

福建工程学院新型冠状病毒肺炎学生健康防护手册

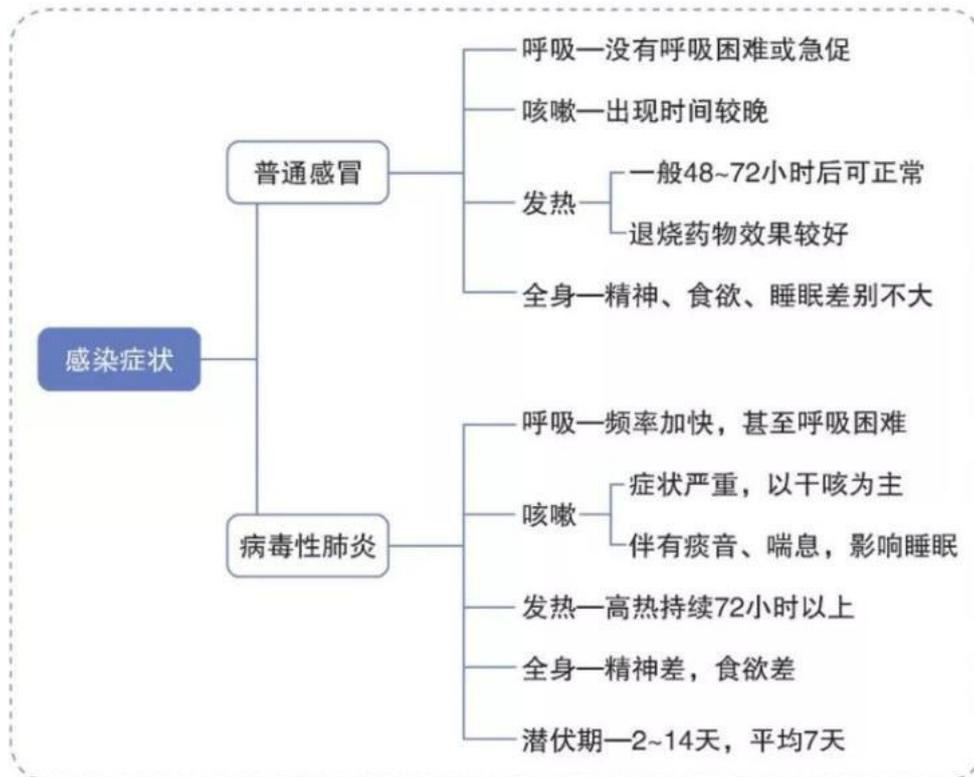
为进一步做好学校新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，确保广大同学生命安全和身体健康，根据教育部《高等学校新型冠状病毒肺炎防控指南》及《福建工程学院新冠肺炎疫情防控工作手册》，特制定本防护手册。

一、正确认识疫情篇

1. 新型冠状病毒肺炎与普通感冒有何区别？

根据现有病例资料，新型冠状病毒肺炎以发热、乏力、干咳等为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等上呼吸道和消化道症状。从目前的病例来看，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，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。

流感症状主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达39-40° C，可有畏寒、寒战，全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。颜面潮红，眼结膜充血。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点，常见于感染乙型流感的儿童。无并发症者病程呈自限性，多于发病3-4天后体温恢复正常，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需1-2周。



2. 一般来说新型冠状病毒肺炎的常见传播方式？

主要传播方式是飞沫传播（一般认为直径 $>5\mu\text{m}$ 的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为 1 米）进入易感的粘膜表面）和接触传播（病原体通过粘膜 或皮肤的直接接触传播）以及不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播。目前近距离 飞沫传播应该是主要途径。



3. 哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。感染与病毒接触的量有一定关系。对免疫力低下的人群，病情进展相对较快，严重程度更高。



4. 哪些人是疑似病例？

发病前 14 天有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史；发病前 14 天内曾经接触过来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者；有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学相关。同时，符合新型冠状病毒肺炎临床表现。

5. “密切接触者”需医学观察 14 天，什么是“密切接触者”？

指 14 天内曾与病毒的确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作的人。包括办公室的同事，同一教室、宿舍的同事、同学，同机的乘客等。以及其它形式的直接接触者包括病毒感染病人的陪护、乘出租车、乘电梯等。



6. 你是一名密切接触者，应该怎么办？

按要求进行居家医学观察，不恐慌、不随便外出，做好自我身体状况观察，定期接受社区医生随访，如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，及时向当地疾控机构报告，在其指导下到指定医疗机构进行排查、诊治等。



7. 为什么要对密切接触者进行医学观察 14 天？

目前对于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是十分必要的，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期，结合

新型冠状病毒感染的肺炎病例相关信息和当前防控实际情况，将密切接触者医学观察期定为 14 天，并对密切接触者进行居家医学观察。

8. 什么时候需要诊治？

轻微发热，干咳两声不要惊慌。

体温超过 37.3 度、乏力、咳嗽、气促等感染性症状，加之在武汉旅游居住过，发病前 14 天曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或小范围聚集发病需要及时就诊。



9. 临床上怎样确诊新型冠状病毒肺炎？

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基因检测做出病原学诊断。

10. 新型冠状病毒肺炎可以治愈吗？

已经有一部分患者，在医生的积极治疗下，战胜了新型冠状病毒，最后达到了治愈的目的。最近两天，治愈的患者越来越多。

11. 目前针对新型冠状病毒感染的肺炎有无特效药物和疫苗？

目前无特效药，只能对症支持治疗。针对新型冠状病毒感染的肺炎，药物和疫苗的研发都在进行中，同时国家也在对一些中药进行观察研究。我们要相信国家一定能研制出相关药物和疫苗。

二、个人卫生防护篇

12. 如何保护自己远离新型冠状病毒传染？

(1) 勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(2) 保持良好的呼吸道卫生习惯。冠状病毒以飞沫传播为主，正确佩戴医用外科口罩。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，不要用手直接遮挡。

(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，保持室内空气新鲜。

(5) 自觉居家不外出，避免接触呼吸道感染患者。

(6) 健康监测与就医。主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、

腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人员密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

13. 如何选择口罩？

(1) 一般人群：建议使用医用外科口罩，有条件且身体状况允许的情况下，可佩戴医用防护口罩。

(2) 特殊人群：可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95及以上级别）并佩戴护目镜。某些心肺系统疾病患者，佩戴前应向专业医师咨询，并在专业医师的指导下选择合适的口罩。



14. 如何正确佩戴医用外科口罩？

(1) 鼻夹侧朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）。

(2) 上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌。

(3)将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。

(4)适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

更换时间：建议2—4小时更换一次。一旦污染，应第一时间更换。

保存方法：将口罩叠好后放入自封的清洁袋中，将接触口鼻的一侧里折好。



1 覆盖口鼻，将口罩两侧带挂在耳朵上



2 将鼻梁条按鼻形固定以防止脏空气进入



3 请将口罩拉至下颌处，立即呈现立体呼吸空间

15. 如何正确洗手？

- (1) 掌心搓掌心。
- (2) 手指交错掌心搓掌心。
- (3) 手指交错掌心搓手背，两手互换。
- (4) 两手互握，互擦指背。
- (5) 指尖摩擦掌心，两手互换。
- (6) 拇指在掌中转动，两手互换。
- (7) 一手旋转揉搓另一手的腕部、前臂，直至肘部，交替进行。

七步洗手法



掌心搓掌心



手指交错掌心搓掌心



手指交错掌心
搓手背两手互换



两手互握互擦指背



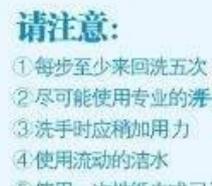
指尖摩擦掌心两手互换



拇指在掌中转动两手互换



一手旋转揉搓另一手的腕部、
前臂，直至肘部；交替进行



请注意：

- ① 每步至少来回洗五次
- ② 尽可能使用专业的消毒液
- ③ 洗手时应稍加用力
- ④ 使用流动的清水
- ⑤ 使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手

雪球：新康界

16. 有疾病流行地区居住旅行史的人员应该怎么做？

(1) 尽快到所在村支部或社区进行登记，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

(2) 从离开疾病流行地区的时间开始，连续 14 天进行自我健康状况监测，每天两次。条件允许时，尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间，并尽量减少与家人密切接触。

(3) 若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。

就医途中具体指导建议如下：

(1) 前往医院的路上，患者应该佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

(2) 如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开

车窗。

(3) 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少 1 米）。

(4) 若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。



17. 家庭日常如何做好预防？

(1) 避免去疾病正在流行的地区。

(2) 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，商场、车站、机场、码头等。

(3) 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场，禽、肉、蛋要充分煮熟后食用。

(4) 居室保持清洁，勤开窗，经常通风。

(5) 随时保持手卫生。减少接触公共场所的公用物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂，流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘、衣服遮住口、

鼻。

(6) 外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

(7) 保持良好卫生和健康习惯，家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内。注意营养，适度运动。

(8) 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。

18. 家庭成员出现可疑症状时怎么做？

(1) 若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情及时就医。

(2) 避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人员密集的场所。

(3) 就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

(4) 患者的家庭成员应佩戴口罩，与无症状的其他家庭成员保持至少 1 米距离，避免近距离接触。

(5) 若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎，其他家庭成员如果经判定为密切接触者，应接受 14 天医学观察。

(6) 对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。

19. 病例密切接触者如何做好居家医学观察？

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者应从和患者接触的最后一天起采取医学观察 14 天。在家中观察期间需与医学观察人员保持联系，并需要了解病情观察和护理要点，掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。具体建议如下：

- (1) 将密切接触者安置在通风良好的单人房间，拒绝一切探访。
- (2) 限制密切接触者活动，最小化密切接触者和家庭成员活动公共区域。确保公共区域（厨房、浴室等）通风良好（保持窗户开启）。
- (3) 家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和密切接触者至少保持 1 米距离。哺乳期母亲可继续母乳喂养婴儿。
- (4) 其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩，口罩需紧贴面部，在居住空间中不要接触和调整口罩。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下并丢弃口罩之后，进行双手清洗。
- (5) 与密切接触者有任何直接接触，或离开密切接触者居住空间后，需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。如果双手不是很脏，可用酒精免洗液清洁。如双手比较脏，则是用洗手液和流水清洗（注意酒精使用安全，避免意外吞食或引发火灾）。
- (6) 使用洗手液和流水洗手时，最好使用一次性擦手纸。如果没有，用洁净的毛巾擦拭，毛巾变湿时需要更换。
- (7) 偶然咳嗽或打喷嚏时用来捂住口鼻的材料可直接丢弃，或使用之后正确清洗（如用普通的肥皂/洗涤剂和清水清洗）。
- (8) 家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触。如避免共用牙

刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。

(9) 推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂，每天频繁清洁、消毒家庭成员经常触碰的物品，如床头柜、床架及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

(10) 使用普通洗衣皂和清水清洗密切接触者衣物、床单、浴巾、毛巾等，或者用洗衣机以 60~90° C 水和普通家用洗衣液清洗，然后完全干燥上述物品。将密切接触者使用的床品放入洗衣袋。不要甩动衣物，避免直接接触皮肤和自己的衣物。

(11) 戴好口罩、一次性手套和保护性衣物（如塑料围裙）再去清洁和触碰被密切接触者的人体分泌物污染的物体表面、衣物或床品。戴手套前、脱手套后要进行双手清洁及消毒。

(12) 若确诊病例的密切接触者出现可疑症状，应立即就医。

20. 家中出现新型冠状病毒感染的患者时，该采取何种消毒措施？

患者离开后（如住院、死亡、解除隔离等），应进行终末消毒。病家终末消毒的对象包括：住室地面、墙壁、桌椅等家具台面、门把手、患者餐饮具、衣服和被褥等生活用品、玩具、卫生间等。终末消毒一般由专业人员完成，具体可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员为密切接触者，应接受 14 天医学观察。

三、返校生活需知篇

21. 返校途中个人防护指引？

(1) 有条件的建议乘坐私家车返校，尽量避免搭乘公共交通工具。乘坐公共交通工具时，应全程佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。

(2) 随时保持手卫生，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，用洗手液或肥皂在流水下洗手，或者使用免洗洗手液擦拭消毒；避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。

(3) 避免在人员密集、通风不良的场所逗留。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及时报告乘务人员。妥善保存旅行票据信息，记录乘车时间和登车地点，以配合相关密切接触者调查及作为学校审核依据。

(4) 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。

22. 返校当日报到注册注意事项？

(1) 尽量避免集中报到注册，可使用电子注册等形式，减少人员近距离接触。学生应按照学校提前分批的安排进行报到，到校后应及时给班长、辅导员、家长报告到达信息。

(2) 对于因疫情防控、自我隔离、疾病等原因不能如期返校的同学，应做好登记工作，办理相应的请假手续。

(3) 返校当日，学校在指定校园出入口增设临时观察点，学生根据学校返校要求分批依次到校，核实身份（校园卡、身份证等），

开展体温测量和症状问询并登记。进校人员须间隔 1 米以上，依次排队，避免拥挤。

(4) 筛查合格的人员按规定路线进入校园。筛查异常者应按要求就近前往发热门诊就诊，根据就诊结果分类处置。需进行学校集中隔离医学观察的人员在校门口由专人送至医学观察区，并做好医学观察区交接和登记、报告手续。

(5) 具有以下任何一项特征的人员需要进行学校集中隔离医学观察：

①有发热或呼吸道症状，就诊后暂时排除新型冠状病毒感染但未明确诊断，未能安排至高校所在地政府集中隔离医学观察点者。

②返校前 14 天内曾与确诊/疑似病例或无症状感染者有密切接触史，目前无发热或呼吸道症状，未安排至高校所在地政府集中隔离医学观察点者。

③返校前 14 天内曾途经疫情高发区（如湖北）或在重点关注城市（随政府发布的重点防控地区的变化而调整）停留者，目前无发热或呼吸道症状，经学校审批同意返回者。

④其他特殊情况需要医学观察者。

23. 在食堂、宿舍、教室、实验室等重点场所应注意：

(1) 教学场所及实验室

①学生、教室管理员在教学区域内应佩戴口罩，如果有可疑症状，应避免进入教学区域。

②学生与教师、学生与学生之间保持一定距离，避免近距离接

触。

③疫情防控期校内所有实验室除疫病研究、疫情防控等需求外，停止校外野生动物猎捕活动和研究，实验室应暂停疫情防控期动物接收、准入培训，不得新开展批量实验操作；做好实验室值班值守、巡检工作，确保实验室安全。

④使用过的实验物品、手套、纸巾、口罩以及其他废物按规定分类放置在专用垃圾袋进行处理。

（2）宿舍区

①学生宿舍原则上每间不超过 6 人，人均不少于 2.5 平方米。宿舍实行封闭式管理，进入宿舍区须实名验证并检测体温，疫情防控期间谢绝访客；学生在宿舍区不聚集、不串门。

②实行宿舍疫情日报告和零报告制度。

③实行以宿舍为单位的集中动态管理，实行早中晚“一日三报告”制度和晚点名制度，严肃处理夜不归宿学生。

④学生应做好个人卫生。被褥及个人衣物要定期晾晒、定期洗涤。如需消毒处理，可煮沸消毒 30 分钟，或先用有效氯浓度为 500mg/L 的含氯消毒液浸泡 30 分钟后，再常规清洗。及时清理垃圾，保持环境卫生。学生宿舍管理人员定期检查宿舍卫生状况，及时上报学生在生活区内的异常情况。

（3）食堂、餐厅

①进入食堂前做好体温检测，体温异常者避免入内用餐。

②排队候餐保持 1 米以上距离，要求饭前洗手。鼓励有条件的

食堂在醒目位置配备含乙醇的免洗洗手液，在洗手间配置洗手液、手消毒剂、烘干机、一次性纸巾等。

③适当延长食堂供餐时间，采取定点分时错峰供餐制。安排全校师生分食用餐，如用餐人员集中时，采取人流管控，尽量疏散至不同食堂，避免扎堆就餐。

④鼓励食堂制作固定菜式搭配的套餐，师生用餐时即取即走，减少排队等候时间，建议暂停自助餐。

⑤鼓励就餐学生打包食物至宿舍就餐，降低食堂的人群聚集密度。

⑥在食堂就餐的学生，尽量单独就座，不面对面就餐，放宽人员间的用餐座位间隔，建议间隔1米以上，避免人员聚集，减少不必要的交流谈话。

⑦鼓励师生自带餐具用餐。餐（饮）具应当一人一具一用一消毒。餐（饮）具去残渣、清洗后，煮沸或流通蒸汽消毒15分钟，或采用热力消毒柜等消毒方式，或采用有效氯浓度为250mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，消毒后应当将残留消毒剂冲净。

（4）图书馆

①疫情防控期间，减少进出通道。体温异常者，不允许进入图书馆。进入图书馆者，必须戴好口罩。

②增加座位间距，不参加聚集性活动。

四、理性应对篇

24. 板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？

板蓝根适用于治疗风热感冒等热性疾病的治疗，对冠状病毒没有效果。熏醋达不到消毒效果。

25. 抗生素是否能治疗新型冠状病毒感染的肺炎？

抗生素是用于治疗细菌感染的，新型冠状病毒感染的肺炎病原体属于病毒，服用抗生素不仅没有预防和治疗效果，反而可能会发生药物不良反应，甚至破坏肠道正常菌群。

26. 戴多层口罩才能防住病毒吗？

就医用口罩而言，只要正确佩戴合格产品，只需一个就能达到预期的防护效果。多个叠戴也不能增加防护效果，口罩防护的关键指标还有气密性，就好比：如果门关不严，再厚的门也不防盗。

27. 使用后的口罩如何处理？

普通人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播风险，使用后按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病例及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集、处理，在处理完口罩后，要清洗双手。

28. 饮食方面应该注意什么？

别再吃野味了！除了避免食用野味之外，切割生食和熟食所用刀具、案板要固定且分开使用，一些肉类和蛋类也要高温煮熟后再食用。平时多喝水，多吃新鲜蔬菜、水果。



五、心理调适篇

29. 新型冠状病毒肺炎常见心理应激反应有哪些？

新型冠状病毒肺炎的暴发威胁着我们的生命健康，打乱了我们的生活。这种强烈的应激情境很容易导致产生各种心理应激反应，比较常见的反应包括：

(1) 焦虑：情绪烦躁，易激惹，容易发脾气；害怕自己被传染，甚至因此而失眠。

(2) 抑郁：心情低落，特别容易哭泣，对生活中的其他事情开始缺乏兴趣。

(3) 强迫：反复洗手、反复清洁家中物品；强迫性地关注疫情信息，不断刷新消息。

(4) 出现疑病症：任何和新型冠状病毒肺炎相似的症状都“自我诊断”为新型冠状病毒肺炎，即使检查结果正常也不相信，惶惶不可终日。

同时，还可能出现胸闷、出汗、心慌、恶心、肠胃不适、食欲差、尿频等生理应激反应。

30. 新型冠状病毒肺炎心理应激反应指引方法？

面对新型冠状病毒疫情这种重大公共卫生事件，每个人都会不同程度地产生应激反应，这也是个体在面临重大变化或威胁时产生的一种适应性反应。适度的应激反应有利于我们保持警觉、调动资源并增强适应能力来应对疫情危机。但如果这些以情绪、认知和躯体症状为表现的反应过于强烈和持久，则会影响正常生

活，可以采用以下方法进行自我调适。

(1) 寻求正规信息发布渠道，适度关注疫情信息。关注官方、正规渠道发布的新闻，了解疫情的发展趋势能够帮助我们抵抗失控感，如果反复阅读带有负面情绪色彩的信息容易引发“替代性创伤”（指未直接经历创伤事件的个体，以间接方式接触到创伤事件而产生的心理不适），消耗我们的心理能量。如果阅读这些信息让你感到不舒服，应主动停下来，用自己的知识储备理性分析信息的可靠性，保护自己免受负面情绪冲击，同时，多关注积极、正面的宣传报道，从中汲取战胜疫情的正能量。

(2) 了解病原体和疾病相关知识。系统全面地学习新型冠状病毒疫情防控知识，做到心里有底，能更有效地缓解恐慌焦虑情绪，更好地保护自己和照看患病的亲人。

(3) 接纳自己的情绪。接纳自己面对疫情的恐惧、焦虑和沮丧等负性情绪，应认识到，适度的情绪反应是我们应对疫情的“自我保护”机制，它能使我们保持警觉，有利于加强自我保护和防范措施。

(4) 调整不合理的认知，坚定战胜疫情的信心。危机面前，人们容易出现因注意力变窄或选择性注意而把注意力放在事件的消极方面，容易出现不合理认知，把事件的不良后果人为地放大。应全面评估事件的影响，包括积极的和消极的，例如疫情可能会危及我们的健康，但也可能是改善我们公共卫生政策和革除不良饮食习惯的契机。要增强自己战胜疫情的信心，坚定的信念是战胜病毒的“精

神良药”。

(5) 维持正常的生活节律。可通过制订生活计划保持健康的作息，坚持每天锻炼，利用各种网络资源有计划地学习，不断充实自己。

(6) 与亲友积极地交流与沟通。用远程方式联系亲朋好友或同学师长，倾诉自己的情绪、表达关心、交流共同的兴趣爱好、回忆以往美好经历、约定疫情结束后的计划，等等，通过人际沟通获得心理能量。

(7) 保护自己，帮助他人。当我们去做有价值、有建设性的工作时，可以帮助提升自我价值感，提高我们应对压力的自信。在做好自我防护的同时，要帮助和关怀身边的人，例如帮助采购物资、用自己的知识帮助亲友辨别信息的可靠性、安慰和鼓励焦虑的亲友等，在助人的过程中，积累内心的正能量。

(8) 适时寻求专业的心理帮助。政府部门、高校，以及许多专业机构都提供免费的心理援助服务，如心理热线电话或网络咨询服务等。如果心理问题难以自行调适，要主动向学校心理健康教育与咨询中心或专业机构求助，若出现严重的心理问题应去医院就诊。

对于既往有焦虑症、抑郁症或家族中有精神疾病病史的学生，可能面临更高的心理失衡风险，学校和家长都要予以重点关注。

31. 隔离治疗期间维护心理健康的方法有哪些？

在隔离期间，可通过以下方法来调节自己的情绪。

(1) 主动调整自己的心理预期。所谓“病来如山倒，病去如抽

丝”，要充分认识到新型冠状病毒肺炎的病程发展规律和治疗的周期性，充分理解病毒的杀灭是一项艰巨的工程和一个渐进的过程。

(2) 关注当下。隔离治疗期间，我们不可避免地会对未来感到担心和恐惧，产生人生中只有这件事的错觉。当这种担心过于强烈时，试着将注意力从未来拉回到当下，将此刻我们能做的事情列一个清单，例如读完一本一直想看的书，玩一个轻松的游戏，在身体允许的情况下整理和布置房间，通过现实生活的琐碎和充实，放下焦虑，重拾对生活的掌控感。

(3) 有意识地筛选信息。减少阅读过度情绪暴露和唤起的文章，控制自己的情绪性消耗。若信息过载、情绪难以消化，应减少手机的使用和信息的摄入。

(4) 保持人际联系、激发内在力量。虽然接受隔离治疗，与外界联系受限，但可通过电话、微信与亲友保持联系，亲友的支持有利于增强战胜疾病的信心。

(5) 自助身心调理。被隔离期间活动范围减小、情绪压力变大，可以开展一些对场地要求较小的运动，也可以通过网络学习一些简单的放松动作，如腹式呼吸、正念冥想等来进行自我放松，平复内心的焦躁不安。

32. 疫情防控期常用的心理疏导方法有哪些？

可以使用一些有效的心理疏导方法来缓解身体和情绪的紧张，以下介绍四种常用且简单易学的心理疏导方法。

(1) 积极联想法。主动进入冥想状态，去联想一些积极的、使

人放松的场景，有利于改善我们的心态。每天可以进行1—2次积极联想，每次10—15分钟。

我们可以回忆自己生活中欢乐美好的时光，想象宁静、美丽的风景，如森林、溪流等生机勃勃的场景，将这些积极的内容和自己联系在一起，认识到未来仍然饱含着希望，仿佛自己的身心被逐渐洗刷，驱散内心的阴影，让内心充满阳光。

(2) 放松训练。放松练习实际上是全身肌肉逐渐紧张和放松的过程，依次对手、上肢、头、下肢、双脚等各组群进行先紧张后放松的练习，最后达到全身放松的目的，学会如何保持松弛的感觉。

首先，放松双臂。要进行1—2次深呼吸，深吸一口气后保持一会儿，再慢慢地把气呼出来。然后，伸出前臂，用力握紧拳头，体会双手的感觉；再尽力放松双手，体验轻松、温暖的感觉，重复一次，接着，弯曲双臂，用力绷紧双臂的肌肉，感受双臂肌肉紧张的感觉，再彻底放松，体验放松后的感觉，重复一次。

其次，放松双脚。用力绷紧脚趾并保持一会儿，再彻底放松双脚，重复一次；放松小腿肌肉：将脚尖用力向上跷、脚跟向下、向后紧压，绷紧小腿肌肉，保持一会儿，再彻底放松，重复一次；放松大腿肌肉：用脚跟向前、向下紧压，绷紧大腿肌肉，保持一会儿，再彻底放松，重复一次。

最后，放松头部。皱紧额部肌肉，保持10秒左右，再彻底放松5秒。用力紧闭双眼保持10秒后，再彻底放松5秒。逆时针转动眼球，加快速度，再顺时针转动，加快速度，最后停下来彻底放松

10秒。咬紧牙齿保持10秒，再彻底放松5秒。让舌头使劲儿顶住上腭，保持10秒后彻底放松。用力将头向后压，停10秒后再放松5秒。收紧下巴，用颈部向内收紧，保持10秒后彻底放松。重复一次头部放松。

(3) 正念行走。即便在家中较小的空间里行走，也要调动感官来体验周围的环境：调动双眼观察家里的摆设，如绿植；听听窗外的风声和鸟鸣；静静地聆听自己的呼吸，用心感受每一步踏在地上的感觉。充分调动感官知觉，建立起自己与周围事物的情感联结，可以帮助我们将注意力拉回当下，享受此刻的生活。

(4) 书写感恩—成长日记。当我们感到自己的渺小、无力，试着通过写日记的方式，回忆一下自己克服困难、应对压力的成功经验，可以提高应对焦虑和压力的自信，重拾对生活的掌控感。同时，对身边美好的人和事心怀感恩，感恩医护人员的付出、感恩家人的保护、感恩自己的坚强，可以帮助我们积极的想法和情绪填满内心，让焦虑、恐慌无法进来。

33. 疫情防控期朋辈心理互助工作指引

朋辈心理互助工作对于在疫情期间掌握学生的心理状况，早发现、早报告和早干预学生的心理危机具有不可替代的作用。高校朋辈心理互助员（或班级心理委员）可通过多种形式开展朋辈互助。

(1) 及时掌握班级同学的身心健康状况。充分发挥朋辈心理互助员的信息前哨作用，主动关注班级同学的状况，发现异常及时报告老师或学校相关部门，及时进行帮扶和干预。

(2) 宣传心理健康知识。协助学校、老师向同学们宣传疫情防控期疾病防控知识和心理防护知识，提供权威的信息获取渠道，辅助学校做好抗疫信息的健康教育工作。

(3) 组织丰富多彩的防疫主题活动。可通过开展形式多样的线上打卡活动或线上读书小组、线上主题班会，鼓励大家将居家的时间充分利用起来，通过朋辈活动，让同学们在集体活动中找到乐趣，避免孤独心理。

(4) 开展心理互助工作。关心受疫情影响的同学的学习生活，主动为他们提供力所能及的帮助，让他们感受到集体的温暖，增强战胜疫情的信心。协助老师开展对受疫情影响严重同学的帮扶工作。

34. 如果我要寻求心理帮助，不知道哪里可以找到这些专业心理咨询人员？

此次疫情，学校开通了心理援助热线以及网络心理疏导。

(1) 开通心理援助热线

心理支持热线：13675041020，适用于急需情绪疏导和心理支持的学生。每日开放时间：8：00 至 23：00。

(2) 开展网络心理疏导

网络辅导服务：QQ 2420299075，适用于无迫切需要、希望获得一对一简单心理辅导、有比较稳定的可以用于线上沟通的时间和网络设备条件的师生。24 小时开放，需等待。

注：网络辅导服务为一次性的服务。在结束服务后，为了保障您的信息保密性，咨询师会在 3 天内删除您的联系方式。若有特殊情况需要多次服务，您可与咨询师进行协商沟通，确定之后的辅导时间。

原则上总沟通次数不超过 3 次。