对于暂时无法出示证明的群众，工作人员逐个发号、询问办理事项。相关群众在提供身份证并签字同意后，由工作人员代替完成办理全流程，被代办群众只需按秩序在中心门口1米线排队耐心等待业务办理完成。

当天上午，该中心已为近50人完成代办服务。“虽然疫情阻碍了群众出行路，但是我们始终秉持为人民服务的理念，一定要想方设法畅通群众办事‘绿色通道’。”童慧芳表示。

宁波音乐人创作抗疫歌曲

《守牢绿码每一秒》朋友圈热传

昨天，守住绿码成为宁波人的热门话题，随着“在宁波的你健康码突然变黄怎么办”登上热搜榜，一首曲风俏皮轻松的歌曲《守牢绿码每一秒》也在宁波人朋友圈热传。

“我多想自由逍遥，但我不能逃之夭夭，为了枝叶摇了娃欢笑，我要守牢这绿码每一秒……”短视频中，朗朗上口的歌词、轻快的旋律，让网友直呼“上头”。

视频中的吉他弹唱叫朱衡，是宁波本土音乐人。记者了解到，歌曲《守牢绿码每一秒》由多名宁波音乐人联手创作，其中，王亚萍作词、吕明作曲以及朱衡弹唱。

“我认为作为一名市民，守牢绿码就是对抗疫工作的最大支持。希望以通俗易懂、欢乐愉快的词曲

传递宁波市民积极向上的心态。”词作者王亚萍告诉记者。

作为宁波市第十五中学的语文高级教师及浙江省作协会员，写词对王亚萍来说是信手拈来。“有了这个想法后，我花了半天时间写好歌词分享在了宁波词曲创作群中，没想到马上得到了多位音乐人的支持。”王亚萍介绍。

从事音乐创作30多年的宁波音乐人吕明，连夜为歌词谱曲，并推荐象山音乐人、吉他手朱衡来演唱这首歌。

“我是一个音乐‘老顽童’，它这个歌词具有自嘲的精神，而且题材比较新颖，反映了包括我在内的宁波市民在隔离中乐观的心态，所以我很喜欢。主题也很契合热点，发布后也收获了不错的反响。”吕明说。

志愿者队伍来了个伊朗小伙



伊桑在核酸检测现场。(通讯员供图)

鄞州区委报道组 徐庭娟
通讯员 张珂宁
记者 孙肖

“往前走，往前走，请打开支付宝健康码……”昨日下午，鄞州二期北广场临时核酸检测采样点多了一名“特殊”的志愿者——来自伊朗的“90后”小伙伊桑(Ehsan)。和其他志愿者一样，他戴着隔离面罩、穿着防尘服，对前来做核酸检测的市民进行“一米线”引导并维持现场秩序，一口流利的中文不输他人。

当天点位人流量大，天气闷热，伊桑却一点也不烦躁，耐心引导市民排好队伍，按照地面张贴的一米

线站立，并提醒市民提前打开健康码页面。“妈妈，这个志愿者哥哥是外国人！”如果不是一名小女孩发现，很多市民都已经被他标准的咬字和地道的中文发音“骗”了。

“我住在宁波鄞州区8年了，想为这个城市做点事！”下午5点，伊桑已是满头大汗，当问起做志愿者的原因，伊桑表示，“我做核酸检测时觉得医护人员和志愿者很辛苦，想帮帮忙，出份力。”

“看到市民配合我的工作，对我竖起大拇指，我感到很满足！”伊桑告诉记者，他现在在一家公司从事外贸相关工作。他喜欢鄞州，喜欢宁波，喜欢中国，疫情结束后他想去东钱湖烧烤和露营。