



Protect yourself

保定学院  
BAODING UNIVERSITY

防疫

# 外语教育与国际商务学院 总支学生支部

NCP

## 防范

COVID-19

## 【新型冠状病毒肺炎】

肺炎の予防

## 手册-学生篇

新型コロナウイルス肺炎

抑制



# 居家未归时

## • 懂防护

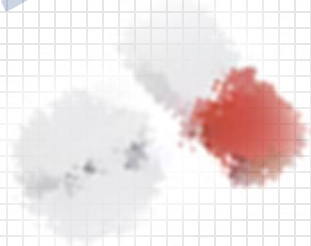
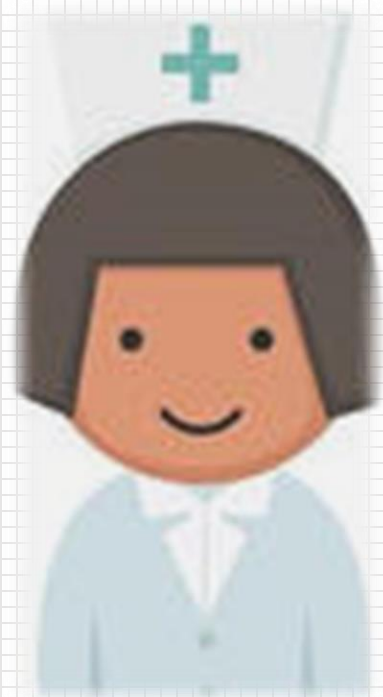
假期居家如何做好个人防护？  
开学返校途中如何做好个人防护？  
假期外出如何做好个人防护？

## • 能自测

假期如何做好自我健康监测？  
假期如果身体有异样应该怎么做？

## • 会生活

居家生活期间如何创造一个良好的学习与生活环境？  
居家期间有哪些学习资源？



# 假期居家如何做好个人防护？

居室勤开窗，常通风。



饭前便后，用洗手液或肥皂加上流水洗手。也可使用含酒精成分的免洗洗手液，洗手时间应大于15秒。



家庭成员不共用毛巾、餐具，保持家具、餐具清洁，勤晒衣被。

不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼。

注意营养，适度运动。

不要接触和食用野生动物（即野味）。

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。

家庭备置体温计、一次性医用口罩或医用外科口罩等家庭消毒物品物资。



# 开学返校途中如何做好个人防护？

旅途中做好健康监测，自觉主动测量体温。



接触公共卫生间的手把手及按钮之后要及时清洗双手。

妥善保存旅行票据信息，配合与密切接触者相关的各类调查。



发现身边出现可疑症状人员，应避免与其近距离接触，并及时报告乘务人员。

尽可能与周围乘客保持距离（条件允许时至少1.5米），避免近距离谈话。

乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩（一次性医用口罩或医用外科口罩）。途中尽量避免用手直接接触车上物品。

## 假期外出如何做好个人防护？

尽量减少外出活动。

减少走访亲友和聚餐，尽量在家休息；减少到人员密集公共场所的活动，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。

尽量不乘坐公共交通工具，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，一次性医用口罩或医用外科口罩即可，有条件的可以佩戴N95口罩。

途中尽量避免用手直接接触车上物品。

保持手部卫生。减少接触公共场所的公用物品和设施。外出回到家中摘掉钥匙口罩后应首先洗手消毒，手机可使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。



# 居家期间如何创造一个良好的学习与生活环境？

经常通风，呼吸新鲜自然空气。增加环境中能够分散注意力的积极因素比如养殖一些盆景和观赏鱼，它们不仅有助于转移注意力，也能够帮助减压。如果家里没有也可以去阳台上看看周边的景观，调节心情。通过增加一些让自己能够分散对疫情注意力的积极因素，调节自己的心情。



可以利用这段时间有选择性的学习一些自己感兴趣的知识，同时作为学生也应合理安排自己的时间，通过网络媒体以及现有的各类文本在专业学习的基础上不断扩充自己。

- 学习强国 (<http://www.xuexi.cn/>)
- 高教考试在线 (<http://px.hep.edu.cn/>)
- 国家开放大学学习网 (<http://www.ouchn.cn>)
- 维普资讯中文期刊服务平台 (<http://qikan.cqvip.com>)
- 超星数据库资源 (<http://www.chaoxing.com>)
- 中国大学MOOC平台 (<http://www.icourse163.org>)
- 中国知网 (<https://www.cnki.net>)
- 学堂在线 (<https://next.xuetangx.com>)

学习平台  
目录

居家期间  
有哪些学习资源？



## 在校生活时

### • 会应对

进出校园应该如何做？

宿舍内应该如何做好个人防护？

去食堂如何做好防护？

前往教室、自习室、图书馆等人员密集区域应该如何做？

在学生办公室应该如何做好个人防护？

去超市、商店购物时应该如何做好个人防护？

去健身房、体育馆等公共场合应该注意什么？

### • 能预防

在校期间如何做好个人卫生？

在校期间如何做好个人健康监测？



## 进出校园应该怎么做？

对于有特殊情况留校学生，应严格遵从学校有关要求。已在校学生原则上不允许进出学校。凡进入校园的学生须出示有效证件（学生证、校园卡等），同时佩戴口罩等个人防护用具，且均需按要求进行登记并接受体温检测，体温正常方可入内。

若有出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染症状，应

主动戴上口罩到附近的医疗机构就诊。如有相关疾病流行地区的旅游史或与有关人员有过接触，应主动告知预检分诊或发热门诊的医务人员，配合开展相关调查并阐述发病后的活动轨迹和密切接触人员。

< 寒假护校(8)



量体温啦



收到👍



老师，咱们改成上午九点和下午两点在这个群里报了吗？



嗯嗯 在这个群里也报



好嘞👍



36.5

36.5

36.6



## 宿舍内应该如何防护？

应做到不串门，不接触非本宿舍人员。

要注重宿舍的空气流通，窗户对流通风，每日3-5次，每次不少于30分钟。

每天至少进行一次消毒，用含有效氯250-500毫克/升的消毒剂均匀喷洒在宿舍的每一个角落；其次，75%医用酒精可以用作物品、台面以及手部的表面消毒，使用浸泡了医用酒精的棉球擦拭即可。

保持衣服、被褥、等纺织物清洁，可定期进行洗涤、消毒处理。（方法：先用含氯消毒液浸泡至少30分钟，然后常规清洗。）

勤倒垃圾，定期对垃圾桶等垃圾盛装容器进行消毒处理。

# 去食堂如何做好防护？

采用分餐进食，尽量分散就餐。

坐下吃饭时再脱口罩，避免面对面就餐。若条件允许应隔位就座或保持人际间的安全防护距离（1.5米），避免就餐时说话或扎堆就餐。

就餐前、后注意洗手。



# 前往教室、图书馆等人员密集区域应该怎么做？

在出入教室、图书馆、自习室等校园人口密集区域时务必全程佩戴口罩，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。

# 在学生办公室 应该如何做好个人防护？

保持办公区环境清洁，定期消毒，及时清理垃圾。

加强开窗通风换气，尽量不使用中央空调。建议每日通风3-5次，每次30分钟。通风时注意保暖。

人与人之间尽量保持1.5米以上距离。多人办公时要佩戴口罩，接待外来人员时双方都应佩戴口罩。

保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后洗手。

公用物品及公共接触部位要定期进行清洗和消毒。



# 去健身房、体育馆等公共场所 应该注意什么？

原则上疫情期期间严禁进出健身房、体育馆等公共场所。如有需求可在户外进行适度的活动以保障身体健康。避免过度、过量运动造成身体免疫力下降。如有特殊情况进入密闭室内，要正确佩戴口罩，减少停留的时间。



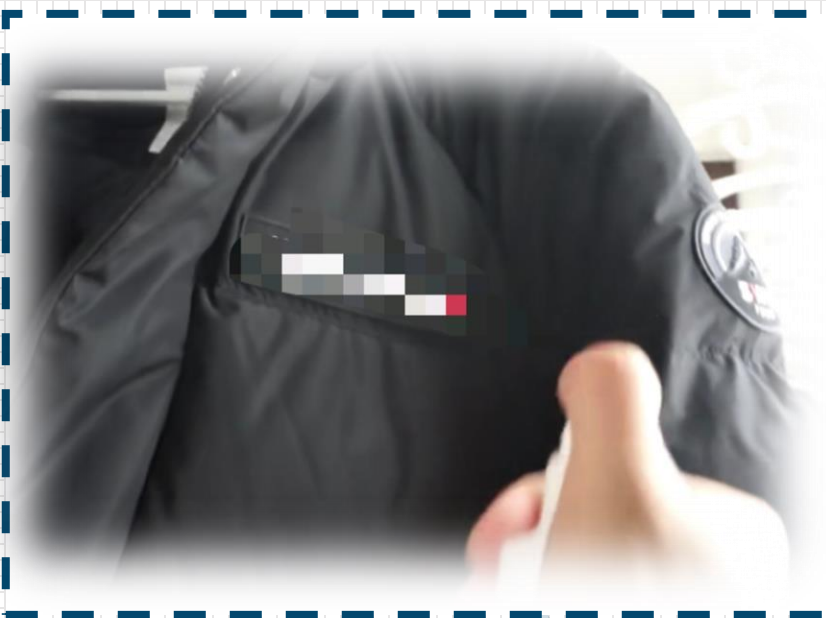
去超市、商店购物时  
应该如何做好个人防护？

原则上在校生应尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所。

在与他人谈话时尽量保持1.5米以上距离。



如必须前往超市购物，应严格佩戴口罩。购物时避免与他人或物品直接接触，如有需要可佩戴手套。



回来后要及时洗手，有条件可以对购物袋的表面进行必要的消毒。

注意咳嗽的礼仪和手的卫生。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部的衣袖进行遮掩，摘口罩前、后做好卫生，用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

不随地吐痰。口鼻分泌物用纸巾包好再投入垃圾桶。

饭前便后勤洗手。从公共场所返回后、用手遮挡咳嗽、打喷嚏后、饭前便后都应洗手。在接触面部—尤其是鼻孔与眼睛前

要用洗手液或肥皂流水洗手，洗手时按照“七步法”，需持续15秒以上。若无条件洗手时，可用消毒湿巾或免洗消毒剂进行擦拭消毒处理。尽量减少接触公共场所的公共物品和部位。



## 在校期间如何做好个人卫生？

## 在校期间如何做好个人健康监测？

连续报14天。首次报体温，请如实加报所在位置，若位置发生改变，请报体温时加以说明。请所有老师及时上报，谢谢配合。

保定学院师生晨检、午检体温...表(1).xls  
17.00KB / 已下载

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，应立刻向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。

# 小结

万众一心，没有翻不过的山；  
心手相牵，没有跨不过的坎。

面对疫情，坚定信念，遵守学校的安排。在会防护的同时也要注意身体和心理健康，利用好网络学习资源不断充实自己。

2020年2月