

版权所有，只供疫情期间一线工作人员使用，严禁其他任何用途。

榆青暖心——疫情防控线上心理志愿服务

疫情防控工作人员 心理调适自助手册

抗疫必胜



榆林市青少年社工协会

2022年11月

前言

面对新型冠状病毒肺炎，下沉干部、志愿者、医护人员、基层工作者坚守一线，为常态化疫情防控而奋斗。毫无疑问，这份工作是令人敬佩的，同时，也是辛苦的。

在持续的高强度工作环境下，一线人员很容易出现心理应激反应，出现不同程度的心理（缺乏动力、焦虑、疑病、情绪低落、烦躁等）、生理（疲惫、失眠、肠胃、躯体不适、女性生理期紊乱等）和社会（工作效率下滑、人际关系陌生或紧张、下班后仍在为工作烦心、与隔离对象的沟通出现障碍等）问题，这些反应不仅会影响情绪，还会影响身体，这都是人们在压力环境下的自然反应。不仅仅是工作人员会出现心理应激，工作对象也会出现许多情绪不良的现象，如不满、抱怨、沮丧、孤独等。

榆林市青少年社工协会从科学应对、守护心灵的角度出发编写本手册，旨在为您提供当心理应激发生时自我缓解和正念练习的方法及个人防护指南等，同时，也能帮助您关怀工作对象的心理健康，帮助您与工作对象更好的沟通。

榆青暖心专家志愿者团队

CONTENTS目录

- 一、自我缓解的方法01
 - 1. 做好日程计划02
 - 2. 使用心理减压技术02
 - (1) 准备与放松02
 - (2) 呼吸训练03
 - 3. 肌肉渐进式放松04
 - 4. 蝴蝶拍05
 - (1) 准备姿势05
 - (2) 开始轻拍05
 - (3) 体验安全感05
 - 5. 安全岛（建议找个同伴与您一起完成）06
 - 6. 寻找专业的心理咨询师09
 - 7. 获得正确的心理健康知识09
 - 8. 与隔离人员的沟通注意要点10
- 二、心理疏解正念练习指南11
 - 1. 每日练习安排13
 - 2. 练习流程图15
 - 3. 练习效果评估16
 - (1) 练习者的心理健康现状（横断评估）16
 - (2) 正念练习改善心理健康的效果（追踪评估）16

三、个人防护指南17

1. 工作人员个人防护指引18

(1) 防护要求18

(2) 注意事项19

(3) 防护用品的穿脱流程24

①工作人员进入医学观察区穿戴防护用品程序24

②工作人员离开医学观察区摘脱防护用品程序（进入一脱间）25

③工作人员离开医学观察区摘脱防护用品程序（进入二脱间）26

④医用防护口罩佩戴摘脱流程27

⑤医用外科口罩佩戴摘脱流程28

⑥七步洗手法29

四、榆林市防控应急热线和城区各主要医院联系方式一览表30

1. 防疫应急热线电话31

2. 城区各主要医院联系方式32

自我缓解的方法

CHAPTER 1



1 做好日程计划

安排好每天要做的事。不仅仅是工作上的事，还有自己个人生活方面，比如：做30分钟运动，阅读30分钟，跟家人打个电话等。

2. 使用心理减压技术

简单的心理减压术可以帮助你获得能量，更好地处理情绪。

(1) 准备与放松

每一次稳定化练习之前，你需要进行练习前的准备：

①请尽量放松，聚精会神，开始练习。

②请选择最舒服的姿势。可以躺着也可以坐着，直到你找到最舒服的姿势为止。练习里会有很多画面，请最好闭上眼睛。

③完成这一准备之后，紧接着就可以引导进入放松训练。



(2) 呼吸训练

①现在请让自己坐舒服

(在放松训练的过程中可以调整姿势)。

②双手掌心向下放在肚脐上，

以监测腹部是否会随着呼吸而上下起伏。

③把你的注意力集中到呼吸上来，平静均匀地呼吸，一呼一吸，身体也随之慢慢在起伏。慢慢地吸气、呼气，做深慢的呼吸。

④想象每一次吸气都吸入一些自然界的能量和精华，多了一点舒适和安宁；每一次呼气都排出一些东西，一些你不想要的东西会离开你的身体，让你从白天的紧张和忙碌中解脱出来一点。



3. 肌肉渐进式放松

找一个安静的场所，先使肌肉紧张，保持5-7秒，注意肌肉紧张时所产生的感觉。紧接着很快地使紧张的肌肉彻底放松，并细心体察放松时肌肉有什么感觉。

每部分肌肉一张一弛做两遍，然后对那些感到未彻底放松的肌肉，依照上述方法再进行训练。当对一部分肌肉进行一张一弛的训练时，尽量使其它肌肉保持放松。

按照下列部位的顺序进行放松：

优势的手、前臂和肱二头肌，非优势的手、前臂和肱二头肌，前额，眼，颈和咽喉部（双臂向前，双臂向后，耸肩），肩背部，胸，腹，臀部，大腿，小腿（脚尖向上，脚尖向下），脚（内收外展）。



4.蝴蝶拍

如果你已经身处一个安全的地方,可以用这个方法去增强安全感。

(1) 准备姿势

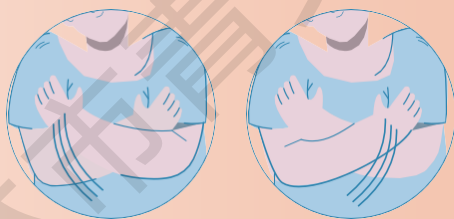
双臂在胸前交叉,轻抱自己对侧的上臂或肩膀。

(如果不习惯这个姿势,也可以双手分手放在同侧的大腿上)。



(2) 开始轻拍

双手轮流轻拍,左右各拍一次为一轮;用自己感觉合适的轻重和速度轻拍自己,一般速度较慢,4-6轮为一组。想象自己在安全的环境中,一边轻拍一边告诉自己“我是安全的”。



(3) 体验安全感

拍完一组后停下来,做一个深呼吸,体验安全感。如果轻拍过程中或停下来时有安全感,说明体验是正性的,可以再拍一至两组。

5.安全岛（建议找个同伴与您一起完成）

人在遭遇了危机事件后，情绪上会有剧烈的波动起伏，通过想象安全岛，可以重建内心的安全感，并调节改善情绪。因此，想象的画面并不重要，想象中的体验才是最重要的。安全岛最重要的工作就是强化这种体验。具体的引导词可参考如下文字：



现在，请你在内心世界里找一找，有没有一个安全的地方，可以让你感受到绝对的安全和舒适。它可能存在于你的想象世界里，也可能就在你的附近，无论它在这个世界或者这个宇宙的什么地方……

你可以给这个地方设置一个界限，这里只属于你一个人，没有你的允许，谁也不能进来。如果你觉得孤单，可以带上友善的、可爱的东西来陪伴你、帮助你。但是，真实的人不能被带到这里来……

别着急，慢慢考虑，找一找这么个神奇、安全、惬意的地方，直到这个安全岛慢慢在自己的内心清晰、明确起来……

或许你看见某个画面，或许你感觉到了什么，或许你首先只是在想着这么一个地方。让它出现，无论出现的是是什么，就是它啦……

“

如果你寻找安全岛的过程中，出现了不舒服的画面或者感受，别太在意这些，而是告诉自己——处理不舒服的感受可以等到下次再说。现在，你只是想找一个只有美好的、使自己感到舒服的、有利于恢复心情的地方……

你可以肯定，肯定有这样一个地方，你只需要花一点时间、有一点耐心……

当你达到了自己内心的安全岛时，就请告诉我。如果你愿意，你可以向我描述这个地方的样子；如果你希望我对此一言不发，也没关系。

你眼睛所看见的，让你感到舒服吗？如果是，就留在那里；如果不是，就变换一下，直到你的眼睛真的觉得很舒服为止……

气温是不是很适宜？如果是，那就这样；如果不是，就调整一下气温，直到你真的觉得很舒服为止……

环顾一下左右，看看这个安全岛是否真的让你感到完全放松、绝对安全、非常惬意。请你用自己的心智检查一下……

”



“

把你的小岛装备好了以后，请你仔细体会，你的身体在这样一个安全的地方，都有哪些感受？你看见了什么？你听见了什么？你闻见了什么？你的皮肤感觉到了什么？你的肌肉有什么感觉？呼吸怎么样？腹部感觉怎么样？

请你尽量仔细地体会现在的感受，你就知道这个地方的感受是什么样的……

如果你在这个小岛上感到绝对的安全，就请你用自己的躯体设计一个特殊的姿势或动作。以后，只要你一摆出这个姿势或者一做这个动作，它就能帮你在想象中迅速地回到这个地方来，并且让你感觉到舒服。

请你带着这个姿势或者动作，全身心地体会一下，在这个安全岛的感受有多好……

撤掉你的这个动作，回到这个房间里来。



”

6.寻找专业的心理咨询师

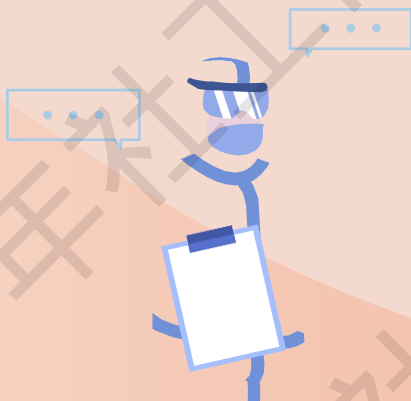
当然，我们并不是孤立的存在。当你觉得自己无法缓解自身的压力、无法舒缓自身的不良情绪时，可以及时向驻点心理咨询师寻求专业帮助。

7.获得正确的心理健康知识

心理健康知识能帮助我们学习良好的应对方式，纠正不合理的想法和信念，缓解过度的负性情绪提升心理健康水平更有效地应对当下的危机。建议浏览几个心理健康公众号，例如简单心理、KnowYourself、曾奇峰心理工作室、京师心理大学堂等。



8.与隔离人员的沟通注意要点



(1) 工作人员需主动了解隔离人员在隔离过程中遇到的实际困难，努力解决他们的问题，尽可能加强眼神、手势、身体姿势等非语言沟通，形成良好的心理暗示和安慰，尽量满足其归属感。

(2) 工作人员面对隔离人员不良情绪反应的措施为：统一使用文明用语及时劝阻，安静地倾听隔离人员的自身经历，与他们建立良好的信任关系，耐心解答他们提出的各种问题，让他们在陌生环境中感受到爱和温暖。工作人员根据他们的述说进行正向引导，沟通上避免敷衍了事，注重强调疾病的危害性并观察其情绪状况。工作人员用真心、真爱对其进行心理支持及安抚，增强隔离人员的安全感，让他们克服恐慌、焦虑等负性情绪并乐观积极地配合此次隔离。

(3) 加强保护个人隐私的意识。当工作人员在收集一些个人信息时，注意保护个人隐私，并且可以向隔离人群说明我们会保障他们的个人信息不被泄露。这样做可以增强被隔离人群的自尊，增加其正面的情绪。

(4) 对于外籍隔离人员，工作人员可以进行多元文化的学习，对外籍隔离人员的文化背景、生活饮食习惯进行必要的评估，给予他们人文关怀，让他们能从心理上得到安慰，增加其对医护人员信任感及安全感。

心理疏解正念 练习指南

CHAPTER 2

正念

正念的含义是“有目的的、有意识的,关注、觉察当下的一切,而对当下的一切又都不作任何判断、任何分析、任何反应,只是单纯地觉察它、注意它”。

正念被发展成为了一种系统的心理疗法,即正念疗法,就是以“正念”为基础的心理疗法。正念疗法通过培养练习者对当下的“觉察”以及“不评判”的态度,帮助练习者从对过去的反思以及对未来的彷徨中脱离出来,活在当下,增强了练习者的包容性和情绪调节能力,有效降低了练习者的焦虑、抑郁等情绪。

已有大量的实证研究和元分析研究证明了正念疗法在临床人群和健康人群中皆存在积极的效果,它能显著降低练习者的焦虑、抑郁等负性情绪。

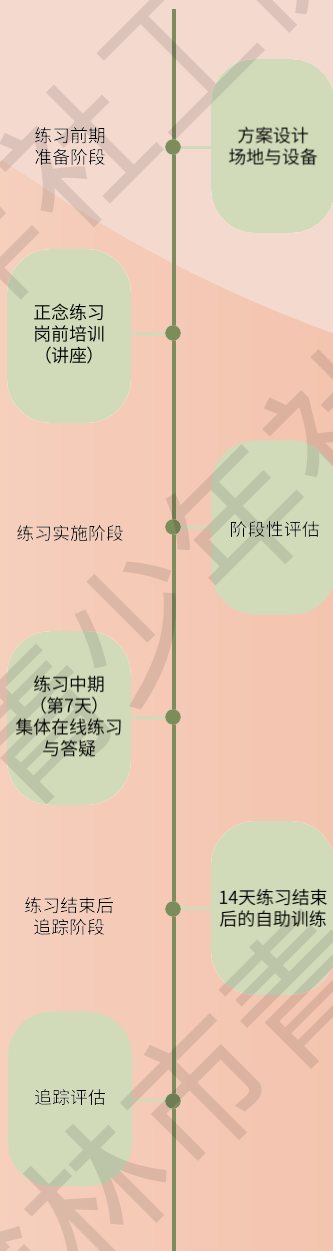
1 每日练习安排

练习天数	练习项目	练习内容和目的
第一天	身体扫描练习（36min）	觉察身体各部位感受 （例如：体会身体背部与床接触的感受）
第二天	身体扫描练习（36min）	通过觉察身体各部位，培养工作人员对身体感觉的觉察能力
第三天	正念呼吸（10min） 身体扫描练习（36min）	觉察身体感受和呼吸 （例如：体会小腹部随着呼吸的起伏）
第四天	正念呼吸（10min） 身体扫描练习（36min）	目的：通过觉察身体各部位以及把注意力集中于呼吸，培养工作人员对身体感觉的觉察能力以及建立“呼吸”这一个觉察的“锚点”
第五天	三步呼吸空间（5min） 正念伸展（34min）	三步呼吸空间是一个简短的、方便日常使用的练习，它能帮助工作人员觉察当下的身体感受、情绪、念头（例如：此时你升起了什么念头和想法？）
第六天	三步呼吸空间（5min） 伸展与呼吸练习（37min）	目的：培养工作人员对自身情绪和想法的觉察能力，而不卷入负性情绪中
第七天	三步呼吸空间（5min） 集体在线练习与答疑	觉察当下的身体感受、情绪、念头（例如：此时脑海中有何情绪和想法呢？不必评判它，只需要观察它）
第八天	三步呼吸空间（5min） 静坐练习（34min）	目的：培养工作人员对自身情绪和想法的觉察和不评判，提升他们的积极情绪，并通过集体在线练习对工作人员的疑惑和感受进行反馈

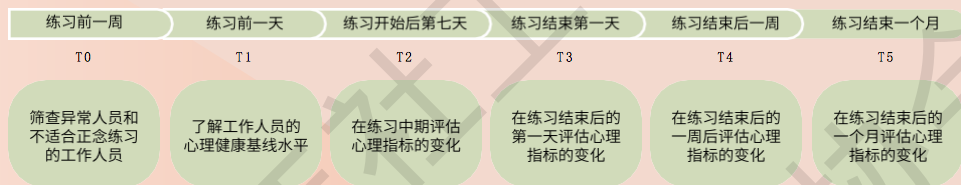
练习天数	练习项目	练习内容和目的
第九天	三步呼吸空间（5min） 探索困难（22min）	<p>在想象遇到困难的过程中觉察身体感受、情绪、念头（例如：在面对这个困难时，你升起了什么情绪和想法呢？）</p> <p>目的：培养工作人员对挫折的包容和接纳，提升心理韧性，缓解职业倦怠</p> <p>根据自身喜好选择任意一个练习</p> <p>觉察身体感受、情绪、念头以及自我关怀（例如：想象你正从第三人称视角看着自己，给自己一个温暖的拥抱）</p> <p>目的：通过对自身的关怀，提升幸福感，缓解职业倦怠感</p>
第十天	三步呼吸空间（5min） 探索困难（22min）	
第十一天	三步呼吸空间（5min） 身体扫描 / 正念伸展 / 伸展 与呼吸 / 静坐 / 探索困难 选一个	
第十二天	三步呼吸空间（5min） 身体扫描 / 正念伸展 / 伸展 与呼吸 / 静坐 / 探索困难 选一个	
第十三天	三步呼吸空间（5min） 自我关怀练习（20min）	
第十四天	三步呼吸空间（5min） 自我关怀练习（20min）	

备注：14 天为一个周期

2.练习流程图



3.练习效果评估



(1) 练习者的心理健康现状 (横断评估)

测量练习者的正念特质、焦虑、抑郁、压力、反刍及人口学信息，揭示心理健康现状。

(2) 正念练习改善心理健康的效果 (追踪评估)

采用心理测量对练习者进行纵向追踪。

通过阶段性测评来评估各个心理指标的变化，在开展线上正念练习的前一周（T0）进行各心理变量的基线测量，筛查异常人员和不适合正念练习的人员。在开展线上正念练习的前一天（T1）再次进行各心理变量的基线测量。

基线测量完成后，开始为期14天的线上正念训练。在训练第7天，进行一次中期测量（T2）。练习结束后的第一天（T3），再次进行测量。练习结束一周后（T4）进行第一次随访测评。最后，在练习结束一个月后（T5）进行第二次随访测评。

个人防护指南

CHAPTER 3



1 工作人员个人防护指引

(1) 防护要求

封控区

①工作人员严格做好六件套防护，即穿戴一次性帽子、一次性手套、医用防护服、医用防护口罩(N95口罩)、防护面屏或护目镜、鞋套(必要时穿防水靴套)。

②室外作业且全程可以避免直接接触被封控人员及相关物品的工作人员，应穿戴一次性帽子、一次性手套、隔离衣(特指一次性医用普通隔离衣，下同)、医用防护口罩(N95口罩)、鞋套。

管控区

①从事协助核酸采样、疫苗接种、流行病学调查以及应急处置等工作的人员，从事医疗垃圾清运、室内环境消毒人员，严格做好六件套防护，即穿戴一次性帽子、一次性手套、医用防护服、医用防护口罩(N95口罩)、防护面屏或护目镜、鞋套(必要时穿防水靴套)。

②其余工作人员应穿戴一次性帽子、一次性手套、工作服或隔离衣、医用防护口罩(N95口罩)。



防范区

①工作人员应穿戴医用外科口罩、工作服或隔离衣，及时做好手卫生(可穿戴一次性手套)。

②从事协助核酸采样、疫苗接种、流行病学调查以及应急处置等工作的人员,根据现场医疗卫生专业人员指导做好个人防护。

(2) 注意事项

开展工作前的注意事项

①做好口罩、手套和防护服等防护用品的储备。

②积极参加培训学习，掌握所需的防护知识和技能。

③上岗前确保身体状况良好，到岗服务需“健康码”绿码、行程码绿码，工作人员及家属14天内没有出入中高风险区域，完成新冠疫苗全程接种。

④不去人员密集、通风不良的场所，减少参加聚会、聚餐等群体性聚集活动。

⑤注意作息饮食科学，避免过度疲劳，提高免疫力。

工作中的注意事项

①听从指挥，明确岗位分工

听从现场指挥，有序组织力量，避免人员扎堆，做好换班排班，部分劳动强度大的岗位应预先排定换岗人员。

②岗位工作流程规范化

充分了解岗位工作流程和规范要求，前期充分沟通并开展培训，有效使用线上沟通交流平台，服务后做好经验总结梳理，并快速应用于下一轮工作。

③尊重群众，与群众沟通保持良好心态

使用文明用语，比如，“您好，谢谢、请麻烦您配合一下，保持一米线”等，不与群众发生语言、肢体冲突，理解居民焦虑、急迫的心情，多用同理的话语沟通，对心态较急的居民，可以邀请到一旁，安抚沟通。

④正向引导，不信谣，不传谣

发挥正向引导作用，及时发布已知的官方信息到小区的居民微信群，对于未经证实的信息不信、不传，提醒大家不要转发。

⑤树立良好形象

工作时保持良好精神状态，休息时到指定区域，做好影像记录，积极传播抗疫工作者的典型。



工作中的注意事项



⑥做好特殊人员、困难人员关怀

封控区的特殊人员有特殊需要，及时梳理，及时发现，及时上报。

关注婴幼儿、孕妇、独居老人、残疾人士、重病或者需要常去医院的病患、行动不便的人士。

⑦必要时，不进入群众家中

尽量不进入群众家中，所有的交流应该在门口完成，并且保持一定的距离。

走访多个家庭，与众多人员接触，进入群众家中会对家庭卫生造成污染。

⑧保持一定距离

对于群众进行排查交流时，尽量保持距离。

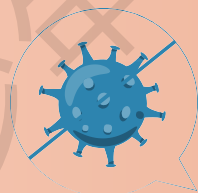
入户排查时，敲门后等待户主开门期间，尽量在一米以外，不要近距离进行交流。

群众在家中时，可能没有做好防护准备，例如出现并未佩戴口罩等情况，交流的过程中都要尽量维持一米以上的距离，不要近距离交流。

⑨物资或材料交接要及时消毒

物资或材料交接要及时消毒。

如果有材料需要递交给户主或者需要户主签字，请对笔、手部进行消毒。



⑩提醒群众关门后进行洗手

提醒群众关门后进行洗手，对收到的材料进行消毒。

工作结束后的注意事项

- ①一次性用品（口罩、一次性手套、一次性头套等）消毒后丢进垃圾袋扎紧然后丢到门外。
- ②二次使用的物品（外套、眼镜、帽子、手机、钥匙、鞋子、外裤等）消毒后放到通风处。
- ③用七步洗手法进行洗手。
- ④及时更换衣物。
- ⑤在完成以上几项事项之前，不要和家人尤其是小朋友、老人进行亲密接触。

健康监测与就医

主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。

若出现新型冠状病毒肺炎相关症状（发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、鼻塞、流涕、结膜炎、肌痛和腹泻），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。

就诊时，应主动告诉医生自己的相关疾病、旅行居住史、发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。





保持良好卫生和健康习惯

- ①居室勤开窗，经常通风。
- ②家庭成员不共用毛巾，保持家具、餐具清洁，勤晒衣被。
- ③不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内。
- ④注意营养，适度运动。
- ⑤不接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
- ⑥家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

最主要的一点：

合理排班，安排适宜的放松和休息，保证充分的睡眠和饮食。

(3) 防护用品的穿脱流程

来源：深圳市福田区院感质控中心



操作前洗手



戴口罩
一次性医用外科口罩
或医用防护口罩



戴一次性帽子



穿工作服或隔离服
或防护服



戴防护面屏或防护面具
如需佩戴, 防护眼镜
戴在防护服帽子内



戴双层手套



穿鞋套或靴套



完成

工作人员进入医学观察区
穿戴防护用品程序



1

消毒双手



2

脱面屏



3

消毒双手



4

脱护目镜



5

消毒双手



6

脱防护服和外层手套



7

消毒双手

进入二脱间

工作人员离开医学观察区
摘脱防护用品程序
(进入一脱间)



消毒双手



脱内层鞋套



消毒双手



脱内层手套



消毒双手



脱一次性帽子



消毒双手



脱口罩



洗手或手卫生



戴外层一次性
医用外科口罩

工作人员离开医学观察区 摘脱防护用品程序 (进入二脱间)

口罩佩戴方法



步骤1:用手托住口罩,使鼻夹位于指尖,让头带自然垂下



步骤2:使用鼻夹朝上,用口罩托住下巴



步骤3:将下头带拉过头顶,放在颈后耳朵以下的位置



步骤4:将上头带拉过头顶,放在脑后较高的位置



步骤5:用将双手指尖放在金属鼻夹顶部,用双手,一边向内按压,一边向两侧移动,塑造鼻梁形状(用单手捏鼻夹会导致密合不当,降低口罩防护效果,请使用双手)



步骤6:佩戴气密性检查(双手捂住口罩快速呼气或吸气,应感觉口罩略有鼓起或塌陷;若感觉有气体从鼻梁处泄露,应重新调整鼻夹,若感觉气体从口罩两侧泄露,进一步调整头带位置)

口罩摘除方法



步骤1:不要触及口鼻,用手慢慢地将颈部的下头带从脑后拉过头顶



步骤2:拉上头带摘除口罩,不要触及口鼻



步骤3:废弃使用后的口罩



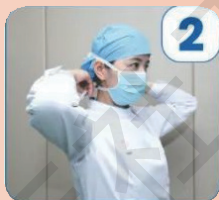
步骤4:手卫生

医用防护口罩 佩戴摘脱流程

戴外科口罩流程



口罩罩住鼻、口及下巴，口罩上方带系于头顶中部



下方带系于颈后



将双手指尖放在金属鼻夹顶部，用双手，一边向内按压，一边向两侧移动，塑造鼻梁形状



调整系带松紧度，使其紧贴面部

脱外科口罩流程



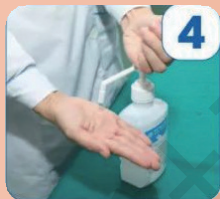
不要接触口罩前面，先解开下方的系带



再解开上方的系带



用手捏住系带投入医疗废弃物袋中



手卫生

注意事项：

- 1、脱口罩时不接触口罩前面；
- 2、外科口罩只能一次性使用；口罩变湿、损坏或明显污染时，及时更换。

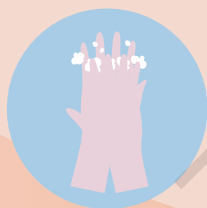
医用外科口罩 佩戴摘脱流程



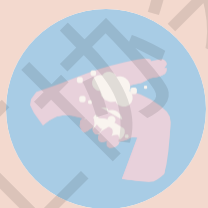
1、掌心相对揉搓



2、手指交叉
掌心对手背搓擦



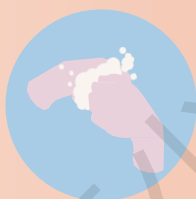
3、手指交叉
掌心相对揉搓



4、弯曲手指
关节在掌心揉搓



5、拇指在掌中揉搓



6、指尖在掌心中揉搓



7、螺旋式擦洗手腕
交替进行

七步洗手法

内、外、夹、弓、大、立、腕

榆林市防控应急热线 和城区医院联系方式 一览表

CHAPTER 4

1. 心理疏导专线



何老师 13379587953

张老师 15891275960

2. 榆林市防控应急热线一览表

市区	市民热线电话	办事处	疫情防控服务电话
榆阳区	0912-3525064	鼓楼	0912-3866496
	0912-3525063		0912-3261487
	0912-3525208		0912-3443682
	0912-3525238	驼峰路	0912-3231726
	0912-3859957	金沙路	0912-2262900
	0912-3868821	崇文路	0912-3644958
榆阳区新增	0912-3838922		0912-3644959
	0912-3251953	长城路	0912-3282189
	0912-3822973	新明楼	0912-3256033
	0912-3836731	上郡路	0912-3235201
	0912-3868946	青山路	0912-3515773
	0912-3825790	航宇路	0912-8133800
	0912-3884667	朝阳路	0912-8193898
	0912-3885460	沙河路	0912-3368511
	0912-3887982	明珠路	0912-3388222
	0912-3869943		

2.榆林城区各主要医院联系方式一览表

<div><div>榆林市第一医院</div><div><div><div>地址：榆林市榆阳区榆溪大道93号</div><div><div>医院总值班电话：18992275666</div><div>急诊科电话：0912-3593112</div><div>0912-3593868</div></div><div>联系人：张启龙</div><div>手机号：18992275152</div></div></div></div>	<div><div>榆林市第五医院</div><div><div><div>地址：榆阳区上郡南路167号</div><div><div>医院总值班电话：0912-6199210</div><div>急诊科电话：0912-6199297</div></div><div>联系人：白义宝</div><div>手机号：13991091672</div></div></div></div>
<div><div>榆林市第二医院</div><div><div><div>地址：榆林市文化南路和康安路十字</div><div><div>医院总值班电话：0912-3362000</div><div>急诊科电话：0912-3362118</div><div>0912-3362120</div></div><div>联系人：杜光勇</div><div>手机号：15309126116</div></div></div></div>	<div><div>榆林高新医院</div><div><div><div>地址：榆林高新区广达路与建业大道之间</div><div><div>医院总值班电话：0912-3642999</div><div>急诊科电话：0912-3642999</div></div><div>联系人：冯州</div><div>手机号：18992231399</div></div></div></div>
<div><div>榆林市中医医院</div><div><div><div>地址：榆林市新明楼街道新建南路131号</div><div><div>医院总值班电话：18098025119</div><div>急诊科电话：0912-3234376</div></div><div>联系人：刘聚荣</div><div>手机号：13669149300</div></div></div></div>	<div><div>榆阳区人民医院 (榆林市儿童医院)</div><div><div><div>地址：榆林市榆阳区青山西路53号</div><div><div>医院总值班电话：17792128123</div><div>急诊科电话：0912-7183999</div></div><div>联系人：冯佳林</div><div>手机号：17792125002</div></div></div></div>
<div><div>榆林市第三医院</div><div><div><div>地址：榆林市红山东路468号</div><div><div>医院总值班电话：0912-3549444</div><div>急诊科电话：0912-3549312</div></div><div>联系人：高斌</div><div>手机号：13239297320</div></div></div></div>	<div><div>榆阳区中医医院</div><div><div><div>地址：榆林市西沙常乐路110号</div><div><div>医院总值班电话：0912-3883238</div><div>急诊科电话：0912-3866999</div></div><div>联系人：侯丰忠</div><div>手机号：18966962845</div></div></div></div>
<div><div>榆林市星元医院</div><div><div><div>地址：榆林市榆阳区西人民路33号</div><div><div>医院总值班电话：0912-3533567</div><div>急诊科电话：0912-6083619</div></div><div>联系人：张鹏辽</div><div>手机号：13509126188</div></div></div></div>	<div><div>榆阳区妇幼保健院</div><div><div><div>地址：榆林市榆阳区银沙北路222号</div><div><div>医院总值班电话：18992251505</div><div>急诊科电话：0912-3360999</div></div><div>联系人：边登雄</div><div>手机号：13084825568</div></div></div></div>

扫码添加二维码联系我们



榆青暖心客服

陕西 榆林



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

扫码关注榆林市青少年社
工协会官方公众号

