

援沪抗疫「老兵」陈明君：30天未和战友们以真面目相见

今年50岁、从事护理32年的陈明君是宁波大学医学院附属医院护理部副主任，是2020年驰援武汉的抗疫“老兵”之一，曾任宁波援沪医疗队二队护士长。

4月3日，陈明君再次应征加入援沪方舱医院医疗队，担任总护士长。队里120名来自宁波各家医院的护士被分为7个护理组，全周无休地坚守在临港方舱医院的一个舱区。满舱时，该区块共接收了803位患者，年龄最小的4岁左右，最大的90岁。过去30天内，舱区累计收治了2631位患者。

和援沪时相比，此次领命出征的陈明君从容了不少，早早就做好了管理布局，但全新的挑战也随之而来。虽然接手的患者从武汉时的重症变成了现在的轻症和无症状，但病毒变成了传播力更强的奥密克戎，“战场”从隔离病房变成了与患者共处时间更长的方舱。

那天，一个90后年轻护士给陈明君发来微信，说就想找人讲讲心里话。陈明君一边听一边眼眶就湿了。让她感动的是，每一位向她袒露心声的战友都不约而同地说到，如果被感染，最担心的是影响医疗队的战斗力。

结束工作后立刻返回驻地房间、取消工作外一切见面活动是纪律。陈明君和同事们已经有30天未曾以真面目相见。但在她的带领下，护理亮点分享、舱区管理问题整改、院感薄弱点查找……宁波援沪方舱医疗队每晚的线上工作会开得热火朝天。从一个月前的素不相识到如今并肩作战的亲密无间，每一天大家都在变得更有力量。

由于患者流动性大，让方舱里分工明确、职责到位、工作有序、流程清晰，是陈明君作为护理团队管理者的重要任务。除此之外，“方舱里更需要我们去营造一种安心的居住氛围，管理方舱更像管理一个社区。”陈明君说，因为舱里基本是轻症患者和无症状感染者，让大家有一个积极的心态去配合治疗很关键。优质护理体现在方舱就是要让患者住得安心又开心。在她的带领下，方舱学堂、消防知识宣教、心理疏导课和装饰墙饰等一系列活动，让方舱生活充满了生气。

援沪血透护士华旭芬：「每一句「谢谢依」都给了我们力量」

华旭芬是宁波市第一医院血液净化中心的专科护士。4月1日接到省卫健委指令，与宁波各家医院共11名血透专职护士来到杭州，加入了浙江省援沪血液透析医疗队。经过短暂培训考核后，全省84名血液透析专职护士踏上了援沪抗疫的征程。

“4月3日是我们组（援沪血液透析医疗1组）支援上海东方医院血透中心的第一天。当时的场景还历历在目，由于我们对当地的血透室流程、环境、透析机型不熟悉，队友们只能互教互学，迎难而上，尽快上手。血透患者是一个特殊的群体，每周要进行3次透析，每次4小时，如不及时透析，就会出现各种并发症，甚至危及生命。”华旭芬记得，那天回到定点酒店已是4月4日凌晨。穿着防护服，不吃不喝工作了12个小时多，虽然非常疲惫，可是，想到患者通过治疗病情得到缓解，再辛苦也值。

一个多月来，防护服里的手术衣每天干了又湿、湿了又干；手过敏，鼻子被口罩压条磨破皮……但每次上下机，听到最多的一句话就是“谢谢依”，也正是这句话给了华旭芬和队友们满满的力量。

80多岁的杨爷爷上机前被测出血压高，忍不住哭了：“我担心做不了血透，夜里睡不好，血压就高了。”华旭芬安慰他：“放宽心，我们浙江来的，一定会帮助你们度过这段艰难的日子。”杨爷爷的儿子拿来一盒自己节省下的巧克力：“你穿着防护服这么久不吃不喝肯定很饿，下机后吃一些吧。”华旭芬婉拒了这盒巧克力，却知道一定很甜。

张阿姨说自己的血管穿刺难度高，深浅把握不好就会失败。华旭芬虽然有些小紧张，可凭借多年的临床经验，总能一针见血。之后，张阿姨隔着防护服都能认出华旭芬。

从刚开始对各种机型的不熟悉到现在上下机自如；从刚开始担心自己不适应到现在得心应手；从刚开始身着密不透风的防护服、戴三副手套遇到穿刺不便的窘境到现在的穿刺自如……华旭芬感慨，援沪期间虽然辛苦，也收获了很多，是支援，是学习，也是成长。她坚信，一定能圆满完成组织交给的任务，和队友、上海的医护人员一起守护好血透病人的生命线。

5月12日是国际护士节。疫情期间，无数抗疫护士默默付出诠释着担当和奉献；用日夜坚守践行南丁格尔的誓言。你们防护服下忙碌的身影，在多少人的朋友圈里刷屏；你们护目镜下清亮的双眸，让无数人看到希望的力量。多少个星夜，你们紧急驰援；多少个日子，衣服“干湿交替”；多少个假期，没法陪伴家人。

凌晨3点的闹钟，长达12个小时不吃不喝，板房里拿泡面饼干当晚餐，困极了就席地而睡……你们说，没事，已经习惯了。面对任务，你们冲锋在前，用初心坚守，把使命落实在抗疫岗位上。面对挑战，你们信念坚定，用实际行动筑牢疫情防控的坚实屏障。白衣为甲，丹心为矛。最美是你，抗疫天使。

