



**西北农林科技大学**

# 大学生新型冠状病毒肺炎防护手册

学工部 研工部 校团委 校医院



## 前 言

2020年注定根植于我们的记忆。一场突如其来的疫情，改变了我们的生活，让我们感动并震撼于中华民族的伟大民族精神。“没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。”现在终于欣喜地盼到了你们的平安归来，我们又能重逢在春日明媚的校园里，又可以一同欣赏小西湖盛开的海棠花了。

疫情虽然可怕，然而我们却时刻经受着爱国精神的洗礼，我们深深感受到有国才有家，危难的时候，每个家庭、每个人和国家休戚与共。我们看到了国家应对疫情的强大力量，看到了医护人员奋战一线的舍生忘死，看到了社会各界危难关头的全力驰援。如此强大的力量，集中体现了党中央的坚强领导和集中力量办大事的社会主义制度的优越性，让我们在困难面前坚守责任、无私奉献、众志成城、同舟共济，充满信心地迎接战疫情的胜利。

同学们，学校一直牵挂着你们，老师也都时时刻刻关心着你们。疫情暴发以来，学校始终把你们的生命安全和身体健康放在首位，第一时间成立疫情防控工作领导小组，党委书记李兴旺和校长吴普特靠前指挥、精准施策、有效应对，全力做好疫情防控工作。在这场抗击疫情“大考”中，学校一大批党员干部和师生员工以强烈的使命担当投入各项防控工作，为坚决打赢疫情阻击战发挥了先锋模范作用。各级党组织发扬“党有号召 我们有行动”的优良传统，做好网上思政教育和组织管理工作，通过成立网络党团支部、湖北籍学生临时团支部，开通心理咨询热线，专项资助受疫情影响家庭经济困难学生等方式，用疫情防控“大课堂”积极引领青年学子开展理想信念教育、爱国主义教育、四个自信教育、生命教育、感恩责任教育等，在疫情防控的磨难实践中，把自己历练成为堪当民族复兴大任的时代新人。

在这场没有硝烟的举国抗“疫”战中，我们都是坚强的“战士”，你们每个人都遵

守纪律，服从大局，坚定信心，与学校携手打赢这场战“疫”。你们牢记责任使命，在家安心学习，做到停课不行学，努力实现自我提升。更有许多同学面对疫情，临危不乱，敢于担当，义无反顾投入家乡的抗疫中，还有的同学积极为抗疫捐款捐物，踊跃参与志愿服务，传播和弘扬社会正能量……这些都体现了“西农人”有心、有爱、有情、有魂！你们所展示的是西农学子的家国情怀、责任意识、使命担当。在此，向奋战在各条抗疫战线的同学们表示诚挚的感谢和由衷的敬意！

严冬已经过去，春天的脚步正大步迈来。一本《大学生新型冠状病毒肺炎防护手册》送给西农学子，让我们学习基本知识，了解相关法规，积极配合学校，做好个人防护，凝心聚力打赢这场硬仗。希望同学们铭记，爱国从来不是一个抽象的概念，一个空洞的词汇，国家和时代的重任将由你们肩负；希望同学们返校后勿放松警惕，认真学习防护手册，提高科学防控能力；希望同学们严格遵守学校关于疫情防控的各类管理措施，自觉做遵纪守法的好青年，做顾全大局的好学生；希望同学们能关心和帮助那些尚未返校的同学，鼓励他们坚定信心，一起相约迎接最后的胜利；希望同学们能珍惜时光，抓紧时间完善知识，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义事业的建设者和接班人！

桃李务青春，谁能贯白日。我们坚信，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，打赢这场疫情防控的人民战、总体战和阻击战胜利在望。让我们在校党委的坚强领导下，牢记自己的使命，肩负起时代的责任，把远大理想和脚踏实地紧密结合起来，为实现“两个百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春汗水和力量！

编委组  
2020年3月

# 目 录

## ※第一篇 认识新冠

一、基本概念.....	- 1 -
二、传播途径.....	- 2 -
三、早期症状.....	- 3 -
四、疾病鉴别.....	- 3 -
五、健康监测.....	- 5 -

## ※第二篇 个人防护

一、洗手.....	- 9 -
二、口罩.....	- 11 -
三、消毒.....	- 13 -
四、饮食.....	- 15 -
五、健身.....	- 16 -

## ※第三篇 公共防护

一、返校.....	- 21 -
二、宿舍.....	- 21 -
三、交通.....	- 22 -
四、教室（自习室、会议室、图书馆）.....	- 23 -
五、实验室.....	- 24 -
六、超市.....	- 25 -
七、场馆（活动中心、健身房、体育馆）.....	- 25 -
八、食堂.....	- 25 -
九、快递.....	- 26 -

## ※第四篇 心理调适

一、疫情下的心理应激反应.....	- 29 -
二、理性认知，平和心态.....	- 31 -
三、调节情绪，安住当下.....	- 33 -
四、身心放松，关爱自我.....	- 36 -
五、积极应对，健心有方.....	- 38 -
六、居家学习的心理调适.....	- 39 -
八、心理自助资源链接.....	- 43 -

## ※第五篇 科学就医

一、疑似.....	- 47 -
二、检测.....	- 48 -
三、确诊.....	- 49 -
四、治疗.....	- 49 -
五、康复.....	- 50 -

## ※附件

图解《中华人民共和国传染病防治法》.....	- 53 -
西北农林科技大学传染病突发事件应急预案.....	- 59 -







# 第一篇 认识新冠







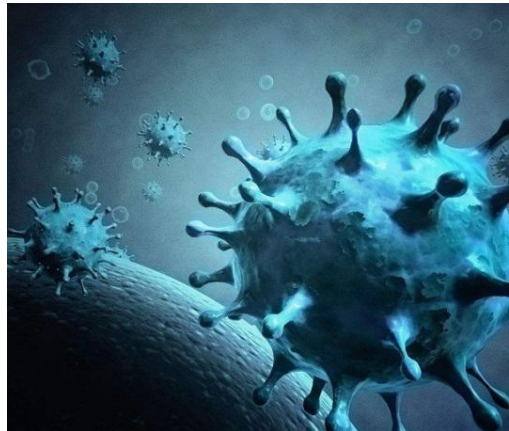


## 一、基本概念

### 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，可引起呼吸系统疾病、消化系统疾病、神经系统疾病，如人类的严重急性呼吸综合征（SARS）和中东呼吸综合征（MERS）。

冠状病毒大部分感染动物，目前从人分离的冠状病毒主要有普通冠状病毒 229E、OC43 和 SARS 冠状病毒（SARS-CoV）三个型别。已知感染人的冠状病毒有 6 种： $\alpha$  属的 229E、NL63， $\beta$  属的 OC43、HKU1、中东呼吸综合征相关冠状病毒（MERS-CoV）和严重急性呼吸综合征相关冠状病毒（SARS-CoV）。此次从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒，世界卫生组织（WHO）将其命名为 2019-nCoV。



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。2019 新型冠状病毒属于  $\beta$  属的新型冠状病毒，有包膜，颗粒成圆形或椭圆形，常为多形性，直径为 60-140 nm，其基因特征与严重急性呼吸综合征相关冠状病毒（SARS-CoV）和中东呼吸综合征相关冠状病毒（MERS-CoV）有明显区别。

### 2. 什么是新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎(COVID-19)是指由新型冠状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、咽痛和腹泻等症状。重症患者多在发病一周后出现呼吸困难，严重者快速进展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。值得注意的是重型、微重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。多数患者预后良好，少数患者病情危重。死亡病例多见于老年人和有慢性

基础疾病者。

### 3. 哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。新型冠状病毒肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生，与接触病毒的量有一定关系。如果一次接触大量病毒，即使免疫功能正常，也可能患病。

## 二、传播途径

任何一种传染病的传播都必须满足三个环节，即传染源、传播途径、易感者(易感人群)。这三个环节是构成传染病在人群中发生和流行的生物学基础，只有这三个环节同时存在，传染病才可能造成传播与流行，而只要切断其中的任何一个环节，传染病就不能传播与流行。目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也成为传染源。新型冠状病毒肺炎的主要传播方式是飞沫传播、接触传播（包括污染手导致的自我接种）。



从现在定义的急性呼吸道传染病推断，经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径，而气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。

表 1 新型冠状病毒肺炎传播途径

传播途径	传播方式
飞沫传播	患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，乃至呼出的气体，近距离接触直接吸入导致感染
接触传播	飞沫沉积在物体表面，手接触污染后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，导致感染
气溶胶传播（尚待明确）	飞沫混合在空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染

### 三、早期症状

#### 1.临床表现

基于目前的流行病学调查，潜伏期 1-14 天，多为 3-7 天。以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，严重者快速进展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。部分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。

#### 2.医学检查

发病早期外周血白细胞总数正常或降低，淋巴细胞计数减少，部分患者可出现肝酶、LDH、肌酶和肌红蛋白增高；部分危重者可见肌钙蛋白增高。多数患者 C 反应蛋白（CRP）和血沉升高，降钙素原正常。严重者 D-二聚体升高、外周血淋巴细胞进行性减少。在鼻咽拭子、痰、下呼吸道分泌物、血液、粪便等标本中可检测出新型冠状病毒核酸。

#### 3.胸部影像学（CT）

早期呈现多发小斑片影及间质改变，以肺外带明显。进而发展为双肺多发磨玻璃影、浸润影，严重者可出现肺实变，胸腔积液少见。



### 四、疾病鉴别

新型冠状病毒主要与流感病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、人偏肺病毒、SARS 冠状病毒等其他已知病毒性肺炎鉴别，与支原体肺炎、衣原体肺炎及细菌性肺炎等鉴别。此外，还要与非感染性疾病，如血管炎、皮炎和机化性肺炎等鉴别。



新型冠状病毒肺炎与流感、普通感冒存在一定的区别。三者的病原体不同，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。流感是有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、头疼、肌肉酸痛、乏力、食欲下降等症状。新型冠状病毒肺炎以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状，部分患者仅表现为低热、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。

表 2 新型冠状病毒肺炎与流感和普通感冒的区别

项目	新型冠状病毒肺炎	流行性感	普通感冒
病原体	2019-nCoV	流感病毒	病毒、细菌、支原体、衣原体等多种病原体
主要症状	发热、乏力、干咳为主，部分患者无发热或出现胸闷、呼吸困难等症状。	高热、咳嗽、咽痛、头痛、肌肉痛，也可引起肺炎，但并不常见。	鼻塞、流鼻涕，打喷嚏，多数患者症状较轻，一般不引起肺炎。
是否有疫苗可预防	否	有，建议每年接种一次	否

在临床上识别观察新型冠状病毒肺炎病例需要同时符合以下 2 个条件：

(1) 流行病学史：在发病前两周内武汉市及周边地区或其他有病例报告社区的旅行或居住史；或者发病前 14 天与新型冠状病毒感染者（核酸阳性）有接触史；或发病前 14 天接触过来自武汉或周边地区或病例报告社区的发热伴有呼吸道症状的患者；为聚集性发病等。

(2) 临床表现：发热；具有病毒性肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

在观察病例的基础上，采集痰液、咽拭子等呼吸道标本进行病毒核酸检测即可做出病原学诊断。



## 五、健康监测

### 1. 返校前

(1) 有疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，自离开疫情高发地区后，居家或在指定场所医学观察 14 天。

(2) 各地学生均应尽量居家，减少走亲访友、聚会聚餐，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。

(3) 学生每日进行健康监测(最好早晚各一次)，并根据学校要求每日在指定平台进行个人身体健康状况填报。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、肌肉酸痛等可疑症状，应及时报告或由监护人报告学校，做好防护后及时到定点医院就诊。

(4) 寒假结束时，学生如无可疑症状，可正常返校。如有可疑症状，应报告学校或由监护人报告学校，及时就医，待痊愈后再返校。

### 2. 返校途中

(1) 乘坐公共交通工具时全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

(2) 随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位。

(3) 旅途中做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温。

(4) 留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。

### 3. 在校期间

(1) 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，做好自我防护，并严格服从学校颁布的疫情防控措施。

(2) 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。

(3) 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的人员，应立刻向辅导员报告，配合校医院做好密切接触者管理和消毒等工作。





## 第二篇 个人防护





## 一、洗手

### 1. 远离新型冠状病毒肺炎传染

(1) 勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

(2) 保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(3) 增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

(4) 保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

(5) 尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

(6) 如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

### 2. 洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用

正确洗手是预防消化道和呼吸道感染性疾病的最有效措施之一。洗手是减少手部细菌、病毒最直接有效的办法之一。国家疾病预防控制中心、WHO及美国CDC等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。

### 3. 正确洗手需掌握七步洗手法：

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（大）：洗拇指 一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；

第五步（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。



#### 4.哪些时刻需要洗手？

- (1) 在咳嗽或打喷嚏后
- (2) 在制备食品之前、期间和之后
- (3) 吃饭前
- (4) 上厕所后
- (5) 手脏时
- (6) 在接触他人后
- (7) 接触过动物之后
- (8) 外出回来后

#### 5.旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

可以使用含酒精消毒湿巾清洁双手。人冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75% 酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

#### 6.是否需要戴手套？

(1) 一般情况下，日常生活中注意勤洗手即可，不建议用戴手套的方式取代洗手。

(2) 外出时可戴普通日用手套或一次性防护手套。尽量不在公共场合脱下手套；握手、吃饭等脱下手套的场合，不要用手触摸 脸或眼睛；戴回手套前，清洗双手，每天更换手套，仔细 清洗，不要戴潮湿的手套。

## 二、口罩

### 1. 如何正确选择口罩？

(1)高风险暴露人员：与确诊病例、疑似病例密切接触时建议佩戴符合 N95/KN95 及以上标准的颗粒物防护口罩。

(2)中等风险暴露人员：去人员密集场所，包括医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭场所时；建议佩戴医用外科口罩。

(3)较低风险暴露人员：在校学生集中学习或进行校园活动时，建议佩戴一次性医用口罩。



(5)低风险暴露人员：学生在通风良好、比较空旷、人员密度低的场所，建议佩戴一次性医用口罩或者也可不佩戴。

非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可视情选用。

### 2. 正确使用口罩

#### 医用口罩的使用方法：

(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。

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

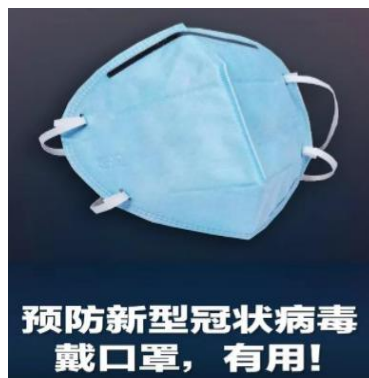
(4) 最后一步，将口罩佩戴完毕后，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

#### KN95/N95 及以上医用防护口罩的使用方法：

(1) 佩戴防护口罩前预先用双手将头带每 2-4 厘米一段一段地拉伸。

(2) 用手托住口罩，使鼻尖位于指尖，让头带自然下垂。

(3) 使鼻尖朝上，用口罩托住下巴，将上头带拉过头顶，放在脑后较高的位



置，再将下头带拉过头顶，放在颈后耳朵以下的位置。

(4) 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。

#### 头戴式口罩的使用方法：

- (1) 单手捧口罩本体，指尖位于鼻夹位置，让两根头带自由悬垂在手背下方。
- (2) 鼻夹朝上，口罩扣住下巴，将上头带戴在头顶位置，将下头带戴在颈部。
- (3) 用双手食指从鼻夹中部开始，向两侧一边移动一边向下按压鼻夹，塑造鼻梁形状。

#### 耳带式口罩的使用方法：

- (1) 面向口罩无鼻夹的一面，两手各拉住一边耳带，使鼻夹位于口罩上方。
- (2) 用口罩抵住下巴。
- (3) 将耳带拉向耳后，调整耳带至感觉舒适。
- (4) 将双手手指置于鼻夹中部，向两侧一边移动一边向下按压鼻夹，塑造鼻梁形状。单手捏鼻夹，会使鼻夹出现锐角，导致泄漏，降低防护性能。应使用双手按压鼻夹。

### 3. 口罩气密性检查方法：

- (1) 用双手罩住口罩，避免影响口罩在脸上的位置。
- (2) 如口罩无呼吸阀，则快速呼气，若感觉空气有泄露，重复以上步骤。
- (3) 如口罩有呼吸阀，则快速吸气，若感觉空气有泄露，重复以上步骤。

### 4. 使用后的口罩如何处理？

健康学生佩戴过的废弃口罩，没有新型冠状病毒传播风险，使用后可按照生活垃圾分类的要求处理即可。

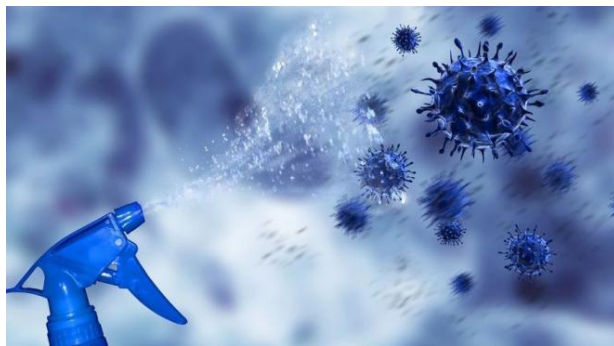
疑似病例用过的废弃口罩，取下后，将贴近口鼻的一面朝外叠好后放入医疗废弃物桶，严格按照医疗废弃物有关流程处理；处理完口罩后，要立即清洗双手。



### 5. 在校学生属于较低风险暴露人员，建议佩戴一次性使用医用口罩。



### 三、消毒



#### 1. 酒精应该怎么用？

(1) 酒精以浓度 75%为佳。若购买浓度 90%的酒精，使用前按说明书稀释。

(2) 可喷洒或擦拭门把手、桌面、电梯按钮、手机等，不要大量喷洒于空气中或身体上。

(3) 室内使用酒精，保证良好**通风**。使用过的毛巾等清洁工具，清水清洗后放通风处晾干。

(4) 使用前清除周边易燃可燃物，避开明火。给电器表面消毒前，先关闭电源。

(5) 宿舍内不宜大量囤积酒精，单瓶包装不宜超过 500 毫升。

(6) 存放的容器必须密封，严禁使用无盖容器。不要放在电源插座附近、墙边桌角等处，防止误碰倾倒。



#### 2. 84 消毒液等含氯消毒剂怎么用？

(1) 一定要按使用说明稀释后使用。

(2) 不能与洁厕灵等消毒清洁产品同用，会产生有毒气体，危害人体健康。

(3) 不推荐与酒精同用。

(4) 使用时避开皮肤、眼睛、口鼻，佩戴口罩、橡胶手套和防水围裙。

(5) 在通风良好的区域配置和使用，用冷水配置，热水会影响杀菌效果。

### 3. 过氧乙酸怎么用？

(1) 严格按照所购入的过氧乙酸消毒液的浓度和使用说明进行稀释，稀释及使用时必须佩戴橡胶手套，避免剧烈摇晃，防止溅入眼睛、皮肤、衣物上。

(2) 过氧乙酸消毒液具有一定的毒性，在进行室内喷洒消毒时浓度不宜过高，以免危害人体。在进行室内熏蒸消毒时，人员应撤离现场，熏蒸结束室内通风 15 分钟后人员方可进入。过氧乙酸对金属有腐蚀性，不能用于对金属物品的消毒。

(3) 过氧乙酸消毒液应储存于阴凉、通风处，远离火种、热源，避免阳光直射，并应该放在小孩触摸不到的地方，避免误服。

(4) 皮肤沾染过氧乙酸消毒液原液时，必须立即用大量流动清水冲洗，眼部溅到过氧乙酸消毒液时要用清水或生理盐水连续冲洗，并迅速送医院治疗。

### 4. 二氧化氯怎么用？

适用于病房等特殊场所。在室内角落等相对隐蔽处布放数个容器，盛水，按二氧化氯说明书加入适量二氧化氯粉剂，使其自然挥发，以杀灭空气中病原微生物。一般 3-5 天更换一次消毒剂。

(1) 稀释液应现用现配。

(2) 避光保存。

### 5. 过氧化氢怎么用？

(1) 过氧化氢消毒液是外用的消毒液，不能口服。

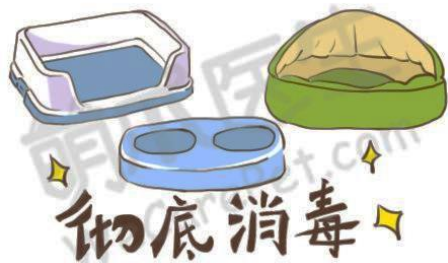
(2) 过氧化氢能够腐蚀金属，如果怕腐蚀的金属谨慎使用。

(3) 过氧化氢具有漂白作用，害怕褪色的衣物不要使用。

### 6. 宿舍及日常生活区域消毒具体如何操作？

(1) 外出回来后，手机和钥匙使用消毒湿巾或 75%酒精擦拭。每日通风 3 次，每次 20-30 分钟，通风时注意保暖。门把手、电话、桌面等手经常接触的表面，每天清洁，定期用酒精等擦拭消毒。

(2) 宿舍地面消毒时禁止采用喷洒式消毒方式，应采取擦拭方法并避免洒漏，保持室内通风，以免发生火灾。



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

(4) 宿舍楼层的公共洗衣机传播病毒的可能性极小，因为新型冠状病毒最主要的传播途径还是飞沫传播和接触传播，大家可以放心使用。

(5) 例如校园内的共享单车等公用物品进行酒精擦拭后再使用。

(6) 咳嗽、吐痰或打喷嚏用过的纸巾、口罩等扔到专用垃圾桶，每天清理，必要时（如隔离观察）在清理前用 500-1000 mg/L 的含氯消毒剂喷洒至完全湿润，再扎紧塑料袋口。

(7) 有症状的人员就诊后，对其隔离的房间地面、墙面用 500 mg/L 含氯消毒剂进行滞留喷洒；接触物品如家具台面、门把手、餐（饮）具等用 500 mg/L 含氯消毒剂擦拭消毒，保持 30 分钟后用清洁湿抹布擦拭。

## 四、饮食

坚持合理膳食、规律作息，合理膳食是指能提供全面、均匀营养的膳食。在新型冠状病毒肺炎流行期间，通过均衡营养提高自身抵抗力。



(1) 每天摄入高蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等食物，在平时基础上加量，不吃野生动物。

(2) 每天多吃新鲜蔬菜与水果，补充维生素与膳食纤维。

(3) 适量多饮水，每天不少于 1500 毫升，多喝白开水。

(4) 保证食物种类多样，荤素搭配。不要听信偏方和食疗可以预防、治疗新型冠状病毒肺炎的说法。

(5) 保证充足营养，在平时基础上加量，既要吃饱，又要吃好。

(6) 新型冠状病毒肺炎期间不要节食，不要减重。

(7) 规律作息，保证充足睡眠，每天睡眠时间不要少于七个小时。

## 五、健身

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，选择合适自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，每周至少运动3次，累计运动时间在150分钟以上。疫情传播期间，不提倡集体大型活动，学生以在宿舍锻炼为主。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。

### 1. 锻炼前准备工作及注意事项：

(1) 穿宽松有弹性的运动服装，运动鞋，谨记不要穿拖鞋锻炼。

(2) 运动前要热身，做一些拉伸动作，避免受伤。

(3) 选择空气流通比较好的位置锻炼，空间较大一些。

(4) 注意保暖，运动中如果流汗，室内温度过低会引起感冒。

(5) 注意不要干扰其他同学，避免影响下层宿舍。

### 2. 体育锻炼遵循三条原则：

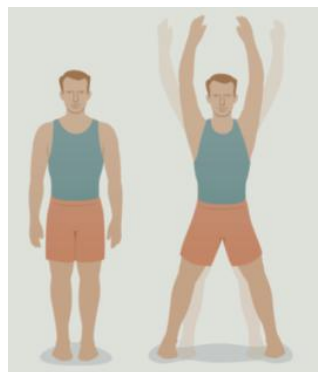
全面锻炼、循序渐进、持之以恒。全面锻炼，一是指尽可能使身体各部位、各系统都得到锻炼；二是指尽可能拓宽练习项目和形式，以求发展各类身体素质。循序渐进，既指运动强度应由小到大，在身体逐步适应的基础上不断提高要求；又指学习动作、掌握技术要从易到难。持之以恒，是指形成习惯，常练不懈。

### 3. 适合室内进行的运动项目：

(1) 平板支撑：俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一水平面，腹肌与盆底肌收紧，脊椎延长，眼睛看向地面，保持均匀呼吸，每次坚持50-60秒，做3次。

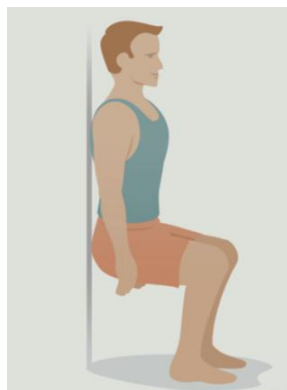


(2) 开合跳：首先双脚并立，双手自然下垂；两脚往两侧跳开，同时两手由两侧往上在头顶相碰；两脚跳回并拢，两手由两侧向下在腰前相碰；两脚跳开跳回算一次，一共跳 30 次。



(3) 深蹲：两腿站开与肩膀同宽，双手平直向前伸，臀部向后做，并稍翘伸，重心落在脚后跟，膝盖前出位置稍超过脚趾，大腿成水平线或臀部稍超过水平面以下。背部宜直，稍挺胸，呈微弓形，不宜弓背。蹲下和起立的速度不宜过快，宜缓慢，每 30 个，做三次。

(4) 靠墙静蹲：双脚分开与肩同宽，背部、肩部与臀部紧贴墙壁，双脚向前迈出一大步并保持平行，大腿与小腿之间夹角为 90 度，膝盖不宜超过脚尖。维持 30 秒-2 分钟。





## 第三篇 公共防护







## 一、返校

如果确定开学时间，学生在准备返校、返校途中、返回学校三个阶段，须做好防控工作。

准备返校前两周，应居家监测体温，注意自己是否存在发热、咳嗽、咽痛、乏力、肌肉酸痛、胸闷、呼吸困难、恶心呕吐、腹泻、结膜炎等症状；如果有，应该居家休息和就医；如果没有，可以正常出行。

返校途中，存在新型冠状病毒高风险点，如车站机场人群密度大、飞机火车空间密闭、途中时间长、公共设施多人使用等，旅行途中全程至少佩戴一次性医用口罩，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，打喷嚏或咳嗽用纸巾或手肘衣服遮住口鼻，主动配合体温监测；

如果途中自觉发热应主动测量体温，出现可疑症状应佩戴医用外科口罩或 N95 口罩（不带呼吸阀），避免接触其他人员，视情况及时就医，如发现身边人员出现可疑症状应及时报告。



返回学校，应减少与他人见面、接触，避免参加聚会等集体活动，加强饮食营养，注意饮水充足。如必须参加外出活动应佩戴口罩。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。

## 二、宿舍

宿舍是我家，防疫靠大家。宿舍是我们学习、娱乐和休息的集中活动区，也是

疫情防控最重要的集体单元，同学们不仅要做好个人防护，也要做好集体防护和环境维护。

1.宿舍成员要互相督促，早睡早起、保障睡眠；同时要强化卫生健康意识，适量运动，提高自身免疫力。



2.宿舍不接待和留宿校外人员，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；密切关注发热、咳嗽等症状，宿舍成员出现此类症状一定要及时到医院就医。

3.进入宿舍前应摘下口罩，将口罩叠好放入清洁的自封袋中（接触口鼻一面朝里折好），或放至统一收集区域，并及时清洗双手。洗手要彻底，有明显可见脏污，使用洗手液和流水洗手，如果脏污不可见，使用洗手液和流水洗手或含有酒精成分的免洗洗手液。



4.回到宿舍后，用 75%酒精或消毒湿巾擦拭手机、钥匙等物品，把外套放到通风处。

5.宿舍公用物品及公共接触物品或部位（如桌椅、门把手等）要定期清洗和消毒。

6.在宿舍期间应注意定时通风换气，保证空气流通，勤洗衣物、毛巾，勤晒衣被，及时清理垃圾，保持环境卫生。

### 三、交通

出行理由千万条，安全防护第一条。公共交通包括出租车、滴滴都是防疫的脆弱区，同学们在校期间尽量减少外出，一定要外出请务必提高防护意识，做好以下注意事项。

1.建议同学们首选单独出行，如果距离合适且方便，优先建议步行或者骑行。

2.错峰出行，在上下班高峰期，乘坐公交车或者南北校通勤车时，尽量错峰，如果车上人满，不妨等等下一辆。

3.乘坐交通工具时要全程佩戴口罩，随时保持手卫生，减少接触交通工具的公

共物品和部位，尽可能远离他人至少1米。

4.始终留意周围旅客健康状况，如果周围有人发热或咳嗽，别恐慌。保持1-2米以上距离，并及时换乘其他交通工具。

5.在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，防止病菌传播。

6.不要在车上吃东西，减少传染机会。

7.不建议同学们在校期间跨市出行，去杨凌以外城市。如果一定外出，请向学院及时做好报备，并在出行时特别妥善保存交通票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

#### 四、教室（自习室、会议室、图书馆）

教室是我们校园生活的主要阵地，记录着我们每一次认真听讲、和同学并肩奋斗的模样，我们在这里收获知识、得到成长、获得温暖，已成为我们另一个“家”。同时教室也是校园人口的重要密集区域，疫情之下，如何做好教室，特别是图书馆、自习室等防护尤为重要。

1.保持教学实验区环境清洁，上课（自习、会议）前，打开门窗进行通风换气，保证空气流通，通风时注意保暖。

2.教学（会议）过程中，教师与学生、学生与学生之间保持一定距离，避免近距离接触。

3.进入教学区域前应自觉接受体温检测，在教学区域内（教室、自习室、会议室、图书馆）应佩戴口罩，如果有可疑症状，应避免进入教学区域。



4.在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、手肘衣服将口鼻完全遮住，防止唾液飞溅。咳嗽或打喷嚏后要立即对手消毒。

5.上课、自习期间多饮水，传递书籍或资料前后均需保持手卫生，保持勤洗手的习惯，可使用洗手液和流水洗手或含有酒精成分的免洗洗手液。

6.强烈建议不使用中央空调系统。独自一人在房间内，可以适当开独立空调，但要定期对送风口、回风口进行消毒。

7.学生组织、班级不要集中开会，可通过网络视频会议，不得不集中的会议要

控制人数，佩戴好口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔 1m 以上，控制会议时间。会议结束后做好环境清洁和场地消毒。茶具用品及时消毒。



8.防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，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。

## 五、实验室

疫情就是命令，防控就是责任，实验室是学校防疫阵地的的重要组成部分，同学们在实验室应牢固树立安全意识、风险意识，自觉做好自身防护，为打赢疫情防控阻击战做出贡献。

1.进入实验室前应规范佩戴口罩、脚套。

2.同学们在实验室期间应注意定时通风换气，保证空气流通，及时清理垃圾，对实验用具做好消毒，维护卫生清洁。

3.严格管控进入实验室人员，严禁实验室人群聚集，严禁无关人员、校外人员进入实验室。

4.对进入实验室人员进行严格排查，严禁不符合健康状态人员进入实验室，严格做好进入实验室人员的登记日记录、台账。

5.进入实验室人员必须严格按照防控新冠肺炎病毒要求，认真做好个人防护工作。

6.在实验室必须根据防控新冠肺炎病毒要求，严格做好实验室防护工作，做好实验室卫生工作。

7.配合学校、学院做好实验室值班值守、巡检工作，确保实验室安全稳定。

## 六、超市

1.在校期间生活必需品尽量在校内或者网上采购，不建议出校，如有特殊需要，请佩戴口罩出行，避开密集人群。

2.超市选购商品、排队结账时，最好与人保持1米以上的距离，避免在公共场所长时间停留。



3.咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、手肘衣服将口鼻完全遮住，防止唾液飞溅。咳嗽或打喷嚏后要立即对手消毒。

4.尽量用手机支付，避免与他人亲密接触。

5.返回宿舍要洗手，有肉眼可见污染物时应使用洗手液在流动水下洗手，然后消毒。

## 七、场馆（活动中心、健身房、体育馆）

疫情期间，不建议前往封闭场所进行体育锻炼、排练。如需锻炼，可在露天操场进行。

## 八、食堂

同学们在校期间，不建议在校外餐馆用餐，更不建议聚餐，尽可能去学校食堂用餐。

1.尽量减少堂食，建议自带餐盒，购买后带回就餐，避免人员密集、避免扎堆。

2.学校食堂属于人流密集场所，用餐采用考场式用餐，请单人单桌单向，或隔座而坐。



3.学校食堂采用轮流就餐、错峰进餐；打饭排队佩戴口罩，保持1米距离。

4.饭前要洗手，吃饭的时候不要互相分享饭食。

5.如果点外卖的话，尽量无接触拿取，与外卖员商量好去取放地点，他好，你也好。

## 九、快递

疫情期间寄取快递安全吗？病毒可通过快递传播吗？其实，只要做到以下几个方面，就能安全收取快递了。

1.出门前佩戴好口罩和手套，避免扎堆取快递。

2.减少与快递员的接触，如需签收，尽量保持在一米以上。

3.处理完包裹后要及时摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。

4.快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

## 第四篇 心理调适







2020年初始，突发新型冠状病毒肺炎疫情从武汉蔓延到全国各地，各高校全部因疫情防控工作需要全部延迟开学，让大家原本在既定轨道上按部就班的学习生活陷入到失序中。一方面新型冠状病毒肺炎传染的威胁引发的恐惧、担忧、焦虑等不适情绪，直接影响到了学生的身心健康；另一方面，“延迟开学滞留家中”导致原定的学习、升学、科研、就业等计划无法取得进展，面临各种不确定和新的学习方式，可能让人感到烦躁、为个人的前途担忧和压力巨大，大学生们被迫面临着“适应当前环境和提升个人应对突发危机事件能力”的心理发展任务挑战。

为了帮助大学生摆正心态，理性面对当前困境，不被恐惧、焦虑、烦躁、无助、悲伤、愤怒等情绪裹挟，能够平稳、顺利地度过此次疫情，编订本章节的内容，希望能够给大家以科学有效的指导，帮助大家守护好个人的身心健康，提升心理素质和对疾病的心理免疫力，更好的应对当下的压力和挑战。

## 一、疫情下的心理应激反应

### 1.什么是心理应激反应？

当环境发生威胁个人生命安全的重大突发性事件，**用常规方法难以应对或解决时**，比如这次新冠疫情，个体会产生一系列心理和身体反应，可能出现不同程度的焦虑、担忧、失眠、头晕胸闷等应激反应，这是**正常人在异常状态下的正常反应**。

面对疫情，你可能感受到一些消极情绪，比如害怕、悲伤、愤怒、烦躁、担心、紧张等等，这些都是人们在异常环境状态下的正常应激反应。应激反应是自然的、正常的，每个人的应激反应可能不同，不用把自己和别人的应激反应视为病态或异常。



## 2.疫情下常见的心理应激反应表现

受疫情影响，大多数人的生活都遭遇了突然的变故，面临被感染生病的风险、周围人的恐慌、被限制出入自由、求学就业等涉及个人发展的重要事件的进展被耽误……这些都可能成为应激源，激发我们的心理应激反应，具体可能表现在生理的、认知的、情绪的、行为的几方面：

(1) 认知层面：过于敏感和警觉，对自己身体感觉和变化特别关注，对别人是否有咳嗽等相关特别在意，注意力不集中，记忆力和思考能力受限等。

(2) 情绪层面：紧张焦虑、过度担忧，害怕被感染；对各种遭遇感到心烦意乱、易激惹，容易对人或事感到愤怒；还可能感到孤立无援、无力悲观。

(3) 行为层面：可能会有回避行为，坐立不安，反复刷手机查看疫情消息，反复测量体温，强迫性洗手；做事冲动、有攻击性言行；自我隔离，社交减少，责备自己，无法享受乐趣。

(4) 身体层面：头疼、胸闷、心慌，肠胃不适、腹泻食欲下降，体重减轻或增加，肌肉紧张、出汗；失眠、多梦、早醒等睡眠困难。

## 3.理解疫情下的情绪反应？

(1) 适度的应激反应可以使我们趋利避害、更好地保护自己。比如：遭遇疫情和隔离，焦虑是正常普遍的反应，**适度的焦虑具有积极的意义，可以提高“危机意识”**。因为担心生病，就会在行动上做好防护，自觉居家隔离，从而帮助我们远离病毒威胁。对学业的担忧，会激发我们采取积极的行动去应对学习压力。

(2) 过度的应激反应会对我们的身心健康造成不利的影晌。过分的应激反应本身会导致呼吸急促、胸闷、肠胃不适等身体不适，引发主观痛苦感，还会影响人们有效解决和应对问题的能力，进而还会降低我们身体对疾病的免疫能力。

大部分人面对压力可以进行自我调整，帮助自身回到一个良好的状态，这就是“适应”的过程。当然，也有应激反应或焦虑程度超过了自身能够应对或代偿的范围，表现为“不适应”。我们需要尽可能地把这些心理反应调整到可控范围内，实现或完成“适应”的过程，从而使个体得到发展。

## 4.需要调整的情绪问题（自检对照表）

(1) 焦虑多疑：疫情出现后特别关注身体的各种变化，将自身各种不舒服与新

型冠状病毒联系起来，怀疑自己是否生病。

(2) 惶恐不安：可能会出现“疑病”、“不敢按电梯和触摸门把手”、“反复洗手、消毒”、“不出门，更不敢去医院”等行为及想法。

(3) 愤怒暴躁：在压力下变得极度敏感，因一点小事就急躁、发脾气，甚至出现冲动行为。

(4) 抑郁悲伤：每天都十分疲劳、精神不振，也很难集中注意力去思考，还可能出现睡眠问题。

(5) 恐惧害怕：由于对疾病本身具有恐慌情绪，加上网上各种谣言，出现恐惧害怕的情绪。

(6) 盲目乐观：抱有“疫情很遥远，不会有危险”、“我抵抗力强，不可能感染”的错误想法，更有甚者认为事不关己、不听朋友及家人的劝说、不做防护。

(7) 孤独寂寞：部分特殊人群，由于疫情可能导致自己孤身一人在异乡隔离，感到孤独寂寞。

(8) 冲动激惹：许多人压抑的情绪不能释放，可能导致一些冲动的、不理智的情绪及行为。

## 5.调整心态小贴士

疫情下，生活环境突然发生了很多的变化，让人感到焦躁、不安或心理压力巨大，不管你具体境遇如何，如果你出现了以上我们列举的需要调整的情绪，不妨试试以下的步骤，帮助你迅速调整心态：

(1) 深呼吸，先冷静下来，告诉自己冷静；

(2) 看看到底发生了什么？这个事情对我造成什么影响？我有能力去应对吗？——运用智慧

(3) 接纳不能改变的部分：如果我什么都不能做，至少能接纳这个事情。

(4) 尝试改变能改变的部分：积极行动，看看还能做些什么？



## 二、理性认知，平和心态

疫情席卷全国，每个人都无法置身事外，恐慌、焦虑、愤怒等情绪不适时时发

生，身处抗疫战场的我们，如何运用聪明的头脑找回平和心态？

### 1.有限关注疫情信息，避免大脑“过载”

“想要了解更多、更准确的情况，获得更多相关知识，是人面临危险威胁的自然反应。因为我们想要对自己的处境有所控制。”但很多时候大量龙蛇混杂不辨真假的信息，不但增加了我们判断分析的负荷，长期暴露创伤性的消息中，还可能会让人感到不堪情绪负荷。

建议：适当控制自己对信息的摄取，放下手机、关上电视机，让自己信息及情绪“过载”的大脑清空一下储存。

### 2.保持信任，相信官方和积极的声音。

特殊公共事件下，面对真假难辨的信息轰炸，青年大学生应提高信息判断能力，不要仅看信息表面，而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑做出鉴别判断，避免受谣言误导，不信谣、不传谣。

建议：（1）选择相信主流媒体正规发布的关于疫情、知识和建议，相信我们政府和机构组织的组织力、协调力、管理能力和责任心。

（2）不听信小道消息以及那些夸大的信息，也不要传播对社会稳定和人际关系信任有影响的不利消息。

### 3.正向思维，关注积极方面。

任何事情都有正负两方面，如何看待当前事件，对事物抱有的信念和认知，很大程度上也会决定我们会有什么样的情绪，以及会采取什么样的行为。



面对疫情，自由被限制，与其坐地抱怨，不如换个角度想一想，这对于我们来说有什么积极的影响，发掘事件积极的一面，培养乐观积极的情绪来对抗负性情绪。

你可以试试列一个积极因素清单，比如：

(1) 难得被困家中，正好可以多陪陪家人；  
(2) 被那些抗击疫情的故事所打动，深切感受到人间大爱；  
(3) 当我们开始关注快乐、满足等积极情绪时，便不再聚焦于消极情绪和经历；  
而培养这些积极情绪，可以与消极情绪产生抵消效应，这将有利于缓解内心的消极情绪。

#### 4. 乐观心态，建立战胜疫情的积极期待。

(1) 多些视角看问题，以合理的态度看待事情，尝试以更广阔的角度了解问题的影响，问题会带来短暂的影响，但长远而言事情最终能改善及成为过去。

(2) 心中永存“希望”。保持对前景的盼望，即使在危急时期，坚定必胜的信念，会帮助我们度过艰难时刻。

(3) 激发内在力量。与其期待外在环境好转，不如转而向内，相信自己的应对能力，相信“无论环境如何变化，我都可以应对”。具体而言，可以多回忆在每一次遇到困难或危机时曾如何面对，重新肯定自己的能力和成长。



### 三、调节情绪，安住当下

情绪是个体对外界事物的本能反应，是任何人都无可回避的心理感受。疫情影响持续存在，我们不得不面临各种“不确定”引发的恐惧、焦虑、担忧、无助等情绪。负面情绪无法被消除，那么如何管理情绪，与之更好的相处呢？

#### 1. 觉察情绪

觉察情绪，为自己的情绪命名，是有效情绪管理第一步。当你能清楚地知道你当前的情绪状态，能清晰地描述当下发生了什么以及你内在是因何而产生某种感受的时候，你会更容易找到处理这种情绪的方法，从而避免陷入“被情绪困住”的状态。

当你感受到情绪不适或痛苦，在“压抑”或者努力赶走它们之前，不妨先来认识一下它们，你可以尝试一下的问题清单，帮助自己澄清自己的感受，提高对情绪的认识和觉察能力。

情绪觉察自我对话练习清单：

(1) 感知：此时此刻，我的情绪是什么样的？身体有何感受？尝试命名。

(2) 回看：具体“导火索”事件是什么？我对这件事的看法是什么？对这个事件的解释还有其他视角吗？

(3) 反思：为什么有这种感受？是事件？还是我对这个事件的看法？

(4) 看见：我的情绪在表达什么？我的何种需要没有得到满足？

(5) 选择：我现在做点什么会让自己感觉好一点呢？

## 2.接纳情绪

突如其来的疫情对生活造成的各种影响，可能会造成暂时的慌张、不知所措，出现抱怨、愤怒、焦虑，或者感到沮丧、孤独等。

试着告诉自己“没关系，这些都是正常反应”不必强求自己保持镇定。”

对自己的感受和情绪给予“允许”和接纳的态度，不仅仅是接纳自己可能的负面情绪，也是允许自己的情绪是可以变化的，同时也是允许自己在这个大多数人都感到苦的时候，自己可以品出“甜味”。



在这场疫情里，每个人的具体处境都不尽相同，而我们每个人的个性也千差万别，所以我们的感受是独特的，无论悲伤也罢，愤怒也好，又或者你会刻意回避那些让人难过的消息，让自己多体验一些开心，都是正当的。

## 3.倾诉和表达

情绪是人本身的一部分，表达自己的情感是正常的、正当的。适度的表达情绪是有益于身心健康的。如何恰当表达自己的情绪？

(1) 向他人倾诉：交流是最重要、最有效的释放情绪方式；分享即是释放，分享不仅帮了自己，也帮了另一方；尽可能找谈得来的人交流，找能谈私人话题的人交流。

(2) 自我表达：可以通过写日记记录自己的心情；可以通过画画、弹琴、跳舞等方式来表达自己的内心感受。

(3) 升华表达：可以进行文学艺术创作，写诗谱曲等，“化悲痛为力量”。有人在疫情隔离在家的日子里，设计了自己的“抗疫漫画”或者出品了“手工娃娃”等。

#### 4.适度宣泄：积极运动

运动可以促进人体内的内啡肽分泌，从而缓解心理压力，让人感到欢愉和满足。同时，积极锻炼还可以增强自信，培养积极心态。

居家隔离期间，进行一些居家体育运动不仅可以提高身体免疫力，促进心理健康。可以和家人一起做一些居家的体育游戏，增加家庭成员的互动，增进情感联结。



#### 5.转移注意力

当遭遇一些不开心，面临生命中的一些丧失，可以表达情绪，但是也不能沉溺在“自怨自艾”中不可自拔。此刻，可以建议转移注意力，做自己感兴趣的事，让自己的情绪逐渐平复。

用“转移注意力”法时，请记得选择一些积极有意义或者有益身心健康的事物，比如：读书、做家务、居家健身、助人、学习一项新技能等等。虽然有时候打游戏、烟酒等也能够让我们暂时转移痛苦情绪，但长远一点看，做有建设性的事情，更能让人感到充实和幸福。

如果陷入焦虑情绪，转移困难，可以尝试以下两个小技巧：

(1) 54321 技术：利用个体对视觉、触觉、听觉、嗅觉等感觉来帮助转移注意力调整焦虑情绪。

具体操作：你可以问自己，我现在看到的 5 件东西，我可以触摸到的 4 样东西，我能听到的 3 种声音，我能闻到的 2 种味道等等都分别是什么。

(2) 记忆游戏：比如你可以想想你去过的几个城市；或者是将英文字母倒背。

当你问这些问题的时候，可以转移你的注意力到当下，到此时此地此刻。

## 6.保持幽默

“幽默是灵魂保存自我的另一件武器，幽默比人性中的其他任何成分更能够使人漠视困苦，从任何境遇中超脱出来，哪怕只是几秒钟。”

——维克多\*弗兰克尔在《活出生命的意义》P53

碰到窘境或困境时，与其深陷其中手足无措，不如率先发难来自嘲，从当前为难和无力的状态中抽离，用第三者眼光看待自己的能力，跳脱出情绪低潮。

广大网民自娱自乐的本事不用推广，大学生朋友们不妨学习一二。

## 四、身心放松，关爱自我

身心是交互影响的。在负面情绪影响下，可能会产生身体不适，此时尝试跟身体建立联结，运用一些放松练习，帮助我们的身体先放松下来，能够帮助我们平复负面情绪，以获得内心的平静。



以下介绍一些身心放松的练习方法，供大家选用。**坚持练习方见其效哦！**

### 1.平缓呼吸法

步骤简单，可随时随地进行。

从吸气、屏气、呼气均默数5秒，吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处，呼气时通过鼻腔或口腔缓慢呼出，在此过程中可将手掌置于腹部感受其起伏变化，待完全呼出气体后可正常呼吸2次。

循环上述步骤，每次练习3-5分钟。



## 2.肌肉放松法

个体有意识地按特定的顺序感受身体主要肌肉群的紧张和放松，从而充分放松自己的身体，缓解生理乃至心理层面的高唤醒水平。

**具体操作：**找一个安静的场所，用平躺或端坐的姿势，调整呼吸让自己大致平静，把注意力放在自己的身体上，有意识地让身体肌肉逐渐放松，**放松顺序可遵循自上而下，从头到脚，反之亦可。**

## 3.蝴蝶拍

在身体层面的自我安抚来寻求和促进心理稳定化的方法，就像是给自己“爱的拥抱”，帮自己获得安全感和稳定感。

**具体操作：**闭上眼睛或半合眼，双臂交叉放在胸前，双手交替摆动，轻拍双肩，同时缓慢深呼吸。对当时的思绪及身体感受，不作任何评判。如此重复，直至恢复平静。

## 4.保险箱技术

一种通过想象方法来完成的负性情绪处理技术。有意识地对内心积攒的负性情绪进行“打包封存”，从而使自我可以在较短的时间内从这些负性情绪及消极观念中解放。

**具体操作：**可闭上眼睛，调整呼吸，想象自己把与当下负性情绪相关的东西（比如消极事件、感受、想法、观点、担忧等）全部放到保险箱中，关闭并锁住保险箱，由自己掌管钥匙，在心里对自己说“我可以决定是否以及何时打开保险箱”，这样可以增加帮助找回当下对自身情绪的掌控感，等到做好充分的准备恢复心力后再考虑重新触及和处理负面情绪及压力。

## 5.正念练习

正念的练习是保持情绪健康的有效方法。正念的核心是“对当下进行觉察”，放弃过度思考，在情绪放松的状态下体会当下的所思、所感、所做，不着急去评判，全然接受当下经历的一切。进行正念的练习，也就是聚焦于自己当下如是的状态，而不去评判、抵抗或拒绝，



从而达到对“如是”状态的接纳。

## 五、积极应对，健心有方

个体在应对环境压力时，主要有两类应对策略，一种是情绪指向性的应对，即减轻压力产生的不适感；一是问题指向的应对，即从认知或行动层面消除应激源。一般而言，当应激源可控时，问题指向应对更有效；而应激源不可控时，情绪指向的应对更有效。

前面已经介绍了从情绪和认知角度如何维护心理健康，那么我们还采取那些恰当和有效的行动去应对当前的困境？

### 1.应对疫情，保证行为得当。

在个人行为上，做好个人的卫生习惯，然后做好自己的防护措施，居家隔离，减少去公共场合、公共环境中的活动。一般如果有小病，若没有密切接触史，减少到医院里去被交叉感染的机会，不盲目疑病。

保持对自己身心状态的觉察，若出现过度疲劳或家里有确诊患者、疑似患者、医学观察人员，需要去医院就诊时，做好个人的隔离和防护。

### 2.充实生活，规律过好每一天。

(1) 保持健康的作息。保持健康睡眠节律，早睡早起，半夜不要看手机。保持健康饮食。即使不能出门，也要注意个人卫生。



(2) 坚持锻炼身体或放松练习。探索适合的居家锻炼方式，如健身操、瑜伽、垫上运动、太极拳等。鼓励你每天抽时间进行冥想、正念或其他身心放松练习，必要时与家人、同事或朋友共同建立并互相监督“作息时间表”。

(3) 保持课内课外学习。利用各种网络资源有计划地学习，按照学校的要求，认真参加网络课程学习，完成家庭作业。看书、听音乐、写字、学习一项新技能等，并且享受这个过程。

### 3.积极关注他人

维护人际支持。通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系，彼此表达关心。有情绪波动时可与亲友倾诉，可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。



力所能及帮助他人。即使隔离在家，也可以为周围的人提供力所能及的帮助，利用自己的所知所学向身边的人科普，让亲人朋友了解疫情防控的最新信息，提醒家人做好个人防护。在条件允许的情况下，可以参加一些志愿服务，为需要的人提供一些帮助和支持。

### 4.保持与外界的沟通。

与学校、老师、班委保持联系，按要求报告个人健康状况和个人信息，对于当前学校的疫情防控工作给予理解和配合；及时反馈个人学习和生活上的困难，寻求帮助，有共赴时难的责任感和青年学子的应有的担当。

通过官方网站或途径及时了解“与返校、复学、研究生复试、就业、网络课程”相关的政策和消息，以便及时做出相应调整，适应当前情形下的生活。

## 六、居家学习的心理调适

延迟开学期间，学习不能停，网络课程如约而至，学习环境、方式发生了很大变化，应尽快调整自己，以适应新的学习模式。

### 1.学习环境准备

居家学习，面临手机、游戏、小说、电脑、大床、美食等诸多诱惑，不要考验自己的定力，给自己准备一个安定的学习环境，尽量远离这些诱惑。假装自己是在“教室”学习，学习和生活要分开，用仪式感帮助我们稳定学习状态。



(1) 制定作息时间表，严格执行。按时起床洗漱，在固定的时间点就餐，进“教室”学习时换上外穿的衣服。

(2) 固定学习区域（“教室”），专区专用，书桌整洁，除了学习用品，其他无关的东西不要放在眼前，尤其是电子产品。

(3) 学习就有学习的样子，在书桌前端正坐好，不要躺在沙发上，不要一边吃零食一边学习。

### 2.理性平和的心态

面对延迟开学，居家学习，青年学生对当前的学习形式，要有理性平和的心态，戒骄戒躁，有以下2种心态“要不得”。

(1) 不按学校课程安排学习进度，自乱阵脚。有些同学不适应网络课程，觉得这不是正式开学，掉以轻心，学习时不认真，总想着等着回头再复习或者补课。

——最节省时间和高效方式，就是“该学什么的时候就学什么”。要珍惜有老师给你们讲授知识点、答疑解惑的机会。

(2) 面对众多学习资源，一味求多，囫囵吞枣。应对当前特殊形式，很多平台推出了很多免费的学习资源，有些同学害怕错过好课和有效信息，花了太多时间在收集资料上，有时候只是随意听了很多网课，没有时间去认真领悟和思考，实际上是无效学习。

——学习更重要的是在于你如何将信息整理，内化为自己知识体系中的一部分，不妨摆正心态，求精而不求多。当然，也不能因此而顾此失彼，只专研自己感兴趣的，忽略了其他专业知识的学习。

### 3.上网课“备忘录”

(1) 上课前：记得提前下载好各种软件，注册好账号；闹铃提醒以免迟到；准备好电子教材、笔记本及文具，以便课上做笔记。

(2) 上课时：专注于课堂内容，杜绝无关信息；积极主动参与在线问答、探讨交流；下课时间到点再离开电脑或上课设备。

(3) 下课后：温故知新，课下及时巩固重要的知识，预习新知；规划学习时间，制定学习计划；不要忘记课程作业的提交时间；下课后放下手机走动走动，让自己和手机都休息一下。

#### 4.如何能高效学习?

很多同学会有类似的困惑：“控制不住玩手机？”“有学习计划却无法执行？管不住自己？”“总是会拖延啊”。对这一类的问题，建议如下：

(1) 明确学习目标：知道为何而学，如果你是真的发自内心想要做好一件事，我想不出有什么能真正阻止你！

(2) 停止责怪自己。自责和自疚是缺乏对自己的同理心的表现，鼓励比批评更有效，对自己也是这样，“不要为打翻的牛奶哭泣”。

(3) 行动！行动！行动！不管何时，在能停下来（追剧、打游戏、拖延）的时候，去做你想做的事。“不要想着我一定要重新做人，不积跬步，无以至千里。”



## 七、返校复学期的心理调适

疫情导致当前生活另一个方面的重大改变：隔离，人与人之间的面对面交流被尽量避免，这也让我们少了对被感染的担忧，得以安心在家。

疫情终将过去，当我们期盼已久的开学通知来临时，我们如何面对“解除隔离”带来“被感染担忧”，如何与他人相处？

### 1.相信政府，相信自己

面临人生中的风险，没有人能够做到万无一失，不要总是盯着“万一”，拥有平衡的心态，用三个“相信”帮助自己克服过分担忧的心魔。

(1) 相信政府必然会最大限度地采取措施保障公众安全，既然做出“解禁”的决策，出行返校是安全的。

(2) 相信学校会采取严格措施，保障同学不被病毒传染，遵从学校各项复学安排是安全的。

(3) 相信自己。你可以戴好口罩、勤洗手、不扎堆，做好足够的个人防护措施，这是你能为个人安全负责的方式。

## 2.相互理解，真诚沟通

从疫情隔离到恢复生活常态的过程中，有些人可能还会不自觉因害怕而远离人群，刻意跟他人保持距离，或者小心翼翼地给对方身上喷酒精、或者对他人一脸嫌弃……

(1) 对于这些，请给予理解，并尽量保持尊重。每个人面对死亡的威胁的相关信号，都会引发焦虑和恐惧，而每个人对这些反应的程度可能会不一样。

(2) 如果因此给彼此造成了一些不愉快，请开诚布公的沟通。真诚沟通是人与人之间化解矛盾的利器。



## 3.对来自疫区的同学：不歧视，不疏离

面对疫区归来的同学，有些同学可能也会表现出远离、排斥、孤立等行为，从而导致人际信任度降低，造成人际疏离的问题。当用何种心态面对“疫区”归来的同学？

(1) 理性面对，需要隔离的是病毒，而不是某个地区的人。既然疫情已经过去，不管是不是疫区归来的，都应该是安全的，应当正常无差别相处，不必有特别的担忧。

(2) 如果理性不管用，还是很担忧和害怕，也不用自责，那试着多一点对自己的反思：“我害怕什么？”、“真得有必要害怕吗？”、“刻意远离他/她，我就一定是安全的吗？”、“为什么我比别人更害怕？”借此更好的探索自己，突破成长的瓶颈。

(3) 采用辩证思维：即列出一件事情的好处与坏处。比如，列出远离排斥他人的好处是什么，坏处是什么。“我的害怕和担忧会给我带来什么样的影响？”、“这是我想要的吗？”“我可以有什么不一样的选择吗？”当你列出好处与坏处后，就会更加明确自己的选择。

#### 4.来自“疫区”，不敏感，自我负责

如果你因为来自疫区被特殊对待了，希望你在内心坚定对自己说：“这不是我的错！”，当然，也没有必要为此大动肝火，影响自己的情绪。

(1) 自觉接受隔离的安排。接受必要隔离对于保护自己和他人的重要性，这是对自己和他人负责。

(2) 做好被“不友好”对待的心理准备。即使疫情结束，还有有人会心有余悸，也许会做出过激的反应，有可能会对我们不友好。

(3) 不过度敏感，与同学保持正常的交往。坦然地面对“疫区”归来人员的身份，不用觉得丢人，也不用自我疏离，大大方方与同学交往。



## 八、心理自助资源链接

不论何时何地，如果遭遇的困境超过了自己能够应对的负荷而心理失衡，无法通过以上我们介绍的方法进行自助调整，你还可以寻求专业的心理帮助。

### (1) 本校资源

学校心理发展与教育中心特别开通了疫情期心理辅导和支持热线，疫情期间每天9点-21点，由学校心理咨询老师值守。

求助方式：直接拨打热线电话 029-87092626，进行电话咨询。

### (2) 陕西高校战“疫”心理援助志愿服务队

服务对象：因疫情引发心理不适，需要心理支持的大中专院校师生、中小学生和普通大众。

服务时间：2020年2月11-29日，每天8:30-20:30；后续将根据具体时间调整。

求助方式：通过公共qq：3282284979，接入后分转至咨询老师处。

### (3) 全国心理援助热线查询

官方提供资源，扫码可查询。





## 第五篇 科学就医





## 一、疑似

### 1. 什么是疑似病例？

疑似病例需要综合下述流行病学史和临床表现综合分析：

#### (1) 流行病学史

①发病前 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。

②发病前 14 天内与新型冠状病毒感染者(核酸检测阳性者)有接触史。

③发病前 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。

④聚集性发病。

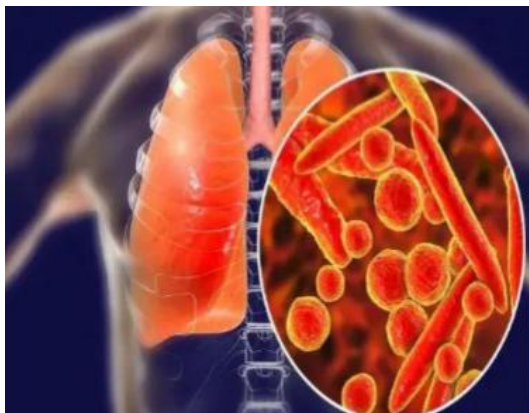
#### (2) 临床表现

①发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ )和/或呼吸道症状；

②具有新型冠状病毒肺炎影像学特征；

③发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

有流行病学史中的任何 1 条，且符合临床表现中的任意 2 条。无明确流行病学史的，符合临床表现中的 3 条。



### 2. 若出现疑似病例该如何隔离？

若出现新型冠状病毒肺炎可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难乏力等），请不要恐慌，做好自身防护、并立即向辅导员和学校疫情指导机构报告，请求指导，并协助开展相关调查处置工作。曾与可疑症状者有过密切接触者，应立即登记，并进行医学观察与隔离。

(1) 自我隔离：虽具备流行病学史，但没有任何症状和临床表现，以及医院检查均为阴性，有潜在可能性的人员在学校指定地点隔离。隔离者需安置在独立的房

间，佩戴好一次性手套和口罩，拒绝一切不相关人员来访。不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏的时候用纸巾或手肘衣服遮掩口鼻，并做好室内环境消毒。若有症状发生立即就医。

(2) 集中隔离：西北农林科技大学会充分发挥学校医院的作用，对出现疑似症状的学生集中隔离，时刻观察学生的身体健康状况。隔离者需要注意个人卫生防护，勤洗手，个人的防护用品经常消毒。所有成员进行呼吸道隔离，使用医用口罩；咳嗽或打喷嚏时，使用面罩或纸巾覆盖，及时丢弃遮盖口鼻的一次性物品，避免交叉感染，并做好定期消毒工作。

### 3. 什么是密切接触者？

(1) 与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员。

(2) 诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员。

(3) 病例同病室的其他患者及其陪护人员。

(4) 与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员。

目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期、此次新型冠状病毒病例相关信息和当前防控实际，将密切接触者医学观察期定为 14 天，并对密切接触者进行自我隔离观察。

## 二、检测

### 1. 就医需要做哪些检测？

在观察病例的基础上，采集痰液、咽拭子等呼吸道标本进行病毒核酸检测，并进行 CT 肺部影像检查。结合临床表现与检测依据做出病原学诊断。



### 2. 就医时注意事项：

(1) 如果接触者出现症状，要提前选择有发热门诊的定点医院。

(2) 前往医院的路上和就医全程，应该佩戴医用外科口罩。

(3) 避免搭乘公共交通，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人，如果可以，路上打开车窗。

(4) 生病的密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和进行双手清洁。在路上和医院站着或坐着时，尽可能远离其他人（至少 1 米）。

(5) 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁、消毒。

(6) 就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

### 三、确诊

临床诊断病例或疑似病例，具备以下病原学证据之一者：

- (1) 呼吸道标本或血液标本实时荧光 RT-PCR 检测新型冠状病毒核酸阳性。
- (2) 呼吸道标本或血液标本病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源。



### 四、治疗

目前对于新型冠状病毒所致疾病没有特异治疗方法。但许多健康问题是可以对症处理的，因此患者要积极配合医务工作者进行治疗，早日康复。

(1) 隔离治疗期间尽量稳定自己的情绪，不要出现过激反应去攻击医务人员。

(2) 适应治疗场所环境，积极配合治疗的所有行为和隔离措施。

(3) 健康饮食和作息，多进行读书、听音乐、利用现代通信手段沟通及其他日常活动。

(4) 寻求应对压力的社会支持：利用现代通信手段联络亲朋好友、同学等，倾诉感受，保持与社会的沟通，获得支持和鼓励。

(5) 及时了解真实可靠的信息与知识，取信科学和医学权威资料。

(6) 如出现失眠、情绪低落、焦虑时，可寻求专业的心理危机干预或心理健康服务。

## 五、康复

体温恢复正常 3 天以上、呼吸道症状明显好转，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。

虽然新型冠状病毒二次染病可能性较低，患者康复后也不要掉以轻心，依旧做好日常个人防护，勤洗手，佩戴口罩，生活区域经常消毒，定期去医院检测身体康复情况。同时，呼吁大家树立信心，不要恐惧，只要注意科学防护，做到早发现，早报告，早隔离，早诊断，早治疗，一定能够战胜此次疫情。



# 附 件





## 图解《中华人民共和国传染病防治法》



### 关于传染病的类别是如何规定的？

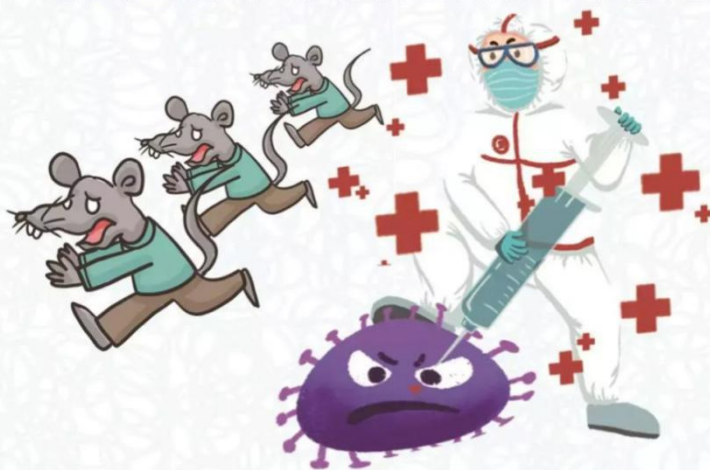
《传染病防治法》第三条规定：传染病分为甲类、乙类和丙类。

**甲类传染病**是指：鼠疫、霍乱。

**乙类传染病**是指：新型冠状病毒感染的肺炎、传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感、麻疹、流行性出血热、狂犬病、流行性乙型脑炎、登革热、炭疽、细菌性和阿米巴性痢疾、肺结核、伤寒和副伤寒、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉、新生儿破伤风、猩红热、布鲁氏菌病、淋病、梅毒、钩端螺旋体病、血吸虫病、疟疾。

**丙类传染病**是指：流行性感冒、流行性腮腺炎、风疹、急性出血性结膜炎、麻风病、流行性和地方性斑疹伤寒、黑热病、包虫病、丝虫病，除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻病。

国务院卫生行政部门根据传染病暴发、流行情况和危害程度，可以决定增加、减少或者调整乙类、丙类传染病病种并予以公布。



### 在防控疫情工作中，单位和个人有哪些义务？

《传染病防治法》第十二条规定：在中华人民共和国领域内的一切单位和个人，必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等**预防、控制措施**，如实提供有关情况。

第三十一条规定：任何单位和个人发现传染病病人或者疑似传染病病人时，应当**及时**向附近的疾病预防控制机构或者医疗机构**报告**。



### 在防控疫情工作中，单位和个人有哪些权利？

《传染病防治法》第十六条规定：国家和社会应当**关心、帮助**传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人，使其得到**及时救治**。任何单位和个人不得歧视传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人。

第四十一条规定：在隔离期间，实施隔离措施的人民政府应当对被隔离人员提供生活保障；被隔离人员有工作单位的，所在单位不得**停止**支付其隔离期间的工作报酬。



医疗机构发现甲类传染病时，  
应当及时采取下列措施

《传染病防治法》第三十九条规定：  
医疗机构发现甲类传染病时，应当及时  
采取下列措施：

- (一)对**病人、病原携带者**，予以隔离治疗，  
隔离期限根据医学检查结果确定；
- (二)对**疑似病人**，确诊前在指定场所单独  
隔离治疗；
- (三)对医疗机构内的病人、病原携带者、  
疑似病人的**密切接触者**，在指定场所进行  
医学观察和采取其他必要的预防措施。



对拒绝或者擅自脱离隔离治疗的  
病人、疑似病人应如何处理？

《传染病防治法》第三十九条规定：  
拒绝隔离治疗或者隔离期未满擅自脱高  
隔离治疗的，可以由公安机关协助医疗  
机构采取**强制隔离**治疗措施。

### 关于传染病预防

1、组织开展群众性卫生活动，进行预防传染病的健康教育，倡导文明健康的生活方式，提高公众对传染病的防治意识和应对能力，加强环境卫生建设，消除鼠害和蚊、蝇等病媒生物的危害。

2、建设和改造公共卫生设施，改善饮用水卫生条件，对污水、污物、粪便进行无害化处置。

3、实行有计划的预防接种制度。

4、国家和社会应当关心、帮助传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人，使其得到及时救治。

5、国家建立传染病监测制度。

### 在传染病疫情暴发、流行地区， 地方政府可以采取哪些紧急措施？

《传染病防治法》第四十二条规定：传染病暴发、流行时，县级以上地方人民政府应当立即组织力量，按照预防、控制预案进行防治，切断传染病的传播途径，必要时，报经上一级人民政府决定，可以采取下列紧急措施并予以公告：

(一)限制或者停止集市、影剧院演出或者其他人群聚集的活动；

(二)停工、停业、停课；

(三)封闭或者封存被传染病病原体污染的公共饮用水源、食品以及相关物品；

(四)控制或者扑杀染疫野生动物、家畜家禽；

(五)封闭可能造成传染病扩散的场所。

上级人民政府接到下级人民政府关于采取前款所列紧急措施的报告时，应当即时作出决定。

紧急措施的解除，由原决定机关决定并宣布。

疾病预防控制机构发现传染病疫情或者接到传染病疫情报告时，应当及时采取下列措施

《传染病防治法》第四十条规定：疾病预防控制机构发现传染病疫情或者接到传染病疫情报告时，应当及时采取下列措施：

- (一)对传染病疫情进行**流行病学调查**，根据调查情况提出划定疫点、疫区的**建议**，对被污染的场所进行**卫生处理**，对密切接触者，在指定场所进行医学观察和采取其他必要的**预防措施**，并向卫生行政部门提出**疫情控制方案**；
- (二)传染病暴发、流行时，对疫点、疫区进行**卫生处理**，向卫生行政部门提出**疫情控制方案**，并按照卫生行政部门的要求**采取措施**；
- (三)**指导**下级疾病预防控制机构实施**传染病预防、控制措施**，**组织、指导**有关单位对**传染病疫情**的处理。



## 西北农林科技大学传染病突发事件应急预案

为了提高我校预防和控制突发性传染病事件防控应急能力和水平，规范突发性传染病事件的应急处置工作程序，减轻或消除突发事件的危害，保障全体师生员工的身体健康与生命安全，维护学校正常的教学秩序和校园稳定，根据《中华人民共和国传染病防治法》《学校卫生工作条例》《学校结核病防控工作规范（2017版）》《普通高等学校传染病预防控制指南》（国卫通〔2019〕2号）等文件，结合本校实际，特制定本应急预案。

### 一、实施范围及工作目标

#### （一）实施范围

本预案适用于突然发生，造成或者可能造成严重损害全校师生员工健康的重大传染病疫情①（包括甲、乙、丙类传染病）、群体性不明原因疾病②新发传染病③等严重危害师生员工健康的事件。（其他突发公共卫生事件中涉及的应急救援处理，另行制定有关预案）

#### （二）工作目标

- 1.建立快速反应机制，及时采取有效的紧急应对与防控措施，控制传染病突发事件在学校的发生和蔓延。
- 2.建立健全各级防控工作机制，落实各项防控措施。
- 3.完善应急信息报告系统，保障应急信息畅通
- 4.普及传染病相关知识，提高广大师生员工的自我防护意识。

### 二、组织领导

（一）成立学校传染病防控工作领导小组（传染病突发事件应急处置工作领导小组）

组 长：分管医院工作的校领导

副组长：分管学生工作、后勤工作的校领导

成员单位：党委校长办公室、党委宣传部、党委学工部、党委研工部、团委、教务处、财务处、人事处、后勤管理处、国资处、保卫处、监察处、国际学院、附中、校医院

领导小组主要负责突发传染病时全校的应急处置、组织管理、指挥协调，并及时报告疫情状况。其具体职责为：

(1) 负责将疫情报告当地卫健局及疾病预防控制机构，在其指导下开展工作；根据情况同时报告教育部门。

(2) 指挥有关部门立即到达指定岗位并采取相应控制措施。

(3) 组织医疗力量开展救治工作。

(4) 根据需要紧急调集人员、储备物资、交通工具等。

(5) 根据需要决定对人员进行疏散或者隔离。

(6) 根据需要决定对食物和水源采取控制措施。

(7) 对学校传染病突发事件应急处理程序进行督察和指导。

(8) 组织专家对传染病突发事件进行综合评估，并在第一时间内决定是否启动该应急预案。

(9) 向上级有关机构及时报告传染病突发事件信息与处置情况等。

(二) 成立若干工作组，各负其责

领导小组下设办公室并成立防控组、宣传组、安全组、保障组和督察组等工作小组。

#### 1. 领导小组办公室

主 任：党委校长办公室主任 医院院长

成员单位：党委校长办公室、教务处、学生处、研究生院、国际学院、校医院及相关职能部门

负责全校突发传染病事件应急处理工作的统筹协调；实时收集、分析疫情及防治工作情况，及时报送校领导及上级有关部门。

#### 2. 预防控制组

组 长：医院院长

副组长：后勤服务中心主任

成员单位：校医院相关部门、后勤服务中心相关部门

负责组织对传染病突发事件进行调查处理；对疫情进行专业分析和预测，为领导决策提供依据；对各单位防控工作提供技术指导；落实重点区域的隔离、消毒措施；对重点人群进行医学观察、疾病防治。



### 3.宣传组

组 长：党委宣传部常务副部长

副组长：党委学工部部长 校医院书记

成员单位：党委宣传部、党委学工部、党委研工部、国际学院、校医院

负责对广大师生开展疾病预防知识和卫生法律法规的宣传教育，依照相关法规发布有关信息；加强舆论引导、监管。

### 4.安全保卫组

组 长：保卫处处长

副组长：后勤服务中心主任

成员单位：保卫处、后勤服务中心

负责对突发传染病事件区域进行警戒，承担留验观察区、隔离区的安全保卫工作。

### 5.物资后勤保障组

组 长：国资处处长

副组长：计财处处长 后勤处处长

成 员：国资处、计财处、后勤处、校医院

负责传染病防控、应急处置工作所需物资、经费的筹措、储备、调运及后勤服务保障工作。

## 三、传染病突发事件监测和报告

### (一) 传染病突发事件监测

各单位指定专人负责传染病监测，对因传染病、群体不明原因疾病者按照规定进行管理上报。

校医院负责全校传染病监测信息收集，与区卫健局、疾控中心密切联系，收集本地及周围地区的传染病事件的情报，及时做好预防工作。

### (二) 传染病突发事件报告

出现甲类传染病病例、乙类传染病暴发等突发传染病事件时，各单位应在第一时间（事件发生后 30 分钟内）立即向学校突发传染病事件应急处置工作领导小组办公室报告。

报告内容包括：事件发生时间、地点、事件性质、涉及人数，造成事件发生的

可能原因，已采取或拟采取的措施等。

学校应以最快的通信方式在 2 小时之内向区疾病预防控制中心和教育部门报告。

各单位在传染病暴发、流行期间，对疫情实行日报告制度和零报告制度。

各单位不得隐瞒、缓报、谎报或者授意他人隐瞒、缓报、谎报突发事件。

#### 四、突发传染病事件应急处理措施

1. 预防控制组要加强预防控制措施，防止疫情扩散。对传染病病人和疑似传染病病人，采取就地隔离、就地观察、就地治疗。

2. 各单位要采取必要的保护措施，发放必要的防护用品。后勤、物资保障部门要完善公共场所洗手设备，提供流动水、洗手液、除菌消毒肥皂。

3. 所有师生居所、工作室、人群聚集场所要增加通风换气的时间和强度。各单位要教育师生增加户外活动时间，注意劳逸结合，增强抗病能力。注意个人卫生，勤洗手，搞好居室卫生，勤晒衣被。

4. 师生员工尽量避免接待外地来访客人，各单位应推迟或取消聚集性活动，尽量减少不必要的会议和集体活动。

5. 一旦发生疫情，严控外来人员进入校园、宿舍楼，教育学生自我保护，限制学生去人员密集的公共场所。对外出工作人员、学生实行登记制度。

6. 采取必要措施对相关区域、场所进行消毒。

#### 五、技术和物资保障

1. 加强对相关人员培训，熟悉突发传染病事件的预防和控制知识，提高处理突发传染病事件的快速反应能力。

2. 传染病事件突发时，物资保障组要筹措专门经费用以采购储备防护用品、有关器材、消毒和预防药品，开展突发传染病事件调查、控制和医疗救护、现场处置、监督检查、监测检验、卫生防护等工作，确保有序应对突发事件及顺利开展防控工作。

3. 校医院应按常规配备相应的抢救设备、隔离服、口罩、鞋套等必要的预防设施及药品。

#### 六、应急响应终止的条件和程序

突发传染病疫情应急响应终止的条件是：末例传染病发生后最长潜伏期内无新病例出现。

预防控制组在上级疾控部门指导下提出终止建议，由学校应急处置工作领导小组做出应急响应终止的决定。按规定向上级卫生和教育部报告事件的处理过程，总结存在的问题，并提出改进建议。

释义：

①重大传染病疫情：是指某种传染病在短时间内发生、波及范围广泛，出现大量的病人或死亡病例，其发病率远远超过常年的发病率水平的情况。

②群体性不明原因疾病：是指在短时间内，某个相对集中的区域内同时或者相继出现具有共同临床表现病人，且病例不断增加，范围不断扩大，又暂时不能明确诊断的疾病。

③新发传染病：是指全球首次发现的传染病。