黄山学院疫情防控知识师生线上教育与培训内容

**一、个人卫生防护**

1.公共场所的个人卫生防护

尽量减少外出活动频率，缩小外出活动范围；非必要不去人员密集场所；在密闭公共场所要正确佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩；减少接触公共物品；打喷嚏或咳嗽时，如未佩戴口罩，须用纸巾或手肘衣服遮住口鼻；外出回来后立即洗手，采用“七步洗手法”，全程保持手卫生；与人保持1米以上距离。

2.口罩使用指引

更换和存放：每4小时更换一次性口罩。在此期间，若无明显脏污、变形、损坏，可重复使用；若口罩被污染，应立即更换，不可重复使用。每人需准备一个清洁、透气的纸袋存放个人医用口罩，并标记姓名，确保专人专用，避免交叉感染。

佩戴方法：佩戴口罩前应洗手，在戴口罩过程中避免接触到口罩内侧面，减少口罩被污染的可能。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；用口罩抵住下巴；将耳带拉至耳后，调整耳带至感觉尽可能舒适；将双手手指置于金属鼻夹中部，一边向内按压一边顺着鼻夹向两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止。一次性口罩，蓝色面朝外，白色面贴口鼻。

摘脱方法：口罩外侧吸附了大量细菌，脱下口罩时避免触碰口罩外侧，用手抓着系带取下，应将口罩接触口鼻的一面朝外折好，放入清洁的自封袋中，丢人专用垃圾桶内。不宜将摘下来的口罩直接塞进口袋里或随意丢弃，避免造成医用口罩二次污染。摘脱口罩之后，一定要记得清洗双手，保持手卫生。

3.保持手卫生

要做到减少接触交通工具的公共物品或部位；接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后，用肥皂、洗手液或免洗手消毒液清洁手部；避免用手接触口鼻眼。

4.正确的洗手方法

第一步，掌心相对，手指并拢相互摩擦；

第二步，手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；

第三步，掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；

第四步，弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；

第五步：一只手握住另一只手的拇指搓擦，交换进行；

第六步：将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；

第七步：一只手的手掌握住另一只手的手腕部分，旋转揉搓，交换双手。

5. 健康打卡与报告制度

坚持每日健康打卡，报告健康状况和接触新冠肺炎病人、疑似病人及无症状感染者情况。

在校期间出现发热（额温≥36.8℃或腋下体温≥37.3℃，后者更为准确）、咳嗽等症状时，要马上告知辅导员或学校疫情管理人（潘医生，13965533329），并在疫情管理人指导下，按疫情防控要求，配合进行医学处置。

6. 就诊防护

如果出现发热、咳嗽等症状，按规定去定点医院就医；尽量避免乘坐公交车、地铁等公共交通工具，前往医院路上和医院内应全程佩戴医用外科口罩（或其他更高级别的口罩）。

**二、健康生活方式**

1. 作息规律，保证充足的睡眠时间

师生每天保持8小时睡眠；不打破平时的作息规律，上床睡觉时间不宜比平时推迟半小时以上，起床时间不宜比平时推迟1小时以上。

2. 健康饮食

一日三餐定时；保持食物多样，不偏食、挑食；不喝含糖饮料，多喝开水、茶水。

3. 加强体力活动

师生尽可能增加室内运动、家务劳动；在少接触他人或者与他人保持1.5米以上距离的情况下，进行户外体育锻炼，加强体力活动。每周至少完成150分钟中等强度有氧体力活动或75分钟的高强度体力活动，每次应该至少持续10分钟。此外，每周还应有2次肌肉力量运动。

**三、教师上班的健康要求**

1、近14天无发热、咳嗽等感冒样症状，无高风险地区和国家旅居史，无与新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者及入境人员接触史。

2、勤洗手，两人及以上办公时佩戴口罩；电脑专用，不使用他人及公共电脑。

3、办公场所全天保持通风状态，中央空调暂停使用；每日对办公室公共设施进行消毒。

**四、上课卫生要求**

1、公共教室仅供教学使用,暂停其他聚集性活动。

2、教师授课时佩戴口罩；学生上课时佩戴口罩；必要时错峰上课；教师在上课前后均要洗手。

3、教室通风，每天两次，每次不少于30分钟。

4、出现发热、咳嗽等不适症状，主动报告、就医，严禁带病上班、上课。

**五、进餐卫生要求**

1、教职员工和学生进餐实行错峰制。

2、采用打包、线上校内订餐等分餐制；避免面对面就餐，若条件允许应隔位就座或保持人与人之间的安全防护距离（1.5米），避免就餐时说话，避免扎堆就餐；提倡自带餐具及回宿舍用餐。

3、就餐前、就餐后洗手。

4、进入食堂、各售卖窗口前自觉排队（保持1米以上距离）。

**六、学生和教职员工返校途中安全防护**

1、如有发热、咳嗽等症状，应佩戴口罩及时就医，排除新冠肺炎病毒感染后再择期返校。

2、乘坐公共交通工具、进入公共场所时，全程佩戴口罩；全程保持手卫生，减少接触交通工具上的公共物品或部位；当手接触了公共物品、咳嗽时用手捂、饭前便后等情况下，用洗手液或肥皂流水洗手，遵从“七步洗手法”；或者使用免洗手消毒液清洁双手。

3、避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时用纸巾捂住并妥善处理废弃纸巾，无纸巾时可用手肘衣服遮住口鼻。

4、应留意周围旅客状况，避免与可疑人员近距离接触；发现身边出现可疑症状者须及时报告乘务人员。

5、做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温，若出现可疑症状，尽量避免接触其他人员，视病情及时就医。

6、旅途中如需到医疗机构就诊，主动告诉医生个人14天内是否到过新冠肺炎疫情高风险地区或国家的旅居史，是否途经疫情高风险地区或国家，是否接触过确诊病例、疑似病例、无症状感染者等，积极配合开展相关流行病学调查；妥善保存旅行票据信息，以配合密切接触者的调查。

**七、心理健康**

师生若出现心理或情绪异常，可采取以下方式调适：

1、线上心理咨询

通过学校信息门户或易班网络平台进行线上咨询；通过加入QQ群474311127，主动联系心理咨询师、心理联络员老师，开展一对一心理咨询，或在QQ群中，填写相关电子预约表格，发给心理咨询师后，开展实时连线咨询；拨打校园紧急心理危机干预热线电话：15222997736 陈老师，18055990629杨老师，18705598281 胡老师，进行心理咨询。

2. 积极推进心理健康的自我调适

1）、多运动，增强体质，促进身心健康；

2）、听音乐，缓解紧张情绪；

3）、不信谣，不传谣。

此外，同事和同学之间要相互关心，发现同事或同学可能存在心理健康问题时，及时向辅导员或单位领导汇报。