



南昌大学共青学院

GONGQING COLLEGE OF NANCHANG UNIVERSITY

# 新冠肺炎疫情防控 应知应会

学  
生  
手  
册



# 目 录

<b>学生返校须知</b> .....	<b>- 1 -</b>
一、分批返校时间安排 .....	- 1 -
二、返校人员分类 .....	- 1 -
三、申请返校程序 .....	- 3 -
四、注意事项 .....	- 3 -
<b>第一篇 基本知识</b> .....	<b>- 7 -</b>
1、什么是新型冠状病毒？ .....	- 7 -
2、哪些人容易感染新型冠状病毒？ .....	- 7 -
3、新型冠状病毒的传播途径有哪些？ .....	- 7 -
4、什么是飞沫传播？ .....	- 7 -
5、什么是接触传播？ .....	- 8 -
6、什么是密切接触者？ .....	- 8 -
7、新冠肺炎患者有哪些临床表现？ .....	- 8 -
8、如何区分普通感冒、流感、“新冠”肺炎？ .....	- 9 -
<b>第二篇 个人防护</b> .....	<b>- 9 -</b>
1、疫情期间个人防护有哪些？ .....	- 9 -
2、疫情防护期间运动如何做？ .....	- 10 -
3、口罩该怎么用？ .....	- 10 -
4、医用口罩的使用方法是怎样？ .....	- 10 -
5、如何处理废弃口罩？ .....	- 10 -
6、如何正确消毒？ .....	- 11 -
7、如何正确掌握七步洗手法？ .....	- 11 -
8、回到宿舍如何做？ .....	- 12 -
<b>第三篇 返校注意</b> .....	<b>- 12 -</b>
1、返校途中应该注意什么？ .....	- 12 -
2、部分重点地区核酸检测当地不让做，或要学校出证明才能做，是否可以返校做核酸检测？如果返校做，具体流程？ .....	- 12 -
3、学生返校需要在重点地区转乘交通工具的是否需要核酸检测，有何具体要求？ .....	- 13 -
4、既然返校有风险，我干脆不去上学了？ .....	- 13 -
5、学校是否在火车站安排接站？ .....	- 14 -
6、到校后从哪个门进入校园？ .....	- 14 -
7、其他特殊情况或个人原因不能在规定时间内返校的，或来校后要离校的，如何处理？ .....	- 14 -

#### **第四篇 校园生活..... - 15 -**

- 1、进入校园需要做哪些检测? ..... - 15 -
- 2、回校后, 是否需要每天进行体温检测? ..... - 15 -
- 3、回校后, 应当注意什么? ..... - 15 -
- 4、回校后, 可以正常出入校园吗? ..... - 16 -
- 5、我是来自湖北的学生, 返校后我能和同学们一起上课吗? ..... - 16 -
- 6、进入楼栋和寝室有什么要求吗? ..... - 17 -
- 7、在寝室中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染? ..... - 17 -
- 8、住宿期间, 如果寝室有同学体温检测异常怎么办? ..... - 18 -
- 9、学校食堂开放了吗, 就餐有什么要求吗? ..... - 18 -
- 10、我想网购, 学校能拿快递吗? ..... - 19 -
- 11、是否依然在寝室上网课, 上多久? ..... - 19 -
- 12、是否会利用假期补课? 学期是否会延长, 暑假是否会缩短? ..... - 19 -
- 13、非毕业班学生返校时间? ..... - 19 -
- 14、有没有关于实习的具体安排? ..... - 19 -
- 15、毕业答辩如何安排? ..... - 20 -
- 16、学生返校后, 洗衣服有什么防控措施和要求? ..... - 20 -
- 17、课外活动能正常举行吗? ..... - 20 -

#### **第五篇 心理健康..... - 20 -**

- 1、返校后, 仍担心自己被感染, 出现恐慌、焦虑等消极情绪, 该怎么办? ..... - 20 -
- 2、学生返校后学习学不进去, 该怎么办? ..... - 22 -
- 3、返校后舍友不注意个人防护, 该怎么办? ..... - 23 -
- 4、毕业生直呼: 我太难了! 毕业论文还没写完, 工作还没着落, 双重焦虑, 该怎么办? ... - 24 -
- 5、返校后部分学生一直睡不着、早醒或睡眠质量低, 该怎么办? ..... - 25 -
- 6、返校后部分学生抑郁症等精神障碍复发, 该怎么办? ..... - 27 -

# 学生返校须知

同学们：

根据学校安排，5月7日起，学生分期分批错峰返校。为确保安全顺利返回学校学习，请仔细阅读并熟知以下内容：

## 一、分批返校时间安排

学生实行分年级、分批次、分日期错峰报到。

第一批：5月7日 志愿者进校。

第二批：5月8日 毕业班学生返校。

第三批：5月19日 大一学生返校。

第四批：5月22日 大二、大三学生返校。

## 二、返校人员分类

根据《关于做好高校学生返校学习疫情防控有关工作的通知》等文件要求，根据学生所处地域情况和身体健康状况，分为暂不返校、暂缓返校、返校隔离、正常返校四大类。

**第一类：暂不返校。**有以下情况之一者，暂不返校：

返校前被诊断为新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者、没有解除隔离的治愈出院患者以及发热留医观察的学生。

**第二类：暂缓返校。**有以下情况之一者，暂缓返校：

1. 新冠肺炎确诊病例和疑似病例、无症状感染者、新冠肺炎“复阳”人员的密切接触者，境外入赣人员，对新冠肺炎病例的传染源追踪过程中的暴露人员，暂缓返校。

2. 治愈出院患者暂缓返校。治愈出院患者由地方相关单位实行

隔离观察、复诊复检、跟踪随访等全流程管理后，根据情况“一人一案”研究确定返校时间。

3. 返校前 14 天内出现发热、腹泻或呼吸道症状的学生，暂缓返校。暂缓返校期间，学生经当地医院就诊治疗，排除新型冠状病毒感染并在身体康复后，报系审批同意方可返校。

4. 连续健康打卡不满 14 天的学生，暂缓返校。继续完成连续打卡任务且身体健康的，报学院审批同意后方可返校。

5. 患有传染性疾病，或者有其他不适合返校情况的学生，暂缓返校。具体返校时间由学生本人申请，学院审批同意后返校。

6. 其他特殊情况需要暂缓返校的学生。具体返校时间由学生本人申请，系审批同意后返校。

**第三类：返校隔离。**有以下情况之一者，返校后隔离：

1. 返校路途中乘坐过明确有确诊病例或疑似病例的交通工具，且目前无发热或呼吸道症状学生。

2. 返校检测时，有发热或呼吸道症状，包括咳嗽、咽痛、呼吸困难或腹泻等，特别是体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，未能排除诊断但目前无需住院治疗的学生。

3. 其他特殊情况需要隔离医学观察的学生。

**第四类：正常返校。**

1. 返校前 14 天内有境内新冠肺炎病例持续传播地区（根据共青团城市文件要求实行动态调整，由辅导员通知）的旅居史且 14 天内未出现发热或呼吸道症状者，根据省市有关疫情防控工作要求，由辅导员指导学生在当地进行新冠肺炎核酸检测和血清抗体检测，检测结果正常的，经报告学院审批同意，并持当地健康码绿码、7 天内核

酸检测阴性结果和血清抗体检测阳性证明可返校。

2. 除上述情况外，其余学生正常返校。经审核符合返校条件的学生，由各系以电话、短信、电子邮件或微信等方式通知，并以收到反馈的确认信息为准。

### **三、申请返校程序**

1. 确认已申领九江市电子通行证（赣通码）且为“绿码”。

2. 学生在支付宝里面的校园防疫提交返校申请，由辅导员根据学生健康打卡情况，进行动态审批。审批通过者请严格按学校规定时间返校。审批未通过者一律不得返校。

5. 因未能按照规定时间购买到返程车票（机票等）的同学，及时向辅导员报告，并根据辅导员的指导购买顺延时间或辅导员指定时间内的车票返校。因其他特殊情况不能按照规定时间返校的，应向辅导员报告并经批准后暂缓返校。

### **四、注意事项**

#### **（一）返校前**

1. 学习、了解新冠肺炎知识、临床表现、防控措施，提高自我防护能力，积极配合防疫工作。

2. 自备足够数量口罩（至少 14 天用量）、体温计，有条件的准备一次性手套、消毒物品等。自备餐具，学校将不提供一次性饭盒。

3. 在“校园疫情防控信息系统”中坚持健康打卡，每日上报自我健康监测情况和行踪，确保开学前身体状况良好。

4. 提前关注天气情况，请随身携带雨具，行李尽量轻便。

## （二）返校途中

1. 做好旅途防护。乘坐公共交通工具时，需全程佩戴口罩，避免在人员密集处逗留，避免与他人近距离接触。尽量不在公共餐馆就餐。

2. 做好手卫生，尽量避免直接触摸门把手、电梯按钮等公共设施，接触后及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。注意个人卫生，避免用手接触口眼鼻，注意咳嗽礼仪。

3. 合理规划返校行程，保留好所有公共交通工具的票据、付款记录，记载搭乘时间、班次和地点。

4. 主动报告异常。做好自身健康监测，感觉发热时主动测量体温，若出现可疑症状，尽量避免接触其他人员，并及时就医，第一时间向辅导员老师、家长报告。

## （三）返校报到

1. 学院将派专车到共青城火车站接站。返校学生从规定通道西门入校。私家车和亲友送至校门口即停即走，不得进入校园。

2. 学生进入校园前，应在指定通道依次排队且间隔 1 米以上，避免拥挤，配合工作人员做好身份信息核对、体温测量、个人健康码查验、更换口罩、快速通过。

3. 学生进入校园后，直接前往所在楼栋，不得在室外逗留。进楼栋前须进行体温测量。

## （四）返校后

1. 了解和掌握学校对返校学生疫情防控的各项规定并严格遵照执行，强化疫情防控主体责任意识。

2. 坚持进行体温晨检和午检。检测时间分别为每天 7:50 前、13:50 前（如感觉身体有不适的应自觉主动、随时及时进行体温检测）。体温计使用后立即消毒。

3. 疫情防控期间学校实行封闭管理，学生做到五个“一律”：“未经批准，一律不得离校外出，一律不得在外租住房间，一律不得夜不归宿，非本校本宿舍楼栋人员或车辆一律不得入校或宿舍，一律不得组织聚集性活动”。

4. 进入教学楼、楼栋、实验室、食堂等公共场所，应佩戴口罩，主动配合体温检测等管控措施。

5. 统一自带餐具，严格按照规定时间到指定食堂购餐，在食堂门口配合做好人流量控制，购餐时保持一定距离排队，打包带回寝室用餐（食堂不提供一次性餐具）。禁止外卖进入校园。

6. 勤洗手，少串门。寝室内定期消毒清洁，每天至少开窗通风 30 分钟以上 3 次，暂不使用空调。

7. 在做好防护的前提下，加强体育锻炼，提升自身免疫力。室外运动应选择较为空旷、开放的空间进行。

8. 学院现已开通线上预约心理咨询，可主动预约。心理咨询 QQ 热线:230343209。

9. 如出现发热、咳嗽、咽痛、呼吸困难或腹泻等现象，特别是体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 的，本人或同寝室同学第一时间通过电话、网络报告辅导员，其他同学暂不离开，戴好口罩，保持安全距离，打开门窗通风，直至解除预警。

10. 严格遵守国家法律法规等相关规定，不信谣、不传谣、不造谣，不得在网络发表不实信息，不得瞒报、迟报、漏报、错报个人信



息。

#### 五、严格遵守以上事项

如违反，学校将依据《南昌大学共青学院学生纪律处分办法》严肃处理。“瞒报旅居史、接触史、健康状况等疫情防控重点信息”，并造成严重后果者，将依据《中华人民共和国传染病防治法》等法律法规追究法律责任。

六、未返校学生要实行“日报告、零报告”。符合返校条件时，可申请返校复学。

南昌大学共青学院学工处

2020 年 5 月 1 日

# 第一篇 基本知识

## 1、什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是一个大型病毒家族，已知可引起感冒以及中东呼吸综合征（MERS）和严重急性呼吸综合征（SARS）等较严重疾病。新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株，2020 年 1 月 12 日被世界卫生组织命名为 2019 新型冠状病毒（2019-nCoV）。

## 2、哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。新冠肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群中均可发生，与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能较差的人群，感染后病情更重。

## 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主要的传播途径。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气溶胶传播的可能。

## 4、什么是飞沫传播？

一般认为飞沫是直径 $>5\mu\text{m}$ 的含水颗粒，可以通过一定距离（一般为 1 米）进入易感的粘膜表面。飞沫产生的途径包括咳嗽、打喷嚏或说话，以及实施吸痰等呼吸道侵入性操作。

## 5、什么是接触传播？

病原体通过粘膜或皮肤的直接或间接接触传播。包括血液或带血体液经粘膜或破损的皮肤进入人体，以及直接接触含某种病原体的分泌物引起传播。

## 6、什么是密切接触者？

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；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；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、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其他乘客和乘务人员；现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

## 7、新冠肺炎患者有哪些临床表现？

起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。多数患者为中轻症，预后良好。

## 8、如何区分普通感冒、流感、“新冠”肺炎？

普通感冒、流感、病毒性肺炎都是由病毒引起的。普通感冒症状相对较轻，而流感则会出现更重的发热和躯体症状。新型冠状病毒性肺炎症状通常高热伴寒战、头痛、干咳、食欲不振、极度疲劳、呼吸困难、深呼吸或咳嗽时胸痛加重、频繁出汗导致皮肤冷湿。少数人伴有腹泻等消化道症状。

# 第二篇 个人防护

## 1、疫情期间个人防护有哪些？

(1) 勤洗手，可以使用含酒精消毒产品清洁双手，保持良好卫生习惯；

(2) 外出佩戴口罩；

(3) 尽量减少外出活动，尽量避免各类聚会，减少到人员密集的公共场所活动，如网吧、商场、车站、影院、展览馆等地方；

(4) 保持健康行为习惯，保持环境清洁和通风；

(5) 增强体质和免疫力。

若出现新型冠状病毒肺炎疑似症状，如发热、咳嗽、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻等，应根据病情及时到医疗机构就诊，主动配合医生开展相关调查。

## 2、疫情防护期间运动如何做？

建议适当、适度运动，保证身体状况良好。避免过度、过量运动，造成身体免疫力下降。不要去健身房等公共场所健身。

## 3、口罩该怎么用？

选择一次性医用口罩或 N95 医用防护口罩，连续佩戴 4 小时更换，污染或潮湿后立即更换；棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

## 4、医用口罩的使用方法是怎样？

(1) 口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

(2) 正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

(3) 分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

(4) 最后一步，也是前面提到过的金属条问题，将口罩佩戴完毕后，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

## 5、如何处理废弃口罩？

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩应投入专用垃圾桶，每天两次使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

## 6、如何正确消毒？

用免洗式手部消毒凝胶：用 75%酒精（医用酒精）能够有效杀灭病毒；84 消毒液。一般只用于物体的表面消毒，如手机、钥匙、衣柜等，使用时尽量戴手套。

## 7、如何正确掌握七步洗手法？

第一步(内)：洗手掌流水湿润双手，涂抹洗手液(或肥皂)，掌心相对，手指并拢相互揉搓；

第二步(外)：洗背侧指缝 手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行；

第三步(夹)：洗掌侧指缝 掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；

第四步(弓)：洗指背 弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；

第五步(大)：洗拇指 一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；

第六步(立)：洗指尖 弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；

第七步(腕)：洗手腕、手臂 揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

特别要注意彻底清洗戴戒指、手表和其他装饰品的部位，(有条件的也应清洗戒指、手表等饰品)，应先摘下手上的饰物再彻底清洁，因为手上戴了戒指，会使局部形成一个藏污纳垢的"特区"，稍不注意就会使细菌"漏网"。

## 8、回到宿舍如何做？

外出归来要及时洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或 75%酒精擦拭。宿舍保持通风和卫生清洁，少串门。

# 第三篇 返校注意

## 1、返校途中应该注意什么？

参见《学生返校须知》。特别提示大家，返校途中要做好自身健康监测。感觉发热时主动测量体温，若出现可疑症状，一定要带好口罩，尽量避免接触其他人员，并及时就医，第一时间向辅导员老师、家长报告。

## 2、部分重点地区核酸检测当地不让做，或要学校出证明才能做，是否可以返校做核酸检测？如果返校做，具体流程？

(1) 尽量在当地到具备资质的医疗机构或第三方检测机构完成核酸或血清抗体检测。

(2) 需要学校出证明才能检测的，由学校出具证明。

(3) 如当地目前不能检测的，则推迟 14 天返校，返校前进行核酸检测。居家期间，仍然参加线上教学。

### 3、学生返校需要在重点地区转乘交通工具的是否需要核酸检测，有何具体要求？

(1) 建议大家尽量避免在重点地区中转。如必须要在重点地区中转，务必做好个人防护，戴口罩、勤洗手，不去人员密集、通风不佳的场所。

(2) 在重点地区经停、中转、停留不超过 4 小时的正常返校。中转时间超过 4 小时的，由学生报告辅导员，然后按“一人一策”，经专门通道入校，由学校统一安排进行核酸检测(费用由学校承担)，并进行 2 天左右的隔离。

### 4、既然返校有风险，我干脆不去上学了？

虽然路途有风险，但也不至于放弃学业和前途。我们只要返校途中注意以下几个方面，还是能够安全到达学校的。

(1) 返校途中全程至少佩戴一次性医用口罩；

(2) 推荐戴手套保持手卫生，避免手直接接触公共物品和部位，用洗手液和流水洗手，不用手接触口鼻眼；

(3) 打喷嚏或咳嗽用纸巾或手肘衣服遮住口鼻；

(4) 主动配合体温检测。如果途中自觉发热应主动测量体温；

(5) 出现可疑症状应佩戴医用外科口罩或 N95 口罩（不带呼气阀），避免接触其他人员，视情况及时就医；

(6) 如发现身边人员出现可疑症状应及时报告。



## 5、学校是否在火车站安排接站？

是的。火车站接站的具体安排如下：

### （1）接站车辆标识

“南昌大学共青学院返校专车”，接站站台标识“南昌大学共青学院返校专车上车点”，学生扫学校的二维码并测温后上车。

（2）接站车辆上班时间为早上 8:30 至下午 17:00，循环发车，原则上坐满就发车，如半小时内无大批学生到站，由接站工作人员确定发车与否。

（3）请同学们服从学校志愿者现场协调和指挥。

## 6、到校后从哪个门进入校园？

返校学生从规定通道（西门）入校。私家车辆和亲友送至校门口即停即走，不可进入校园。

## 7、其他特殊情况或个人原因不能在规定时间内返校的，或来校后要离校的，如何处理？

（1）学生须按照学校规定时间应返尽返。因特殊情况和个人原因不能按照规定时间返校的同学，应及时向辅导员报告并经批准后暂缓返校。

（2）已返校学生因特殊原因需要离校的，要履行严格的审批手续。

## 第四篇 校园生活

### 1、进入校园需要做哪些检测？

学生进入校园前，应在指定通道依次排队且间隔 1 米以上，避免拥挤，配合工作人员做好身份信息核对、体温测量、个人健康码查验、快速通过。具体流程如下：

- (1) 在校门口相互间隔一米排列；
- (2) 查验“赣通码”；
- (3) 扫码核对电子 ID 和验证返校身份信息；
- (4) 分组依次、有序到体温检测点通过测温门检测体温、行李消杀、洗手、更换口罩；
- (5) 检测过关者自行在系统中上报体温；
- (6) 直接前往本人所在楼栋。

### 2、回校后，是否需要每天进行体温检测？

是的。需要坚持进行体温晨检和午检。检测时间分别为每天 7：50 前、13：50 前（如感觉身体有不适的应自觉主动、随时及时进行体温检测）。需离开校园进行规培或实习的学生，每天返回宿舍后（21：00 前）还要进行一次体温检测。体温计使用后立即消毒。

### 3、回校后，应当注意什么？

回到学校后，千万不可掉以轻心，防控措施也决不能松懈：

- (1) 回到学校后，与同学之间说话保持 1 米以上的距离；
- (2) 在教室上课时，佩戴好口罩，不交头接耳，不串座走动；
- (3) 课间不打闹、不扎堆，避免参加聚会等集体活动；
- (4) 在食堂打饭不打闹，尽量减少逗留时间，饭食不共享；
- (5) 加强饮食营养，注意饮水充足；
- (6) 注意环境和个人卫生，保持住所的通风良好，勤洗手，不要随地吐痰；
- (7) 如果出现发热、咳嗽、流涕、腹泻等症状，请立即向辅导员报告。

#### **4、回校后，可以正常出入校园吗？**

疫情防控期间学校实行封闭管理，学生做到五个“一律”：“未经批准，一律不得离校外出，一律不得在外租住房间，一律不得夜不归宿，非本校本宿舍楼栋人员或车辆一律不得入校或宿舍，一律不得组织聚集性活动”。

#### **5、我是来自湖北的学生，返校后我能和同学们一起上课吗？**

有疫情高发地区（湖北省和防控重点地区）居住史或旅行史或者接触过来自疫区人员的同学，自离开疫情高发地区后，居家或在学校指定场所严格进行医学观察，医学观察时间从离开疫区或与来自疫区人员最后一次接触之日起满 14 天。医学观察期满时，如未出现异常症状（发热、咳嗽等呼吸道感染症状），解除医学观察，方可回校上课。如有发热、干咳等症状，及时告知老师，联系医疗机构发热门诊就医，主动告知医生旅行史，及周围人员中是否有类

似病例，听从医务人员指引，并配合医务人员进行流行病学调查，提供详尽信息。

## **6、进入楼栋和寝室有什么要求吗？**

学生进入校园后，直接前往所在楼栋，不得在室外逗留。进楼栋前须进行体温测量、填写《学生返校健康承诺书》。疫情管控期间，外来人员(含家人、亲戚)不得进入宿舍。毛巾实行一人一巾，被褥一人一套，并定期进行清洗，勤晒衣被。如有不适，第一时间通知辅导员。学生进入校园后，直接前往宿舍所在楼栋，不得在室外逗留。

## **7、在寝室中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？**

(1) 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力；

(2) 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

(3) 居室多通风换气并保持整洁卫生；

(4) 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；

(5) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去，请佩戴好口罩；

(6) 避免接触野生动物和家禽家畜；

(7) 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；

(8) 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

## 8、住宿期间，如果寝室有同学体温检测异常怎么办？

(1) 本人或同寝同学立刻通过电话、网络向辅导员报告；

(2) 其他同学暂时不要离开现场，戴好口罩，保持安全距离，开窗通风直至预警解除；

(3) 同学在辅导员的指导下再次进行体温检测，正常则解除预警，异常则由辅导员向学院报告。

## 9、学校食堂开放了吗，就餐有什么要求吗？

学生返校后，学校食堂将全部开放。需要大家注意的是：应统一自带餐具（在返校前购买。因不在食堂堂食，建议购买有盖子并便于携带的餐具），严格按照规定时间到指定食堂购餐，在食堂门口配合做好人流量控制，购餐排队时保持一定距离，购餐后打包带回寝室用餐（食堂不提供一次性餐具）。禁止外卖进入校园。

就餐要求：

(1) 师生到学院食堂就餐时，必须自带餐具、佩戴口罩方可进入食堂；

(2) 购买饭菜时按照食堂要求排队，前后间距 1 米以上；

(3) 购买饭菜后尽量不要在食堂内落座就餐，如确有需要要在食堂内落座就餐，前后左右必须间隔 1 米以上；

## **10、我想网购，学校能拿快递吗？**

学院菜鸟驿站快递点将于5月7日开放使用。

柜台服务时间：9：00-19:00。

## **11、是否依然在寝室上网课，上多久？**

同学们返校后，教学将逐步恢复常态，首先恢复的是实验教学，尽快把前期耽误的实验补上；考虑到疫情防控要求，在返校后的两周内，理论教学以线上为主，两周后将实行线上线下相结合的教学方式进行教学，这一教学方式将成为未来同学们上课的常态。

## **12、是否会利用假期补课？学期是否会延长，暑假是否会缩短？**

取决于同学们前期线上学习的效果以及返校后其它教学环节的完成情况。预计春季学期将会适当延长，相应的暑假将会缩短，这也是根据疫情影响下为保证同学们的学习成效做出的研判结果。

## **13、非毕业班学生返校时间？**

凡未完成本学期计划安排教学任务的非毕业班本科学生按学院方案确定时间返校，不得提前返校，志愿者返校则根据另外通知安排，特殊情况不能返校者按规定办理相关请假手续。

## **14、有没有关于实习的具体安排？**

关于毕业实习学院已做整体安排，各系均有相应措施，不同实习内容有不同的策略，保障学生正常完成相关实习要求。

## 15、毕业答辩如何安排？

目前学院在朝着 6 月底前学生按期毕业的方向努力，毕业答辩将在 5 月中下旬完成，本次毕业答辩根据各系具体情况采用线上或线下的方式进行。希望毕业班同学严格按照所在系的要求，有计划有步骤地按要求完成相关任务。

## 16、学生返校后，洗衣服有什么防控措施和要求？

关于公用洗衣房安全性：中国疾控中心研究员冯录召表示，新冠病毒最主要传播方式还是呼吸道飞沫近距离传播和接触传播。共用洗衣机传播病毒的可能性极小，大家可以放心。（引用人民日报 2 月 24 日官方微博）

## 17、课外活动能正常举行吗？

目前依旧不提倡大规模聚集性活动，不得举行 60 人以上的室内、室外聚集性课外活动。

# 第五篇 心理健康

## 1、返校后，仍担心自己被感染，出现恐慌、焦虑等消极情绪，该怎么办？

### （1）接纳负性情绪

适度的消极情绪有其存在的意义和价值。情绪是我们的报警器，是一种本能保护，一定程度上可以帮助我们更好地应对危险，提高

自我防护。返校后，宿舍、教室、食堂、澡堂等场所人员密集，担心被感染的焦虑情绪会增加勤洗手、戴口罩、保持与人距离等防护行为，降低被感染的风险。因此，我们产生恐慌、焦虑等情绪是正常的，我们要告诉自己，“我不是特例，很多人都和我一样，我要接纳这些情绪，好好爱护自己”。

## （2）放松训练

如果你出现极度紧张、胸闷、心慌、出汗、发抖、呼吸急促等躯体反应，请通过放松训练来调整自己。

①基本呼吸运动。缓缓地吸气（心里跟着数一、二、三），感觉空气从你的鼻子进入，轻轻地充满你的肺部，到你的腹部；轻柔地对自己说“我身子现在充满了平静”。再从嘴巴慢慢吐气（心里跟着数一、二、三），感受身体的变化，感受空气从腹部上升到肺部吐出。轻声温柔地对自己说“我的身体正在释放紧张”。轻轻慢慢地将上面的动作重复五次，每一天尽可能多做几次。

②深度肌肉放松。将你的两手握成拳，攥紧些，再紧一些，感受手的紧张状态，然后慢慢松开手。重复几次，感受紧张和放松之间感觉的差异。从脚、小腿、大腿、腹部、胸部、颈部、头部依次对各组肌肉群进行先紧后松的练习，最后达到全身放松的目的。

③安心稳步。采取一个舒服的方式坐着，腿和手不要交叉。慢慢地、深深地呼气与吸气。观察四周，说出五个你能看到，但是不会让你感觉困扰的东西。接着，说出五个你能听见的声音和五个你能感觉到的东西，慢慢地、深深地呼气与吸气。



④蝴蝶拥抱。先把双臂在面前交叉，右手放在左肩或胸前上，左手放到右肩或胸前；专心想象让自己处于安全或平静地带，聚焦于正性的想法，感受身体反应的部位；当有了安全的感觉以后，交替慢慢轻拍你的双肩 4-6 次，花 5 秒左右的时间，然后停下来，深吸一口气；随着感到积极的感受不断上升，再次交替轻拍两边 4-6 次。

### （3）觉察并处理不合理想法

心理学家艾利斯认为，应激事件是中性的，并不直接引起情绪障碍，对事件的不合理解释与评价才是导致消极情绪的关键因素。因此，当我们产生消极情绪时，要学会寻找情绪背后的想法，觉察并处理不合理想法，进而改善情绪。

### （4）寻求专业帮助

当你的恐惧、焦虑或抑郁等情绪反应超出正常范围，采用上述方法无法缓解，自己难以承受、深感痛苦时，可以直接到学校服务机构或专业的医疗机构，寻求专业的心理援助。

## 2、学生返校后学习学不进去，该怎么办？

### （1）建立合理的学习目标。

学习目标可以给人前进的动力和方向，没有目标的学习很容易让人懈怠。目标分为长期目标和短期目标。学生可以先建立长期目标，比如学期末要完成什么学习任务，达到什么要求。然后，把长期目标分成若干个短期目标，比如每周要完成什么学习任务。目标越具体可行，实现的概率越大。因此，同学们要根据自己的实际情况制

定合理可实现的具体目标。

## （2）加强时间管理

目标的实现依赖于实际的行动，因此，需要根据目标、课程表、生活习惯等合理安排时间，做到劳逸结合，提高学习效率。请首先确定起床、吃饭和睡觉的时间，然后对时间进行划分，确定特定时间段相应的学习内容。

## （3）建立自我奖惩机制

行为的结果直接影响行为的积极性。为了提高学习的自律性，可以建立自我奖惩机制。如果你提前完成学习任务，可以奖励自己喜爱的东西，比如喝一杯奶茶等；如果没有按时完成任务，就给自己一个惩罚，比如不许玩手机和游戏。

## （4）评估学习困难程度，寻找解决方案

首先，认识到学习上遇到的困难和压力，评估困难的程度以及自己能否应对。

其次，寻找解决困难的办法，评估办法的可行性。比如遇到不会做的题找同学或老师求助等。

第三，自律性差的学生可以成立学习监督小组，互相帮助，互相监督，保证学习计划顺利进行。

第四，肯定学习中的每次进步，合理归因学习中的失误，增加自信心。

# 3、返校后舍友不注意个人防护，该怎么办？

（1）宣传普及疫情知识。关注疫情的相关进展，向舍友耐心普及本

次新冠肺炎潜伏期长、传染性强、危害性大等特点，以及疫情性质、传播途径、典型症状和防护方式等知识。

(2) 积极应对。自身带头做好宿舍的清洁防护工作，鼓励其他舍友一起以积极乐观的态度面对返校后的学习和生活状态，恢复正常的生活节奏，避免出现过度恐慌或泛化的消极情绪。

(3) 非暴力沟通。用温和肯定的语气表达你对舍友健康的关心，耐心劝说其注意防护。切记语气不宜生硬，以免对方产生逆反心理。

(4) 寻求帮助。如果以上办法皆无效，让你倍感困扰和无助时，可以预约心理咨询，寻求专业的心理帮助。

#### **4、毕业生直呼：我太难了！毕业论文还没写完，工作还没着落，双重焦虑，该怎么办？**

(1) 接纳情绪。毕业生有焦虑情绪是正常的，大部分毕业生会面临和自己一样的困境，自己不是孤军奋战。适度的焦虑情绪会促使我们更加珍惜时间，努力奋斗，成就更好的自己。因此，请接纳自己的焦虑。

(2) 正视现实。疫情没办法改变，我们能改变的只有自己。一味地焦虑，并不能帮助我们解决问题。我们要学会接受现实，直面现实，调整计划，付诸行动？坚信疫情是挑战也是机遇，理性地从挑战中寻找机遇！

(3) 应对就业焦虑的几点建议

①寻找资源：很多同学焦虑是因为错过了去年的秋招，又赶不

上春招，信息资源少。因此，我们要学会利用各种资源，比如上网浏览相关资讯、留意就业中心的招聘信息、找已毕业的学长学姐取经、听网上讲座，形成自己的信息框架，了解招聘套路，为新一轮招聘做准备。

②训练技巧：有意识的训练线上面试技巧，参加求职讲座。很多企业已开通线上面试，毕业生要掌握相关面试技巧，如面试前找好背景墙、检查网络是否通畅等；面试时表达流畅，逻辑严密，学会观察对方的非言语信息，注意自己的言行举止。

③明确职业规划：很多同学迷茫，不知道何去何从，更不知道想找一份什么样的工作。其实最根本的是没有清楚的职业生涯规划。因此我们首先要学会认识自己。可以借助人格量表(16PF、职业兴趣测验)觉察自己的性格和爱好，了解自己；也可以在日常的生活和聊天中增加自我觉察。其次，了解职业，选择一个适合自己的职业。可以通过网上资讯、亲友咨询、学校讲座增加对各类职业的了解和认识，根据实际情况确定职业目标，选择适合自己的工作。

## **5、返校后部分学生一直睡不着、早醒或睡眠质量低，该怎么办？**

(1) 建立床和睡觉的连接。行为主义心理学家提出刺激反应的条件反射理论，认为外界刺激和有机体反应会建立一定的连接。因此，我们要学会建立床和睡觉的连接，只在床上睡觉，不在卧室和床上做与睡眠无关的事情，尤其不要在床上玩手机。

(2) 保证睡眠卫生

①规律生活作息。给自己设置固定的起床闹钟，即使在假期或

周末也要在闹钟响后的 15 分钟内起床，不要赖床，这是首要准则。即使你前一个晚上睡得不好，也要按时起床，因为只有固定了起床时间才有利于建立固定的入睡时间，养成规律的生活作息，逐渐形成到点就困、到点就醒的身体记忆。

②不要经常躺在床上。虽然大脑需要休息，但是经常躺在床上，躺多了会感觉晕乎乎的，虽然没睡着，但也是一种休息，这些都会减少你对睡眠的需求。很多时候，失眠就是生物钟被打乱，睡眠节奏紊乱，在不该休息的时候休息。

③不要在白天补觉。很多时候，我们会因为前一晚没睡好，在第二天补觉；如果第二天补觉，到了晚上又睡不好，以此形成恶性循环。因此，我们需要做的就是打破循环，不在第二天补觉。

（3）记录想法。如果睡前容易胡思乱想，脑中涌现出各种想法，请准备一个笔记本，把想法和焦虑情绪都记下来或者用图画画出来，并告诉自己：“我已经写下了脑中的烦恼，并把它们从脑中拿走了，可以安心睡觉了，明天的事情明天再说”或者进行心理暗示：“睡不着就睡不着，没什么大不了的。我躺在床上，什么都不做，大脑就会得到休息，不一定影响第二天的学习，我没必要要求自己今晚一定要睡着”。

（4）听轻音乐。如果睡前很紧张焦虑，身体没办法放松，可以尝试放松训练或正念冥想，听会轻音乐，帮助入睡。

（5）觉察想法。很多有睡眠问题的人都会认为自己一周都没有睡着过，因此很痛苦难过。此时，可以尝试做睡眠日记，然后问自己：

“一周没有睡着，真的是一个小时都没睡着吗”？通过睡眠日记一看，发现这只是一个灾难化的想法，并不是事实。

（6）不必计较睡眠时间。很多人认为人每晚的平均睡眠时间是8小时，因此晚上一定要睡够8小时才不会影响第二天的效率。其实这种认知是不合理的。每个人对睡眠的需求不一样，8小时只是一个平均时间，有的人需要睡10小时，而有的人只需要睡6个小时。睡眠需要时间因人而异，只要睡舒服了就可以。

## **6、返校后部分学生抑郁症等精神障碍复发，该怎么办？**

疫情当下，人们或多或少会受到疫情的影响，尤其是患有抑郁症、焦虑症、躁郁症等精神障碍的患者，他们很可能会出现症状加重或者复发的情况。

（1）及时去精神科就诊。返校后，学生要密切关注自己的心理状态。如果情绪波动较大、出现异常情况，及时去精神科就诊。去医院时，请做好个人防护，佩戴口罩，不用手去触碰口、鼻、眼，尽量和他人保持一定的距离。

（2）坚持遵循医嘱服药。服药期间不可自行停药或减少药量。学生要及时关注药的存量以及服用时间，切忌因药量不足而自行调整药量。特殊时期，可以通过互联网平台进行问诊和取药。平台资源有微医、好大夫在线、好医生、好心情互联网医院等。由于线上平台各地库存不一样，所以在购买时要关注配送区域的药品存量。

（3）寻求心理援助。如果在药物治疗的同时，你愿意接受心理咨询的帮助，可以联系学院心理健康教育中心。