



德州学院

DEZHOU UNIVERSITY

# 新型冠状病毒肺炎 健康教育手册(学生篇)

(第一版)

## 2019 nCoV

### 新型冠状病毒病毒

疫情期间

勤洗手 注意卫生

**每次洗手20秒**



学生工作部(处)

2020年3月

## 前言

2019年12月，武汉市发生聚集性不明原因肺炎病例，世界卫生组织将其命名为“2019-nCoV”（2019新型冠状病毒）。人感染了新型冠状病毒后，较严重病例中可导致肺炎、严重呼吸道感染、呼吸衰竭，甚至死亡。新型冠状病毒肺炎疫情的快速传播引起了党中央和国务院高度重视，国家多部门出台举措合力防控新型冠状病毒肺炎。习近平总书记对新型冠状病毒肺炎疫情做出重要指示，强调要把人民群众的生命安全和身体健康放在第一位，坚决遏制疫情蔓延势头。

为有针对性地进行健康风险防控，了解新型冠状病毒肺炎防控的有关知识很有必要。为此，我们参考有关资料汇编了《德州学院新型冠状病毒肺炎防护知识手册（学生篇）》（第一版），内容包括新型冠状病毒感染的肺炎知识、个人防护知识、居家防护知识、返校防护知识、校内防护知识、心理防护知识和健康生活方式等七部分内容，以期对防控工作有所裨益。由于编者水平有限，如有不足之处，敬请批评指正。

# 目录

一、新型冠状病毒感染的肺炎知识.....	1
1. 什么是新型冠状病毒？ .....	1
2. 哪些人容易感染新型冠状病毒？ .....	2
3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些？ .....	2
4. 新型冠状病毒会人传人吗？ .....	2
5. 什么是飞沫传播？ .....	2
6. 什么是接触传播？ .....	3
7. 什么是密切接触者？ .....	3
8. 密切接触者居家隔离医学观察应注意什么？ .....	4
9. 为什么要对密切接触者隔离医学观察14天？ .....	6
10. 什么是无症状感染者？ .....	6
11. 如何区分普通感冒、流感、“新冠”肺炎？ .....	7
12. 感染新型冠状病毒，一定会出现肺炎症状吗？ .....	7
13. 新型冠状病毒肺炎可以治愈吗？ .....	7
14. 出院后的病人还有传染性吗？ .....	8
二、个人防护知识.....	10
1. 如何预防新型冠状病毒肺炎？ .....	10
2. 什么情况下，需要更换口罩？ .....	12
3. 口罩如何保存和清洁？ .....	12
4. 如何正确佩戴医用外科口罩？ .....	12
5. 使用过的口罩，如何处理？ .....	13
6. 为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病？ .....	13
7. 什么时候需要洗手？ .....	13
8. 外出不方便洗手时，该怎么办？ .....	14
9. 洗手需要注意哪些事项？ .....	14
三、居家防护知识.....	15
1. 前往公共场所，如何做好自我防护？ .....	15

2. 近期去过疫情高发区，回到居住地后要注意什么？ .....	15
3. 居家隔离医学观察者的家人，应该如何做好自我防护？ .....	16
4. 医学观察解除后，该怎么办？ .....	16
5. 小区出现新冠肺炎病例或无症状感染者，应该如何预防传染？ .....	17
6. 疫情期间，如何收快递更安全？ .....	18
7. 疾病流行期间，该如何保持健康生活？ .....	18
四、返校防护知识.....	20
1. “五个一律”指的是什么？ .....	20
2. 返校前做好哪些准备？ .....	20
3. 返校途中有哪些注意事项？ .....	20
4. 学生进入校园注意事项？ .....	21
五、校内防护知识.....	22
1. 开学后，学生如何上课？ .....	22
2. 在宿舍内应该如何做好个人防护？.....	22
3. 去教室、食堂、超市等人员密集区域应该如何做？.....	23
4. 在校期间如何做好个人健康监测？.....	23
5. 返校时体温高于37.3℃时怎么办？ .....	23
6. 学生在宿舍内感觉身体异常怎么办？ .....	24
7. 学生在人员密集场所感觉身体异常怎么办？ .....	25
六、心理防护知识.....	27
1. 学生如何保持心理健康？ .....	27
2. 哪些学生需要进行心理危机干预？ .....	27
3. 学生返校前，如何获得心理支持？ .....	28
4. 学生返校途中，如何获得心理支持？ .....	29
5. 学生返校后，如何获得心理支持？ .....	30
七、健康生活方式.....	31
1. 如何合理膳食？ .....	31
2. 怎样适量运动？ .....	31

3. 为何要戒烟限酒? .....	32
4. 什么是心理平衡? .....	32

# 一、新型冠状病毒感染的肺炎知识

## 1. 什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是一种单股正链RNA病毒，是自然界广泛存在的一大类病毒，因病毒包膜上有向四周伸出的突起，形如花冠而得名。冠状病毒与人和动物的多种疾病有关，可引起呼吸系统、消化系统、神经系统疾病，如严重急性呼吸综合征（SARS）和中东呼吸综合征（MERS）。

动物冠状病毒包括哺乳动物冠状病毒和禽冠状病毒，可感染蝙蝠等哺乳动物和禽鸟类，人类接触、加工、食用一些野生动物，有可能导致冠状病毒跨物种传播，引发人类疾病。

此次疫情防控中，从武汉市初发的不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的病毒为一种新型冠状病毒，基因特征与SARS相关的冠状病毒和MERS相关的冠状病毒有明显区别。国家卫生健康委将该病毒命名为“新型冠状病毒”，将该病毒引发的肺炎命名为“新型冠状病毒肺炎”（简称“新冠肺炎”），英文名称为COVID-19。新型冠状病毒究竟通过何种动物媒介传染给人，仍有待进一步研究。对冠状病毒理化特性的认识多来自对SARS-Cov和MERS-Cov的研究。病毒对紫外线和热敏感，56℃30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂，均可有效灭活病毒。

## 2. 哪些人容易感染新型冠状病毒？

新型冠状病毒是一种新发现的病原体，人群普遍易感。从目前收治的病例来看，多数患者预后良好，只有少数患者病情危重，甚至死亡，老年人和慢性基础疾病者预后较差。

## 3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

经呼吸道飞沫和接触传播是新型冠状病毒的主要传播途径，包括：

(1) 吸入患者或病毒携带者咳嗽或打喷嚏时喷出的呼吸道飞沫；(2) 眼结膜、鼻黏膜等处沾染患者或病毒携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物等；(3) 手部沾染患者或病毒携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物等，或触摸被这些分泌物污染的物品、器具后，再用手直接接触口、眼、鼻等。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能，其他传播途径尚待明确。

## 4. 新型冠状病毒会人传人吗？

可以人传人。传染源主要是新型冠状病毒感染的患者，无症状感染者也可能成为传染源。判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。

## 5. 什么是飞沫传播？

飞沫是指直径 $>5$ 微米的含水颗粒，咳嗽、打喷嚏、大声说话，均可从口腔或鼻腔喷出飞沫，距离小于1米的人际接触，

常可吸入对方喷出的飞沫。医护人员在对患者进行吸痰操作、支气管镜检查或气管插管，给患者翻身、拍背或进行心肺复苏时，也可能吸入患者喷出或咳出的飞沫。患者或病毒携带者喷出的飞沫中，可含有多种致病微生物，人在吸入这些飞沫后，有可能造成感染。

## **6. 什么是接触传播？**

接触传播包括直接和间接接触传播两种。直接接触传播是指皮肤或黏膜直接接触患者或病菌携带者。间接传播是指皮肤或黏膜接触患者或病菌携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物、排泄物等，或接触被这些体液污染的物品、器具等。手常常扮演着间接接触传播的媒介，手在触摸被病菌污染的物品或器具后，通过揉眼、挖鼻等，使皮肤和黏膜沾染病菌。

## **7. 什么是密切接触者？**

密切接触者是指从疑似病例和确诊病例症状出现前2天开始，或无症状感染者标本采样前2天开始，未采取有效防护措施与其有近距离接触的人员，具体接触情形如下：

(1) 共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一教室或在同一所房屋中生活。

(2) 诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视病人或停留，同病室的其他患者及其陪护人员。



(3) 乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括在交通工具上照料护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等），或经调查评估后发现有可能近距离接触病例和无症状感染者的其他乘客和乘务人员。

(4) 现场调查人员调查后经评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

## 8. 密切接触者居家隔离医学观察应注意什么？

密切接触者应采取集中隔离医学观察，不具备条件的地区可采取居家隔离医学观察。隔离医学观察的期限是14天。疑似病例排除后，其密切接触者可解除医学观察。居家观察期间需与医学观察工作人员保持联系，并需要了解病情观察和护理要点，掌握正确洗手、通风、防护和消毒方法。

在居家隔离医学观察期间的具体建议如下：

(1) 居家隔离医学观察人员可以选择家庭中通风较好的房间隔离，多开窗通风；保持房门随时关闭，在打开与其他家庭成员或室友相通的房门时先开窗通风。避免使用中央空调。

(2) 在隔离房间活动可以不戴口罩。不随意离开隔离房间，必须离开隔离房间时，先戴好医用外科口罩，洗手或手消毒后再出门。佩戴口罩前后和处理用过的口罩后，应及时洗手。

(3) 尽可能减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持1米以上距离，尽量处于下风向。其他家庭成员进入密切接触者

居住空间时，应佩戴口罩，离开房间后，需清洁双手。

(4) 咳嗽打喷嚏时，用纸巾遮掩口鼻，用过的纸巾及口罩丢入专门的带盖垃圾桶内或垃圾袋中。不随地吐痰。

(5) 居家隔离医学观察人员的生活用品要与其他家庭成员分开，如避免共用牙刷、餐具、毛巾、浴巾、床单等，不要共同进餐，避免交叉污染。尽量不要共用卫生间，必须共用时须分时段，用后通风并用酒精等消毒剂消毒身体接触的物体表面。

(6) 家中公用物品及时清洁消毒。推荐使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂对家庭成员经常触碰的物品进行消毒，如床头柜、床架、门把手及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

(7) 家庭成员在清洁被密切接触者的分泌物污染的物体表面、衣物或床品时，要戴好一次性手套和保护性衣物（如塑料围裙）。

(8) 密切接触者的衣物、床单、浴巾、毛巾等，使用普通洗衣皂和清水清洗，或用洗衣机以60~90℃水和普通家用洗衣液清洗，然后完全干燥上述物品。将密切接触者使用的床品放入洗衣袋。不要甩动衣物，避免直接接触皮肤和自己的衣服。

(9) 保证充足休息和营养。密切接触者以静养为主，食物多样化，保证营养充足。心态要平和，不要着急、害怕。保

证睡眠充足，减少上网、长时间看视频等。最好限制在隔离房间进食、饮水。

(10) 按居家隔离医学观察通知，每日上午下午测量体温，自觉发热时随时测量并记录。在医学观察期内一旦出现发热、干咳等呼吸道症状或腹泻等消化道症状，应及时向村（居）委会或医疗卫生机构报告。

观察期间不得外出，如果必须外出，经医学观察管理人员批准后方可，并要佩戴医用外科口罩。

## **9. 为什么要对密切接触者隔离医学观察14天？**

传染病的隔离期都是根据该疾病的潜伏期来确定的。潜伏期是指从病原体侵入机体至出现临床症状前的一段时间。基于目前的流行病学调查和研究结果，新型冠状病毒肺炎潜伏期为1~14天，多为3~7天。因此隔离期确定为14天，即被观察对象自最后一次与病例、无症状感染者发生无有效防护的接触后14天。目前对密切接触者采取较为严格的隔离医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。

## **10. 什么是无症状感染者？**

无症状感染者是指人已经感染了病毒，但无临床症状，呼吸道等标本新型冠状病毒病原学或血清特异性IgM抗体检测阳

性者。主要通过密切接触者筛查、聚集性疫情调查和传染源追踪调查等途径发现。无症状感染者也可能成为传染源。

## **11. 如何区分普通感冒、流感、“新冠”肺炎？**

新型冠状病毒肺炎的症状与普通感冒和流感存在一定的差别。三者的病原体和临床表现不同。普通感冒主要由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等引起，常见症状为鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状，无明显发热、乏力、头痛、关节痛、周身不适、食欲不振等症状，一般上呼吸道症状较重，但全身表现较轻。流感由流感病毒感染引起，发病急，会出现高热、咽喉痛、头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲下降等症状。新型冠状病毒肺炎由新型冠状病毒引起，主要症状是发热、干咳、乏力，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状，重症患者多在发病一周后出现呼吸困难等症状，轻症患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。

## **12. 感染新型冠状病毒，一定会出现肺炎症状吗？**

从目前的情况看，患者以发热、干咳、乏力为主要临床表现，有一部分重症患者可出现呼吸困难，甚至呼吸衰竭，以及原有基础疾病加重。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。也存在虽没有症状，但核酸检测是阳性的无症状感染者。

## **13. 新型冠状病毒肺炎可以治愈吗？**

自疫情发生以来，很多患者已治愈出院。疑似病例和确诊病例应在具备有效隔离条件和防护条件的定点医院隔离治疗，疑似病例应当单人单间隔离治疗，确诊病例可多人收治在同一病室。危重型患者应尽早收入ICU治疗。一般治疗包括支持治疗、氧疗、抗病毒治疗和抗菌药物治疗等。重型、危重型患者在对症治疗的基础上，积极防治并发症，治疗基础疾病，预防继发感染，及时进行器官功能支持。经治疗，满足体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转，肺部影像学显示急性渗出性病变明显改善，连续两次痰、鼻咽拭子等呼吸道标本核酸检测阴性（采样时间至少间隔24小时）条件者，可出院。

#### **14. 出院后的病人还有传染性吗？**

新冠肺炎患者需要满足4个条件才能出院：体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转、肺部影像学显示急性渗出性病变明显改善、连续两次痰、鼻咽拭子等呼吸道标本核酸检测阴性（采样时间至少间隔24小时）。

通过监测发现，部分患者在出院后复诊过程中有核酸检测阳性的情况，但目前尚未发现再传染他人的现象，需要进一步加强出院患者的跟踪随访、14天隔离管理、健康监测和健康指导。



## 二、个人防护知识

### 1. 如何预防新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎是一种新发传染病，根据目前对该疾病的认识，在疾病流行期间，个人应从以下几个方面做好预防工作。

(1) 养成良好的个人卫生习惯。讲究个人卫生，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，勤洗手，不用脏手触摸口、眼、鼻，不随地吐痰。

(2) 避免聚集。聚集人群相互之间都是密切接触者，咳嗽、打喷嚏、说话产生的飞沫，有可能造成疾病传播，为了防止新型冠状病毒传播，请不要聚集。

(3) 少去公共场所。公共场所人员多，流动量大，人员组成复杂，一旦有病毒携带者，很容易造成人与人之间的传播，尤其是人员密集、空气流动性差的公共场所，例如商场、餐厅、影院、网吧、KTV、车站、机场、码头、展览馆等。

(4) 经常开窗通风。室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他污染物的含量，阳光中的紫外线还有杀菌作用。因此，每天早中晚均应开窗通风，每次通风不低于15分钟。

(5) 保持居室清洁。居室门把手、遥控器、手机、电话座

机、马桶圈等是家人经常共用的物品，被病菌污染后这些物品就成为疾病传播的重要载体和媒介，为了家人健康，应经常用干净的湿毛巾或湿纸巾擦拭清洗，必要时可使用家用消毒剂擦拭。

(6) 勤洗手。经手可传播多种疾病，如被病菌污染的手接触食物可传播消化道疾病，揉眼睛可传播红眼病、角膜炎等疾病，抠鼻子可传播呼吸道疾病等。外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏时用手捂口鼻后，都应及时洗手。洗手时，请使用流动水和肥皂或洗手液洗手。

(7) 外出佩戴口罩。公众外出前往公共场所、就医（除发热门诊）和乘坐公共交通工具时，应正确佩戴一次性使用医用口罩。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

(8) 养成健康生活方式。合理膳食，不暴饮暴食，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。不吸烟，少喝酒，不酗酒。劳逸结合，不熬夜，生活有规律。适当锻炼，吃动平衡。

(9) 做好健康监测。尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触。自觉发热时要主动测量体温。发现家人有发热、干咳等呼吸道症状或腹泻等消化道症状时，应及时向村（居）委会或医疗卫生机构报告。

(10) 不接触、猎捕、加工、运输、宰杀、食用野生动物。



## 2. 什么情况下，需要更换口罩？

(1) 医用标准的防护口罩均有使用期限，口罩专人专用，人员间不能交叉使用。高风险人员在结束工作、中途进餐（饮水）、入厕等脱下防护装置后，重新进入需更换。

(2) 口罩被患者血液、呼吸道/鼻腔分泌物，以及其他体液污染要立即更换。

(3) 较高风险人员在接诊高度疑似患者后需更换。

(4) 其他风险类别暴露人员佩戴的口罩可反复多次使用。口罩佩戴前按规程洗手，佩戴时避免接触口罩内侧。口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

## 3. 口罩如何保存和清洁？

(1) 如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。

(2) 医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒。

(3) 自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行。

(4) 棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩按说明书处理。

## 4. 如何正确佩戴医用外科口罩？

医用外科口罩的佩戴方法：口罩颜色深的一面向外，有鼻夹的一边向上；上下拉开褶皱，包覆住口鼻及下颌；按捏鼻夹，使之紧贴鼻梁，防止侧漏。

## **5. 使用过的口罩，如何处理？**

(1) 健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。

(2) 居家医学观察者使用过的口罩可能会含有病菌，建议用含氯消毒剂消毒后，用塑料袋封装，投入垃圾桶。

(3) 疑似病例或确诊病例佩戴的口罩，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

## **6. 为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病？**

洗手是预防传染病最简便有效的措施之一，日常工作、生活中，人的手不断接触到被病毒、细菌污染的物品，如果不能及时正确洗手，手上的病原体可以通过手和口、眼、鼻的黏膜接触进入人体。通过洗手可以简单有效地切断这一途径，保持手的清洁卫生可以有效降低感染新型冠状病毒的风险。

## **7. 什么时候需要洗手？**

新型冠状病毒流行期间，为了避免经手传播，应注意洗手，洗手频率根据具体情况而定。以下情况应及时洗手：外出归来；戴口罩前及摘口罩后；接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后；咳嗽打喷嚏用手遮挡后；护理患者后；准备食物前；用餐前；上

厕所后；接触公共设施或物品后(如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等物品)。

## **8. 外出不方便洗手时，该怎么办？**

可选用有效的含醇速干手消毒剂进行手部清洁，特殊条件下，也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂。使用时用量要足够，要让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润，两手相互摩擦足够长的时间，要等消毒液差不多蒸发之后再停止。但是，对公众而言，不建议以免洗的手部消毒液作为常规的手部清洁手段，只是在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候使用。

## **9. 洗手需要注意哪些事项？**

(1) 要用流动的清水洗手。如果没有自来水，可用水盆、水舀、水壶等器具盛水，把水倒出来，形成流动水来冲洗双手。

(2) 用肥皂或者洗手液，充分揉搓，保证洗手效果。

(3) 每个地方都要洗干净，包括手心、手指、手背、手指缝、指甲缝、手腕，每个角落都不能放过，时长不少于20秒。

(4) 肥皂泡要用清水彻底冲干净。

(5) 洗手后要用干净的毛巾或者一次性纸巾擦干，也可用吹干机吹干。

### **三、居家防护知识**

#### **1. 前往公共场所，如何做好自我防护？**

(1) 尽量减少到人员密集的公共场所活动，如必须去，须做好个人防护，正确佩戴一次性使用医用口罩。

(2) 咳嗽打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住；将用过的纸巾扔进封闭式垃圾箱内；如果咳嗽打喷嚏时用手遮掩，需用流动水和肥皂洗手，或用含酒精免洗消毒液擦洗双手。

(3) 手在接触公共物品或公共设施之后，避免直接接触口、眼、鼻。

(4) 外出回家后要正确洗手，确保手部卫生，避免经手传染。

#### **2. 近期去过疫情高发区，回到居住地后要注意什么？**

如果近期去过疫情高发区，需严格按照当地政府要求接受隔离医学观察。

如果接到疾控部门通知，需要接受居家隔离医学观察，不要恐慌，不要随便外出，按照要求做好自我身体状况观察，定期接受社区医生的随访。

如当地政府无隔离医学观察或居家医学观察要求，也需在回到居住地后的2周内，注意加强自身防护，关注自身及周围人的身体状况，并尽量避免前往公共场所与人群密集处。

如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、干咳等呼吸道症状或腹泻等消化道症状等，应及时向村（居）委会或医疗卫生机构报告，配合做好相关排查、诊治。

### **3. 居家隔离医学观察者的家人，应该如何做好自我防护？**

（1）最好固定一个身体健康状况良好的家庭成员来照看被观察者。

（2）不与被观察者共用任何可能导致间接接触感染的物品，如生活用品、餐具等。

（3）与被观察者接触，或进入被观察者房间，都应佩戴医用外科口罩。口罩要按时更换。如果口罩变湿或变脏，应立即更换，并用流动水和肥皂或洗手液洗手。

（4）不要直接接触被观察者的分泌物，特别是痰液和粪便。使用一次性手套处理被观察者的尿便和其他废物，摘掉手套后也需要洗手。

（5）做好室内消毒，用消毒剂清洁餐桌、床头桌、卧室家具等台面，床单、被罩、衣物应以 $60\sim 90^{\circ}\text{C}$ 的水浸泡清洗并彻底烘干。

（6）观察自身健康状况，出现发热、干咳等呼吸道症状或腹泻等消化道症状时，应及时向观察人员报告，并按要求就诊。

### **4. 医学观察解除后，该怎么办？**

经过14天医学观察后无异常情况，应及时解除医学观察。

解除观察后，要和其他普通人一样，做好个人日常防护。

## **5. 小区出现新冠肺炎病例或无症状感染者，应该如何预防传染？**

如果居住的小区出现新冠肺炎确诊病例、疑似病例或无症状感染者，在这些人被诊治的同时，相关机构会按要求对他们的密切接触者进行隔离医学观察。当地疾控机构会到病例或无症状感染者家中进行消毒，公共区域也会由疾控机构指导物业进行清洁消毒。所以作为小区居民，无需过度恐慌。除继续做好外出戴口罩、勤洗手、常通风等日常防护外，还应注意以下事项：

（1）配合社区疫情防控工作。配合疾控机构或社区开展流行病学调查、疫情排查等工作，服从社区统一管理。

（2）减少外出活动。尽可能减少外出，如必须外出，一定要做好个人防护，并与他人保持1米以上的距离，尽量减少在外滞留时间。

（3）乘坐电梯做好防护。尽量选择人少的时候乘坐电梯，避免拥挤。注意和他人保持距离，避免交谈，尽量不要用手直接接触电梯按钮。

（4）关注家人健康状况。若自己或家人出现发热、干咳等呼吸道症状或腹泻等消化道症状，应第一时间报告学校、村（居）委会或医疗卫生机构，配合做好相关的诊治。

（5）不信谣、不传谣。及时关注卫生健康部门等官方权威

渠道发布的疫情信息，理性对待疫情，不制造、不听信、不传播不实言论。

## **6. 疫情期间，如何收快递更安全？**

一般情况下，快递包裹在运输过程中被新型冠状病毒污染的可能性小，目前未发现因接收快递而感染新冠肺炎的病例。在收取快递过程中，为避免感染风险，应采取以下预防措施：

（1）快递员在处理和运送快递包裹过程中，需全程佩戴口罩和手套，注意保持包裹的清洁，尤其要避免包裹在处理和运输过程中被人员呼吸道分泌物污染表面。

（2）取件人在接收快递包裹时，避免人员聚集，要佩戴口罩，建议戴上手套，接收快递后及时洗手。快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

## **7. 疾病流行期间，该如何保持健康生活？**

新型冠状病毒流行期间，要尽可能减少外出，坚持健康生活方式。养成良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，不用脏手触摸口、眼、鼻，不随地吐痰。每天早中晚均应开窗通风，每次通风不少于15分钟。保持居室清洁。外出佩戴口罩，外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏时用手捂口鼻后，都应及时洗手。

养成健康生活方式。合理膳食，食物多样化，保证营养充足。食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。不吸烟，少喝酒，不酗酒。

劳逸结合，生活有规律。做一些适合室内的身体活动，比如瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等；有条件的，还可借助体育器材锻炼身体，如举哑铃，拉弹力带等。做好健康监测，尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触。自觉发热时要主动测量体温。

出现发热、干咳呼吸道症状或腹泻等消化道症状，请及时就医。通过国家权威信息平台，获取疫情信息，充分认知疾病，做到心里有数，不信谣，不传谣，不恐慌。但不要总是盯着疫情信息，会加重负面情绪累积，无谓地增加焦虑和担心。可以做做家务、听听音乐、看看书，和家人说说心里话、通过电话/网络视频和朋友聊聊天、做一些自己感兴趣的事等，都是放松愉悦心情的好方法。染病流行季节应尽量避免各类聚会。



## 四、返校防护知识

### 1. “五个一律”指的是什么？

疫情期间，学校坚决做到“五个一律”，校园实行封闭性管理。未经学校批准学生一律不准返校，校外无关人员一律不准进校门，师生进入校门一律核验身份和检测体温，对发烧咳嗽者一律实行医学隔离观察，不服从管理者一律严肃处理。

### 2. 返校前做好哪些准备？

积极配合学校做好返校预检工作，如实填写返程路线、乘坐交通方式、到达时间和前14天的身体状况、旅行史或可疑的暴露史、接触史等信息；认真查阅旅途中的个人防护注意事项、到校后的各项防疫工作要求以及所在地政府发布的相关防疫政策和要求等信息；携带必备的个人防护物品和生活用品，如遇特殊情况及时联系辅导员。

### 3. 返校途中有哪些注意事项？

乘坐公共交通工具时，建议全程佩戴一次性使用医用口罩，注意与他人保持距离。随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位；接触公共物品、咳嗽打喷嚏手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂流水洗手，或者使用免洗洗手液清洁手；尽量避免用手接触口、眼、鼻；咳嗽、打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，如无纸巾，可用手肘衣服遮挡。长途旅行可佩戴手套，

一次性手套不要重复使用。

旅途中应留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。若旅途中出现可疑症状，要佩戴医用外科口罩或N95口罩，尽量避免接触其他人员，并视病情及时就医。就医时要主动告知旅行史、居住史，以及发病前后接触过什么人，配合医生开展相关调查。妥善保存旅行票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

#### **4. 学生进入校园注意事项？**

学生佩戴口罩、相互间隔2米、有序排队，依次进行体温测量、手部消毒、身份核验（出示身份证、学生证、校园卡等有效证件）后入校。辅导员（班主任）在返校入口迎接学生。

## 五、校内防护知识

### 1. 开学后，学生如何上课？

根据疫情防控要求，学生返校后实行错峰上课，教师、学生要自行测量体温，佩戴口罩，加强防护。如有不同年级合堂上课的情况，将按最晚上课年级上课，最早下课年级下课。上课期间，学生应按一定距离（间隔1.5米）就座，如教室容量不够，可按学生学号实行单双号分2个班错峰上课，或按不同宿舍分3-4个班错峰上课，不能到教室上课的学生做好直播授课和线上辅导工作。

### 2. 在宿舍内应该如何做好个人防护？

(1) 应做到不串门，不接触非本宿舍人员。

(2) 要注重宿舍里空气的流通，窗户对流通风，每日3-5次每次不少于30分钟。

(3) 可用含有效氯250-500毫克/升的含氯消毒剂用喷壶均匀喷洒在宿舍的每一个角落，且保证每天至少进行一次；其次，75%医用酒精可以用作物品、台面、手部的表面消毒，使用浸泡了医用酒精的棉球擦拭表面即可。

(4) 保持衣服、被褥、座椅套等纺织物清洁，可定期洗涤、消毒处理。可先用250毫克/升的含氯消毒液浸泡15-30分钟，然后常规清洗。

(5) 勤倒垃圾，可定期对垃圾桶等垃圾盛装容器进行消毒处理。

### **3. 去教室、食堂、超市等人员密集区域应该怎么做？**

教室、食堂、超市等作为校园人口密集区域，在出入时，务必全程佩戴口罩，尽量做到和他人保持距离。多人共处一室时，如有必要全程佩戴口罩。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，纸巾不能随意丢弃，防止飞沫传播。触碰墙面、把手等公共部位后，要注意勤洗手，或使用免洗洗手液、消毒湿纸巾擦拭，防止病毒传播。

就餐时要采用错峰错时、单桌单向就餐。坐下吃饭时再脱口罩，避免面对面就餐，避免就餐说话，避免扎堆就餐。就餐前、就餐后注意洗手。

### **4. 在校期间如何做好个人健康监测？**

学生在校期间应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要的外出，避免接触其他人员。如出现可疑症状，应立刻向辅导员（班主任）报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。

### **5. 返校时体温高于37.3℃时怎么办？**

(1) 学生在返校入口进行体温测量时，如果体温高于37.3℃，体温检测人员要立刻通知学生所在学院辅导员（班主

任)。安全保卫组立刻关闭该通道，并将该通道排队学生引导至其他通道。

(2) 辅导员（班主任）做好个人防护，配合安全保卫组，将体温异常学生引导至临时留观点，与学生保持安全距离，并陪护安抚学生。

(3) 在临时留观点，留观转诊组对体温异常学生重测体温，并详细了解学生湖北旅居史和可疑接触史。留观转诊组确认体温异常后，启动突发疫情应急处置。同时，报告学校负责人。

## **6. 学生在宿舍内感觉身体异常怎么办？**

(1) 学生在宿舍内检测（自感）体温高于 $37.3^{\circ}\text{C}$ 或出现咳嗽、乏力以及腹泻、结膜充血等可疑症状，立即佩戴口罩，并报告辅导员（班主任）。宿舍内其他成员立即佩戴口罩并尽量相互远离。

(2) 辅导员立即上报本学院疫情应急处置联络员和场所联络员，做好安全防护并赶到学生宿舍，了解学生情况，陪护安抚学生。

(3) 学院疫情应急处置联络员立即上报学生管理组、留观转诊组、安全保卫组和后勤服务组，同时赶到学生宿舍，通知本楼层相对或相邻宿舍学生在宿舍等待，不得随意外出。

(4) 留观转诊组到达现场，对学生进行体温检测，确认体

温异常后，根据学生是否有湖北旅居史和可疑接触史，安排学生到定点医疗机构发热进行检测或联系转诊，报告学校负责人。场所联络员详细登记本宿舍其他成员信息。

(5) 留观转诊组负责将本宿舍其他成员送至学校隔离点进行隔离，消毒人员对该宿舍、本楼层公共区域进行消毒。

(6) 学生管理组、安全保卫组通知本楼层其他宿舍学生，闭门休息或登记个人信息后正常外出上课。提醒学生做好个人防护，注意佩戴口罩，减少人员接触，注意观察自身情况，保持通讯畅通。一旦出现发热、咳嗽、乏力及腹泻、结膜充血等症状及时上报辅导员（班主任）。

## **7. 学生在人员密集场所感觉身体异常怎么办？**

(1) 学生在教室、实验室、图书馆、食堂等人员聚集性场所内自感不适，佩戴口罩，立即报告辅导员（班主任）。

(2) 辅导员立即上报本学院疫情应急处置联络员和场所联络员，做好安全防护并赶到现场，了解学生情况，陪护安抚学生。

(3) 学院疫情应急处置联络员立即上报学生管理组、留观转诊组、安全保卫组和后勤服务组，并立即赶到现场，指导辅导员安抚学生情绪，等待其他各组人员到达现场。

(4) 其他各组人员到达现场后，安全保卫组布设警戒线，维持秩序。辅导员将学生引导至临时留观点，留观转诊组对学生

进行体温监测。

(5) 确认学生体温异常后，留观转诊组根据学生是否有湖北旅居史和可疑接触史，安排学生到定点医疗机构发热进行检测或联系转诊，并报告学校负责人。

(6) 场所联络员组织登记同一场所人员个人信息。如在食堂，应登记周边5米内餐桌就餐学生和各窗口工作人员信息。

(7) 学生管理组、安全保卫组有序疏散学生并提醒登记信息人员在离开现场后，做好个人防护，注意佩戴口罩，减少人员接触，注意观察自身情况，保持通讯畅通。一旦发现发热、咳嗽、乏力及腹泻、结膜充血等症状及时上报辅导员（班主任）。

(8) 消毒人员对场所进行消毒。

## 六、心理防护知识

### 1. 学生如何保持心理健康？

疫情可能导致公众焦虑、紧张等心理应激，为减轻疫情对大众心理的干扰和可能造成的心理伤害，促进社会稳定，需注意心理健康防护。

(1) 从权威媒体了解疫情和相关科学防护知识，规律生活，适度锻炼，读书，听音乐等。

(2) 在疾病流行期间，出现恐惧、紧张和焦虑等情绪，是自然的，不必过度紧张。

(3) 积极心理调适：与他人多交流，相互鼓励，相互心理支持，转移注意力。要以积极的态度工作、生活，注意休息，放松自己，自我安慰激励。可以进行呼吸放松训练，有氧运动，正念打坐，冥想等方式来调适情绪。不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人、指责抱怨、转移情绪发脾气、冲动等不良应对方式。减少咖啡摄入，特别不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。

### 2. 哪些学生需要进行心理危机干预？

部分学生出现过度的不安、无助、悲观、紧张、委屈、躲避、侥幸心理、不敢出门、盲目消毒、易怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、孤独、失眠、攻击等应激反应，则需要及时心理调适或心理危机干预，例如：

(1) 总感觉街上遇到的人就是病毒携带者，即使自己全



副武装的防护着，也要远远的保持距离，不敢走近，不敢说话，甚至不敢呼吸。

(2) 敏感于自己的各种躯体不适，达到疑病状态。身体稍有不适，就会怀疑自己被感染了，惶恐不安。想立即就医，到发热门诊。尽管经过详细的躯体和病毒学检查，排除了该病的可能，但始终无法安静下来，要么怀疑检查结果，要么担心在就医过程中又被传染了。

(3) 具有强迫特征的人，疫情下会更加惶恐，他们反复洗手，反复消毒，可总感觉还是不能清洗干净。要么不出门，要么戴上双层的口罩、穿上防护服、眼罩，严格按照传染科医生的防护要求来武装自己，然后才能小心翼翼地出门。家人回家后，一定要让家人把外衣全部脱掉扔在门外，甚至丢到垃圾桶。

过度焦虑和恐惧的人，在就医的过程中容易出现冲动行为。处于隔离或者确诊的状态下，过度的焦虑和恐惧对人的身心伤害也是非常明显的。

### **3. 学生返校前，如何获得心理支持？**

学校组建专业心理辅导团队和朋辈心理辅导志愿团队，开通应对疫情心理支持热线和网络辅导服务。

#### **(1) 心理支持热线服务：**

主要针对因新冠肺炎疫情产生的比较紧急情况、急需情

绪缓解和心理支持的学生，每次30分钟左右，每人每日不超过两次。

开放时间：每天8：30至21：30。

电话号码：8985370（8：30-11：30），8989504（11：30-15：00），8985391（15：00-18：30），8987513（18：30-21：30）。

## （2）网络辅导服务：

主要针对无迫切需要、希望获得一对一简单心理辅导的学生。同学们可在心理中心微信公众号、QQ平台填写留言，后台24小时内进行心理咨询师匹配，再通过添加来访学生QQ或微信进行语音或文字沟通，心理支持一般为30分钟。

每日8:30—19:30内留言当天能得到回复，其余时间留言可在第二天得到回复。网络辅导服务为一次性的服务。在结束服务后，为了保障学生信息的保密性，志愿者会在3天内删除学生联系方式。若有特殊情况需要多次服务的，学生可与志愿者进行协商沟通，确定后续辅导时间。原则上总沟通次数不超过3次。若学生仍有继续被服务的需求，志愿者会提供更合适的转介信息。

## 4. 学生返校途中，如何获得心理支持？

学生返校途中，辅导员（班主任）会随时关注学生身心健康情况。如有学生在返校途中出现因疫情所致的心理危机，

辅导员会给予大家安抚陪伴，学校心理辅导组将视情况开展远程心理疏导等工作。

## **5. 学生返校后，如何获得心理支持？**

学生自感有明显心理异常，需要得到心理帮扶的，可通过心理支持热线求助，也可与班级心理委员、辅导员（班主任）交流，或与学校心理健康教育与咨询中心联系，进行一对一心理援助。

学校将充分发挥学校-学院-班级-公寓-宿舍五级协同联动的疫情心理预警和防护工作网络机制，做好学生心理健康教育教育工作。

## 七、健康生活方式

健康的生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。广义的健康生活方式主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。这里所指的健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。

### 1. 如何合理膳食？

合理膳食是指能提供全面、均衡营养的膳食。在新型冠状病毒肺炎流行期间，建议适当食用鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等食物，多吃新鲜蔬菜和水果，补充维生素与膳食纤维。适量多饮水，每天不少于1500毫升，多喝白开水。食物种类多样，荤素搭配。不要听信偏方和食疗可以预防、治疗新型冠状病毒感染的说法。

### 2. 怎样适量运动？

适量运动是指运动方式和运动量适合个人的身体状况。适量运动可增强心肺功能，改善耐力和体能，也可起到调节心理平衡，减轻压力，舒缓焦虑，改善睡眠的作用。运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。疫情传播期间，以个人居家锻炼为主。做一些适合室内的身体活动，比如瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等；有条件的，还可借助体育器材

锻炼身体，如举哑铃，拉弹力带等。

### **3. 为何要戒烟限酒？**

吸烟能导致多种慢性病，包括多种癌症和心脑血管疾病等。孕妇吸烟易引起自发性流产、胎儿发育迟缓和新生儿低体重。被动吸烟同样会引起多种疾病，对青少年危害更大。戒烟的人，不论吸烟多久，都应该戒烟。吸烟不仅不能预防病毒感染，还会降低身体抵抗力。有的老烟民抽烟时间长，患有慢性气管炎、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等基础疾病，本身抵抗力就差，患病的风险高于不吸烟者。

过量饮酒会导致心源性猝死、慢性酒精中毒、慢性胃炎、酒精性肝硬化和高血压等，并可导致交通事故及暴力事件的增加。喝酒的人不易感染新型冠状病毒肺炎的说法没有科学依据。

### **4. 什么是心理平衡？**

心理平衡是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己，能够应对日常生活中的压力，有效率地工作和学习，对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。面对新型冠状病毒肺炎疫情，放松心情，相信经过努力终将战胜疫情。利用居家时间较多的机会，陪伴家人，做一些平时想做但没时间做的事情，例如读书、练字、运动、画画等，缓解平

时工作、学习的压力。

关注政府、权威机构发布的信息，保持良好的心态，不恐慌，不信谣、不传谣。保证充足的睡眠，规律作息。允许情况下，可以做做家务，也可以和朋友家人聊聊天，读读书，听听音乐，多运动，深呼吸，洗个热水澡等，让自己放松和愉悦。对新型冠状病毒肺炎出现恐惧、紧张、焦虑等应激障碍，一般通过心理调适可得到缓解。自我调适不能缓解的，建议到专业机构寻求帮助。