

# 疫情防控校园防疫措施

目前，新冠肺炎在世界范围内仍呈大流行状态，形势十分严峻。截至北京时间3月11日，全球新冠肺炎确诊病例新增1704520例，死亡病例新增7537例。截至3月13日，我国现有确诊病例8531例。新冠肺炎可通过直接传播、气溶胶传播和接触传播进行扩散，发病后以发热、乏力、干咳为主，鼻塞、流涕等上呼吸道症状少见，会出现缺氧低氧状态。我们必须清醒地认识到：我国仍面临着本土病例死灰复燃、国外病例不断输入的严峻威胁，疫情防控常态化形势将会持续较长时间。

校园内人口集中且流动性大，是新冠肺炎疫情防控的重点场所，每位同学都要从国家疫情防控的大局出发，充分认识到：“持之以恒地做好个人防护仍然是目前及将来一个较长时期需要认真履行的义务和责任”。新的疫情防控形势下，作为一名大学生需要怎样做才能有效地保护自己、保护同学呢？主要提出以下几个方面的建议。

## 一、养成和保持良好的卫生和生活习惯

1. 保持好手卫生。室外返回后、咳嗽手捂后、饭前饭后、便前便后要用肥皂（洗手液）和流动的水或

含酒精的免水洗手液洗手。不要用脏手触摸眼睛、鼻子、嘴巴。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或用臂肘遮挡住口鼻。

洗手主要是利用流动水与皂液，采取内、外、夹、弓、大、立、腕 7 个步骤进行：在流动水下，使双手充分淋湿，取 1-2 掀洗手液均匀涂抹。第一步：洗掌面，掌心相对，手指并拢，相互揉搓。第二步：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：洗掌侧指缝，掌心相对，双手交叉，沿指缝相互揉搓。第四步：洗指背，弯曲各手指关节，将指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。第五步：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：洗指尖，弯曲各手指关节，指尖合拢，在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。第七步：洗手腕，握住手腕回旋摩擦，双手交换进行。



**内 外 夹 弓 大 立 腕**

揉搓后用流动水进行冲洗，最后擦干双手，擦干

后尽量不要再接触水龙头。每个步骤搓洗大于 5 次，总搓洗时间至少大于 15 秒，整个过程持续时间约 40-60 秒。同学们也可购买免洗手消毒凝胶，按照七步洗手法揉搓双手直至干燥。

2. 做好个人卫生。室内经常通风，定期进行清洁消毒。定期洗涤、晾晒被褥及个人衣物。常用的消毒剂有以下几种：

➤ 75%酒精。用于浸泡小件物品、擦拭物体表面、皮肤等。使用时请注意：（1）酒精消毒剂属于易燃物，应远离火源，不可用于空气消毒。（2）对酒精过敏者慎用。（3）储存时，置于避光，阴凉、干燥、通风处密封保存。

➤ 84 消毒液。是常见的含氯消毒剂，可用于宿舍、教室环境、物体表面、污染衣物消毒等。使用时应严格按照药品说明书进行配比，一般 1000 毫升水放 2-5 毫升 84 消毒液。具体消毒方法有：擦拭、喷洒、拖洗，作用时间为 30 分钟，再用清水擦拭干净。使用时请注意：（1）该类消毒剂有一定的刺激性与腐蚀性，使用时应注意个人防护。（2）该类消毒剂的漂白作用与腐蚀性较强，最好不要用于衣物的消毒，必须使用时浓度要低，浸泡的时间不要过长。（3）置于避光，阴凉、干燥处密封保存。（4）不与其他洗涤剂或消毒液

混合使用，否则易加大空气中氯气的浓度而引起氯气中毒。

3. 积极锻炼身体。免疫力是预防新冠肺炎的重要屏障，同学们要科学安排和开展各种有益身体的运动，把身体练得棒棒的。

4. 保证充足睡眠。养成定时作息的习惯，不要熬夜，因为睡眠不足会导致抵抗力降低。

5. 保持心理健康。如果同学们在日常生活、学习中遇到了难以解决的心理问题，要及时求助。我们学校有专门的心理辅导机构，老师会帮你排除心理困扰，重塑健康心态。

## 二、做到个人防护不放松

1. 少聚集。在宿舍区不聚集、不串门。严格遵守学校进出管理规定，尽量减少出校，避免到人群聚集、尤其是空气流动性差的场所。

2. 一米线。在公共场所保持“一米线”安全社交距离。



3. 戴口罩。外出时随身携带口罩。市面上常见以下四种口罩：纱布口罩、医用口罩、医用外科口罩和N95 口罩等。乘坐公共交通工具或在人群密集场所，佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

如何正确佩戴口罩？首先，打开包装，我们来观察一下口罩的正反面，铝条边向上、点压橡筋（即三层折口向上）的那一面为里层，三层折口向下的一面为外层，里层应贴近面部。第二，橡皮筋耳带挂住双耳，然后用拇指和食指轻按口罩鼻夹，使得鼻夹紧贴鼻梁。第三，用双手食指指尖沿着鼻夹，从鼻夹中部开始，向两侧一边移动一边向内按压，直至鼻夹紧贴鼻梁和脸颊，应保证整个口罩包住口鼻及下巴。



佩戴过程中需要注意：（1）如果口罩有湿气或连续使用 4 小时，其防护效果会明显下降；（2）戴口罩前或摘口罩前后，都必须洗手；（3）口罩不得随意丢

弃，应用密封袋密封污染口罩投放至指定垃圾桶内。

4. 加强预防。不接触校园内外遇到的动物，减少对扶手、按键、水龙头等公共部位或物品的接触，不得不接触后，一定减少面部触碰，尽快洗手和清洁。

5. 查核酸。根据不同地区疫情防控要求积极配合核酸检测。



6. 健康码。进入公共场所主动出示健康码，配合体温**监测**。

### 三、倡导文明健康饮食风尚

1. 建议同学们到食堂错峰用餐。保持距离选座，不扎堆，快速就餐，餐毕后戴口罩迅速离开。

2. 提倡分餐，使用公勺公筷。早在 2003 年非典爆发后，钟南山院士就呼吁过使用公筷。此次新冠防疫期间，再次强调使用公筷的重要性，减少病从口入的风险。分餐还有助于养成按需进食、避免浪费的好习惯。

3. 肉类及海产品烧熟煮透，不食用野生动物。这一点，大家在外出就餐时一定要格外注意，像火锅、烧烤、牛排等一定要烧熟煮透。

#### 四、严格执行学校的各项防疫规定

1. 自觉按照学校规定进行健康监测。履行“公民是自己健康第一责任人”职责，出现异常及时报告。

2. 严格遵守学校进出管理规定。尽量减少出校，避免到人群聚集的场所。在公共场所保持“一米线”安全社交距离。乘坐公共交通工具时，佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

3. 出现相关不适，要严格按学校要求处理。如出现发热、干咳等症状，应当立即做好佩戴口罩等防护措施，及时报告辅导员，并按要求进行就诊。如出现新冠肺炎疑似病例，应配合做好流行病学调查，密切接触者集中隔离医学观察。

刚才，我们主要为大家介绍了四个方面的防疫措施，一、养成和保持良好的卫生和生活习惯。二、做到个人防护不放松 三、倡导文明健康饮食风尚。四、严格执行学校的各项防疫规定。严格遵守以上防控措施，履行“健康第一责任人”职责，学习健康知识，做好健康监测，增强社会责任感，科学防控，不紧张，不松懈。