



黑龙江八一农垦大学 新型冠状病毒肺炎疫情防控 学生指导手册



黑龙江八一农垦大学学生处
2020年5月

目 录

前 言.....	1
第一部分：认识新冠肺炎.....	2
1.什么是新冠病毒？	2
2.什么是新冠肺炎？	2
3.新冠肺炎与流感、普通感冒有何区别？	2
4.新冠病毒的传播途径有哪些？	3
5.新冠病毒会人传人吗？	4
6.出现哪些症状需要就医？	4
7.新冠肺炎可以治愈吗？	4
8.哪些人是密切接触者？	5
9.“我”是密切接触者吗?.....	6
第二部分：科学防护知识.....	6
10.如何预防新冠肺炎？	6
11.如何选择口罩？	7
12.如何正确佩戴口罩？	8
13.口罩如何保存和清洁？	9
14.口罩可以用多久？	9
15.使用后的口罩如何处理？	9
16.为什么洗手能够预防呼吸道传染病？	9
17.什么时候需要洗手？	10
18.洗手的步骤有哪些？	10
19.怎样保证洗手效果？	11
20.消毒方法有哪些？	11
21.饮食方面的注意事项有哪些?.....	12
22.如何合理膳食？	12
23.怎样适量运动？	12
24.在睡眠方面需要注意什么？	13

25.如何保持心理健康?	13
26.居家时如何做好预防?	14
27.家庭成员出现可疑症状时怎么做?	15
28.哪些情形不得乘坐公共交通工具?	15
29.乘坐公共交通工具有哪些注意事项?	16
第三部分: 学生自我防护.....	17
30.居家如何防护?	17
31.外出如何防护?	17
32.怎样进行自我健康监测?	18
33.居家期间怎样安排学习?	18
34.返回学校前需要做好什么准备?	18
35.返校途中如何做好个人防护?	19
36.怎样进出校园?	19
37.在学生公寓中如何防护?	20
38.前往教室等场所如何防护?	20
39.可以在学校食堂就餐吗?	20
40.购买生活用品如何防控?	21
41.如何开展运动?	21
42.参加校园文化活动如何防护?	21
43.在实验室如何防护?	22
44.如何做好个人卫生?	22
45.如何做好个人健康监测?	23
46.如何保持良好心态?	23
第四部分: 突发情况应对.....	23
47.出现轻症发热怎么办?	23
48.出现可疑症状去哪儿就医?	24
49.如果疾控部门通知“我”是一个密切接触者, 应该怎么办?	25

前 言

新冠肺炎疫情发生以来，党中央将疫情防控作为头等大事来抓，习近平总书记亲自指挥，亲自部署，始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，全国上下坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，坚决遏制疫情蔓延扩散。经过艰苦卓绝的努力，武汉保卫战、湖北保卫战取得决定性成果，全国疫情防控取得重大战略成果。

黑龙江八一农垦大学在学校疫情防控工作领导小组的统一指挥下，坚决贯彻落实上级防控部署，采取最严防控措施，做到强化校园封闭管控，严密监控师生健康状况，“停课不停教，停课不停学”，团结一致，令行禁止，有效保障了全校师生安全和健康。

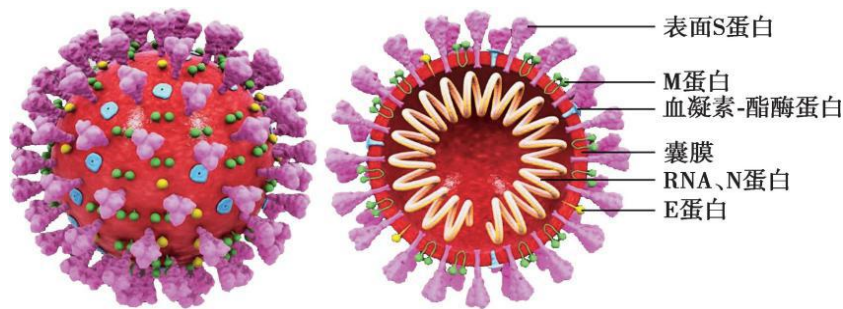
为了严控传播风险，落实常态化疫情防控工作部署，为学生返校复学做好前期准备，指导学生进一步提高防范意识，掌握科学防控知识技能，学生处编写了本指导手册。重点围绕新冠肺炎基本知识、如何做好防护、如何有效防止疫情扩散，以简明问答和图文并茂的编排，供全校学生使用。

编写过程中，我们参考了最新科研成果和相关读物，在此表示感谢！由于编写时间仓促，难免不足之处，恳请广大师生批评指正，我们会不断加以完善。

第一部分：认识新冠肺炎

1.什么是新冠病毒？

新型冠状病毒（简称新冠病毒），世界卫生组织（WHO）命名为2019-nCoV，其中n代表novel（新的），CoV是冠状病毒coronavirus的缩写。它与造成严重急性呼吸综合征（SARS，俗称“非典”）的病原体一样，都属于冠状病毒，但两者并不相同。该病毒在光滑的物体表面可以存活数小时，在空气中存活2小时以后活性明显下降。



新型冠状病毒的超微结构图

2.什么是新冠肺炎？

新冠肺炎是指由新冠病毒感染引起的肺炎，以发热、乏力、干咳为主要表现，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和/或低氧血症。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。潜伏期一般为1~14天，多为3~7天。

3.新冠肺炎与流感、普通感冒有何区别？

普通感冒主要是鼻塞、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。

流感是由流感病毒感染引起的呼吸道传染病，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。

新冠肺炎的主要症状是发热、乏力、干咳，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状，轻症患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，诊断还需要结合流行病学史和实验室检测结果。

	呼吸道症状	全身症状	其他
普通感冒	自觉上呼吸道症状重;鼻塞、流鼻涕、打喷嚏	轻;无明显全身不适症状	体力、食欲基本正常
新型冠状病毒肺炎	干咳为主,少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛等;重型病例多在一周后出现呼吸困难	多为轻度或中度发热	乏力常见,可伴腹泻

4.新冠病毒的传播途径有哪些?

经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径。在相对蜂蜜的环境中长时间保楼宇高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。

1) 直接传播是指患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出的气体近距离直接吸入导致的感染。

2) 密切接触传播是指飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等粘膜，导致感染。

3) 气溶胶传播是指飞沫混合在空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染。



5.新冠病毒会人传人吗？

已有确切的证据表明可以人传人。目前所见传染源主要是新冠病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。

6.出现哪些症状需要就医？

如果出现呼吸道症状、发热、畏寒、乏力、腹泻、结膜充血等状况者需要及时就医排查。

7.新冠肺炎可以治愈吗？

多数患者预后良好，少数患者病情危重。老年人和有基础疾病的患者预后较差。儿童患者症状相对较轻。

一般治疗包括支持治疗、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，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该站，连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间间隔至少1天），可解除隔离出院或根据病情转至相应科室治疗其他疾病。

8.哪些人是密切接触者？

与疑似病例、确诊病例和阳性检测者有接触情形且未采取有效防护者被定义为密切接触者，有四个情形需要注意：

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。一般情况下，民用航空器舱内病例座位的同排和前后各三排座位的全部旅客及在上述区域内提供客舱服务的乘务人员作为密切接触者，其他同航班乘客作为一般接触者；乘坐全封闭铁路空调列车，病例所在硬座、硬卧车厢或软卧同包厢的全部乘客和乘务人员；乘坐非全封闭的普通铁路列车，病例同间软卧包厢内，或同节硬座（硬卧）车厢内同格及前后邻格的旅客，以及为该区域服务的乘务人员；乘坐全密封空调汽车，与病例同乘一辆汽车的所有人员；乘坐通风的普通汽车，与病例同车前后三排座位的乘客和驾乘人员；与病例同一轮船舱室内的全部人员和为该舱室提供服务的乘务人员。与病例接触期间，病人有高热、打喷嚏、咳嗽、呕吐等剧烈症状，不论时间长短，均应作为密切接触者。

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。

9. “我”是密切接触者吗？

密切接触者的判定应交给专业人员进行，对大众而言，如实上报并提供相关信息即可。除了患者亲友、同事以外，最常见的成为密切接触者的可能为乘坐同一班次交通工具的人员。因此需要留意自己的航班号、火车车次信息，注意社会公示的患者同乘交通工具信息，如果是同乘着，需上报并居家隔离。

第二部分：科学防护知识

10.如何预防新冠肺炎？

新冠肺炎是一种新发传染病，根据目前对该疾病的认识，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) 避免聚餐。聚餐人群相互之间都是密切接触者，极易造成疾病传播。

3) 少去公共场所。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。阳光中的紫外线有杀菌作用，每天2-3次开窗通风，每次不低于30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、儿童玩具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，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，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、就医和乘坐公共交通工具时，应正确佩戴医用口罩。

8) 养成健康生活方式。合理膳食，劳逸结合，不熬夜，适当锻炼，生活有规律。

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、乏力等疑似症状时，请及时就医。

10) 不接触、猎捕、加工、运输、宰杀、食用野生动物。

口罩

11.如何选择口罩？

一般人群：建议使用一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

特殊人群：可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95及以上级别）并佩戴护目镜。



12.如何正确佩戴口罩？

- 1) 鼻夹侧朝上，深色面朝外(或褶皱朝下)。
- 2) 上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌。
- 3) 将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。
- 4) 适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。
- 5) 建议 2~4 小时更换一次，如口罩变湿或沾到分泌物也要及时更换。



13.口罩如何保存和清洁？

1) 如需重复使用口罩，可将其悬挂在洁净、干燥的通风处，或者将其放置在清洁、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。

14.口罩可以用多久？

对于一般公众，在没有接触过患者或可疑感染者的情况下，可以根据清洁程度适度延长使用时间，酌情重复使用，但应注意专人专用，佩戴前按规程洗手，佩戴时避免接触口罩内侧。

一旦口罩被飞沫或其他污染物污染，或者口罩变形、损坏、有异味时，应立即更换口罩。

15.使用后的口罩如何处理？

普通人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播风险，使用后按照生活垃圾分类的要求处理即可。

疑似病例及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集、处理，在处理完口罩后，要清洗双手。

洗手

16.为什么洗手能够预防呼吸道传染病？

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冠病毒的风险。

17.什么时候需要洗手？

从公共场所返回后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏用手捂之后、脱口罩后、饭前便后、接触脏物后等。

18.洗手的步骤有哪些？

七步洗手法：内、外、夹、弓、大、立、腕

- 1) 掌心相对，手指并拢，相互揉搓。
- 2) 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。
- 3) 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。
- 4) 弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。
- 5) 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。



1.掌心相对，手指并拢相互揉搓



2.手心对手背沿指缝揉搓，交替进行



3.掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓



4.弯曲各手指关节，双手相扣进行揉搓



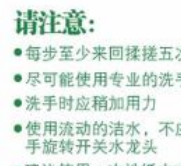
5.一手握另一手大拇指旋转揉搓，交替进行



6.一手指尖在另一手掌心旋转揉搓交替进行



7.螺旋式擦手腕，交替进行



请注意：

- 每步至少来回揉搓五次
- 尽可能使用专业的洗手液
- 洗手时应稍加用力
- 使用流动的洁水，不应用手旋转开关水龙头
- 建议使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手

6) 将 5 个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

7) 掌心与手腕相互搓擦。

19.怎样保证洗手效果？

正确洗手是指使用流动水和肥皂或洗手液洗手，每次洗手应揉搓 15 秒以上，应确保手心、手指、手背、指缝、指甲缝、手腕等处均被清洗干净。不方便洗手时，可以使用含酒精成分的免洗洗手液进行手部清洁。

消毒

20.消毒方法有哪些？

1) 根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行）第六版》，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。注意氯已定不能作为灭活病毒的消毒剂。



2) 皮肤消毒，可选用消毒酒精擦拭或浸泡消毒。

3) 居家环境消毒，可用消毒酒精或含氯消毒剂擦拭物体表面。

饮食

21.饮食方面的注意事项有哪些？

不要食用已经患病的动物及其制品。要从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用蛋、奶、禽肉时要充分煮熟。处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开；处理生食和熟食之间要洗手。注意饮食规律，营养均衡。

22.如何合理膳食？

- 1) 合理膳食是指能提供全面、均衡营养的膳食。
- 2) 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。食物种类多样，荤素搭配。
- 3) 适量多饮水，每天不少于 1500 毫升，多喝白开水。
- 4) 不要听信偏方和食疗可以预防、治疗新冠病毒感染的说法。



提高免疫力

23.怎样适量运动？

运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。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、

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。

24.在睡眠方面需要注意什么？

睡眠不足会造成免疫力的下降，所以不要熬夜，早睡早起，保证充足的睡眠。每天保证睡眠时间不少于7小时。

25.如何保持心理健康？

1) 从政府、学校等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) 在疫情防控期间，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：与家人、同学、老师或他人多交流，相互鼓励，相互心理支持，转移注意力。要以积极的态度学习、工作、生活，注意休息，放松自己，自我安慰激励。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。



4) 关注政府、学校和其他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。

5) 保证充足的睡眠，规律作息。条件允许情况下，可以在家学习、办公、做做家务，也可以聊聊天，读读书，听听音乐，多运动，深呼吸

吸，洗个热水澡等，让自己放松和愉悦。自我调适不能缓解的，建议到专业机构寻求帮助。我校学生心理发展指导中心咨询时间：

面对面咨询：8:00-11:30 13:30-17:00（周一至周五）

网络咨询： 9:00-11:00 15:00-17:00（周一至周五）

预约方式：

（一）面对面咨询：

1. 电话预约：6819525 2. 现场预约：来访者可至大学生心理咨询中心（12-13号公寓楼连廊二楼）进行现场预约。

（二）网络咨询：QQ：3295993193

居家

26.居家时如何做好预防？

1) 居室保持清洁，勤开窗，经常通风。

2) 随时保持手卫生。

3) 保持良好卫生和健康习惯，家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

4) 家庭备置体温计、医用口罩、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。做好日常家庭消毒，对门把手、桌椅、马桶坐垫等重点部位用75%乙醇或含氯消毒液擦拭消毒。

5) 注意营养，避免食用野味，适度运动，保障睡眠，按时休息，提高自身免疫力。

6) 取消一切社会活动聚集。



27.家庭成员出现可疑症状时怎么做？

1) 若出现新冠肺炎可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情及时就医。

2) 避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具前往医院。

3) 就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

4) 患者的家庭成员应佩戴口罩，与无症状的其他家庭成员保持距离，避免近距离接触。

5) 若家庭成员被确诊，其他家庭成员经判定为密切接触者，应接受 14 天医学观察。

6) 对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。

出行

28.哪些情形不得乘坐公共交通工具？

1) 按照校区所在属地相关要求，以下 5 种情形不得乘坐城市公交、出租：14 天内有武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史的；14 天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史的；14 天内曾接触过来自武汉市及周边地区，或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者的；有聚集性发病情况的；有发热或其他可疑症状的。

2) 条件允许的情况下,可选择步行、骑自行车或者自驾出行。私家车多人乘坐时,车上人员均需戴口罩,减少交谈,注意咳嗽或打喷嚏礼仪,并尽可能开窗通风。避免接触有发热、咳嗽症状的人,如果遇到,需保持1米以上的距离。尽量减少多人步行同行。



29.乘坐公共交通工具有哪些注意事项?

1) 乘坐公共交通工具时,佩戴口罩,主动出示身份证件,尽量分散乘坐,避免人群扎堆的情况出现,与人最好保持1米以上的距离。听从工作人员劝导,使用移动支付、刷卡等非现金支付方式。发现身边乘客有咳嗽、发热等症状,尽量更换座位,并主动管理人员报告。

2) 建议随身携带含有酒精的免洗洗手液,随时保持手部清洁。在乘坐公共交通工具时最好佩戴手套,不佩戴手套时应该减少接触公共物品。不确定手部是否清洁时,应该避免用餐进食和避免用手接触面部。打喷嚏或者咳嗽时,要用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。

3) 乘坐出租车时,后排乘坐,使用手机扫码登记填报或手工填写登记表。到达目的地后,主动索要并保存好当乘次发票。

第三部分：学生自我防护

居家学生

30.居家如何防护？

- 1) 居室勤开窗，经常通风。
- 2) 饭前便后，用洗手液或肥皂流水洗手至少 15 秒，或者使用含酒精成分的免洗洗手液洗手。
- 3) 家庭成员不共用毛巾、不共用餐具。
- 4) 保持家具、餐具清洁，勤晒衣被。
- 5) 不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼。
- 6) 打喷嚏或咳嗽时，用手肘、衣服遮住口鼻。口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖的垃圾桶内。
- 7) 注意营养，适度运动。
- 8) 不要接触和食用野生动物。
- 9) 备好体温计、口罩、消毒用品等物品。

31.外出如何防护？

1) 尽量减少外出活动。减少走访亲友和聚餐，尽量在家休息；减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方。若必须出门，在人群密集处要佩戴口罩。



2) 尽量不乘坐公共交通工具

具，建议步行、骑行或乘坐私家车。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手直接接触车上物品。

3) 保持手部卫生。减少接触公共场所的公用物品和设施。外出回到家中摘掉口罩后应首先洗手消毒，手机和钥匙等可能会频繁接触到的物品使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。

32.怎样进行自我健康监测？

每日进行健康监测（每日不少于2次/人），并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告。若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸疼等可疑症状，应及时报告或由监控人报告学校或社区相关人员，做好防护后及时到定点医院就诊。

33.居家期间怎样安排学习？

- 1) 居家期间同学们要自主学习感兴趣的课程或技能。
- 2) 及时与授课教师沟通联系，提前了解线上教学安排和教学计划。

34.返回学校前需要做好什么准备？

- 1) 严格按照学校开学通知要求，一律不得提前返校。
- 2) 正在发热或有疑似症状的同学可与学校负责人员联系做好备案，然后就地留观，暂缓返校。
- 3) 人在武汉、吉林、沈阳的同学，请您根据当地防疫规定要求，暂不返校，根据疫情变化和学校通知再行确定返校时间。
- 4) 备好返程途中所需口罩、纸巾、免洗洗手液等防护用品。
- 5) 建议自备回校后使用的口罩、消毒液、温度计、餐盒等用品。

35.返校途中如何做好个人防护？

- 1) 为了降低途中感染风险，建议乘坐私家车或拼车、包车返回。
- 2) 乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手直接接触车上物品，接触公共卫生间的把手及按钮之后要及时清洗双手。
- 3) 尽可能与周围乘客保持距离（最好间隔1米以上），避免近距离谈话。
- 4) 旅途中做好健康监测，感觉发热时主动测量体温。
- 5) 发现身边出现可疑症状人员，避免与其近距离接触，并及时报告有关人员。
- 6) 妥善保存票据信息，配合可能的相关密切接触者调查。

在校学生

36.怎样进出校园？

1) 为保护校园这方净土，切实保障学生生命安全和身体健康，学校严格落实教育部“五个一律”要求（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入校园，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) 按照学校有关要求，为切实保障疫情防控期间同学们的生命安全和身体健康，在校学生原则上不允许进出学校。特殊情况需经所在学院审批，并报学工部门、保卫部门备案，发放准许出入相关凭证。

3) 凡进入校园的学生请一律出示有效证件（学生证或一卡通）、“龙江健康码”绿码和“智慧校园电子通行证”，同时佩戴口罩等个人防护用具，自觉接受学校门岗进行的体温检测，体温正常方可进入。

37.在学生公寓中如何防护？

1) 在学生公寓不串门、尽量减少人员接触，出房间门须佩戴口罩。

2) 在校学生要减少出学生公寓，出入学生公寓必须实名登记并检测体温。

3) 注意寝室常通风，每天 2-3 次开窗通风，每次不低于 30 分钟，通风时注意保暖。

4) 消毒剂用喷壶均匀喷洒在宿舍的每个角落，且保证每天至少一次；用浸泡 75%医用酒精的棉球擦拭物品、桌面、手部表面等；勤倒垃圾，保持宿舍良好卫生。

5) 保持衣服、床单、被褥等纺织物品清洁，定期洗涤、消毒处理。可先用专用消毒液浸泡 15-30 分钟，然后常规清洗。

38.前往教室等场所如何防护？

1) 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，需全程佩戴口罩。

2) 咳嗽、打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，防止飞沫传播，纸巾不得随意丢弃。

3) 触碰门把手、桌面等公共部位，注意勤洗手，或使用免洗洗手液、消毒湿巾纸擦拭，防止病毒传播。

39.可以在学校食堂就餐吗？

1) 学生自备餐具，落实分流、错时、错峰就餐要求。

2) 就餐要避免人员聚集，与他人保持1米以上距离，尽量避免与他人面对面就餐。吃饭时少说话，吃饭时间不宜过长。

3) 就餐前后注意洗手。

4) 提倡带回寝室分散就餐。



40.购买生活用品如何防控？

1) 原则上在校学生尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所。

2) 前往供应点购买物品务必全程佩戴口罩。

3) 购买物品避免与他人或物品直接接触，如有需要可配戴手套，与他人谈话保持1米以上距离。

4) 回到学生公寓及时洗手，有条件可对购物袋表面进行必要消毒。

41.如何开展运动？

1) 原则上疫情期间严禁进出学校体育馆等公共场所。

2) 可在户外开阔空间或学生公寓内进行适当、适度活动，保证身体状况良好，避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降。

3) 如有特殊情况进入密闭室内，要佩戴口罩，减少在人群密集的地方停留的时间。

42.参加校园文化活动如何防护？

疫情期间，原则上一般不召开、不举办人群聚集的会议和校园文化活动。如必须举办，参加人员应佩戴口罩，缩短会议或活动时间，控制参与人员数量，保持人员间隔 1 米以上，并遵循相关卫生要求。

43.在实验室如何防护？

- 1) 疫情期间尽量停止实验室工作。若必须进实验室，要听从老师安排，避免密集工作。
- 2) 全程佩戴口罩，做好防护。
- 3) 若从事与病毒等相关的研究，严格遵守有关章程。
- 4) 按照要求进行废液和固体废弃物等的处理处置。

44.如何做好个人卫生？

1) 注意咳嗽礼仪和手部、眼部卫生。咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或采用肘护、衣袖遮掩口鼻，摘掉口罩前后做好手部卫生，不用脏手揉搓眼睛、鼻孔。用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

2) 勤洗手。从公共场所返回、用手遮挡咳嗽、打喷嚏后、饭前便后，使用手机、电脑，要接触自己面部特别是眼睛或者鼻孔时都要洗手，洗手时按照“七步法”，需持续 15 秒以上。



3) 不随地吐痰。口鼻分泌物可用纸巾包好投入垃圾筒。

4) 手机、电脑键盘等常用设备每日用 75%酒精擦拭两次，如频繁使用增至 4 次。

5) 尽量减少不必要的外出，避免接触他人。

6) 尽量减少接触公共场所物品和部位。

45.如何做好个人健康监测？

做好体温监测记录（每日不少于2次/人）、发热报告等工作。若发现可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、腹泻或肌肉酸痛等症状）主动报告学院辅导员，由辅导员按照规定上报，并配合开展相关调查和处置。

46.如何保持良好心态？

1) 心态是健康源泉。科学的心态、消除不必要的恐慌、调节情绪方可身体健康、精神愉快。

2) 关注可靠信息，学习科学知识，不要盲目恐惧。

3) 保持规律作息，合理安排生活，追求内心充实。

4) 科学调适心理，摆脱负面情绪，保持平和心态。

5) 做一些能让自己感觉更好的事情，丰富生活，放松心情并转移注意力，例如看电视、看书、听音乐、运动、玩游戏。

6) 学生心理发展指导中心开通了心理支持热线和网络心理辅导服务，为同学们提供疫情期间的心理支持。

第四部分：突发情况应对

47.出现轻症发热怎么办？

如果您出现轻症发热，如轻微咳嗽、低烧（体温不超过 37.3℃），并且没有明显的气短、憋喘等症状，不要惊慌，请镇定处置。

1) 请务必第一时间报告所在学院辅导员老师，在有关指导下积极应对。

2) 可电话咨询校医院或属地政府防疫热线，接受专业人员意见建议，根据指导做好隔离健康观察。无新冠肺炎流行病学史、原因明确的发热或呼吸道症状的学生，可直接到就近到校医院就诊。

学校校医院值班电话为：0459-6819418

3) 若观察休息后病情无好转，出现可疑症状，如发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)、咳嗽、咽痛、胸闷、腹泻、呼吸困难肌肉酸痛等，根据病情一定要及时报告学校，并尽量自行前往指定医院就诊。

48.出现可疑症状去哪儿就医？

到医院就医应按照就近原则，在校生优先推荐前往校医院就医，也可到学校驻地定点医院就医。

到医院就医时，可通过 120 救护车、步行、自行车、私家车、出租车等方式前往医院，避免乘坐公共交通工具。整个过程要带好口罩，做好个人防护，尽可能远离其他人（保持 1 米以上距离）。

经医院诊断后，如果不能排除新冠病毒感染，要按照政府规定进行集中隔离、留观和进一步诊疗；如果排除新冠病毒感染，请依医疗机构意见治疗，回家或返校进行隔离观察。

大庆市设有发热门诊的医疗机构信息						
序号	县区	医疗机构名称	地址	联系人	联系人办公电话	联系人手机号码
1	萨区	大庆市人民医院	大庆市开发区建设路213号	王建忠	0459-6612228	13845919612
2	让区	大庆市第四医院	让胡路区中央大街198号	程立文	8883806	17304592661
3	让区	大庆市三医院	让胡路区西泰路54号	袁帅	0459-8897021	13936853650
4	龙凤	大庆市第五医院	龙凤区兴化村兴化北街122号	徐春雨	0459-6915343	13836995202
5	红岗	大庆市第二医院	红岗区解放一街29号	邹丽艳	0459-5201676	13945600139
6	萨区	大庆市中医医院	萨尔图区保健路8号	苗壮	5865008	15145957999
7	让区	大庆龙南医院	让胡路区龙十路	孙平军 李迎春	0459-5989120 0459-5910818	13555545522、 13946970704
8	萨区	大庆油田总医院	萨尔图区中康街9号	刘净	5885916	13945994477
9	萨区	大庆油田脑血管医院	萨尔图区拥军大街34号	林海	5857122	13359505128
10	萨区	大庆市萨尔图区人民医院	萨尔图区东风新村纬十一路10号	岳丽丽	0459-4325023	13159946722
11	让区	大庆油田让北医院	让胡路区庆新村北三路19号	马承东	5833130	18604590927
12	让区	大庆市让胡路区人民医院	让胡路区西静路11号	费振国	0459-6881469	13936760602
13	让区	大庆油田五宫医院	让胡路区东湖小区南二路39号	李淑华	5700507	15845941966
14	让区	大庆油田乘风医院	让胡路区乘风南路4街2号	张亮 赵凤国	0459-5689066 0459-5796120	15045953999 13304598271
15	大同	大同区林源医院	大同区林源镇	杜新娟	0459-6719985	13845904986
16	大同	大庆油田八厂医院	大同区高平村高九街11号	沈广东	4513274	18645975611
17	大同	大同区大同镇街道社区卫生服务中心	大同区大同镇尚城小区	田玉梅	4413618	15945916082
18	大同	大同区庆葡街道社区卫生服务中心	大同区庆葡西街14号	周芳	4498515	13936768489
19	红岗	红岗区人民医院	红岗区萨大中路南63号	李艳	0459-4196216	19975799667
20	红岗	大庆油田南区医院	大庆油田南区医院地址为红岗区图强西街14号。	郑秀艳	0459-5295360	18603693378
21	林甸	林甸县医院	林甸县南城路与大祁街交汇处	徐东岳	0459-3320231	18545071666
22	杜尔伯特	杜尔伯特县人民医院	杜尔伯特蒙古族自治县呼格吉乐街	孙卓	3422726	18745935551
23	肇州	肇州县人民医院	肇州县油田北路路西	李玉香	8545021转72123	13091676369
24	肇源	肇源县总医院	肇源县肇源镇新曙光街	邵培艳	8223471	18846283555
25	肇源	肇源县中医院	肇源县肇源镇迎宾大道路东67号	邵培艳	8222731	18846283556

49.如果疾控部门通知“我”是一个密切接触者，应该怎么办？

如果您接到这样的通知，务必要保持冷静，不要恐慌。

首先要第一时间报告所在学院或辅导员老师，在学校指导下做好应对处理。

然后要按要求进行隔离医学观察，不要随便外出，做好自我身体状况观察，定期接受医生随访，如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，应及时报告，在指定医疗机构及时进行排查、诊治等。