

【防疫进行时】

河北科技师范学院新冠肺炎疫情防控知识学习手册

1.什么是新型冠状病毒?

冠状病毒是一大类病毒,其形态看上去像帝王的皇冠,因此命名为“冠状病毒”。2019新型冠状病毒(2019-nCoV,引发新型冠状病毒肺炎 COVID-19)是目前已知的第7种可以感染人的冠状病毒。

2.新冠病毒的传播途径有哪些?

目前主要传播途径为经呼吸道飞沫和接触传播,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经气溶胶传播的可能,其他传播途径尚待明确。

3.新冠肺炎疑似症状有哪些?

疑似症状为发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、肌肉酸痛等。

4.什么是新型冠状病毒无症状感染者?

新冠病毒无症状感染者是指无相关临床症状,如发热、咳嗽、咽痛等可自我感知或可临床识别的症状与体征,但呼吸道等标本新冠病毒病原学检测阳性者。

5.新冠肺炎如何防护?

戴口罩、勤洗手、掩口鼻、常通风、少外出、不聚集、一米线、分餐制、拒野味。

6.什么时候需要佩戴口罩?

进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩;高校师生外出前往公共场所(包括教室、会议室、办公室、食堂、图书馆等)、就医和乘坐公共交通工具时,应正确佩戴口罩。

7.口罩什么时候需要更换?

一次性医用外科口罩,连续佩戴4小时更换,污染或潮湿后应立即更换;医用防护口罩,连续佩戴4小时更换,污染或潮湿后应立即更换。

8.如何正确佩戴口罩?

- (1)首选一次性外科口罩,注意购买正规企业的产品。(2)注意一次性外科口罩有里外之分,白色面应该向內贴着嘴鼻,蓝色面朝外。



(3)佩戴时将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住。



- (4)压紧鼻梁,使口罩与面部完全贴合。(5)戴好后自行检查是否完全包裹面部,鼻梁处是否贴合。



(6)不要重复使用一次性外科口罩。



【思政课堂】

我一直认为,医生和教师是天下最光荣的职业。一个治病救人,一个教书育人;一个是生命的守护神,一个是灵魂的工程师。鲁迅先生在《热风·随感录四十一》中写到“愿中国青年都摆脱冷气,只是向上走,不必听自暴自弃者的话。能做事的做事,能发声的发声。”生死考验的战场,需要医生冲锋陷阵救死扶伤,纵使我们不能冲上一线去做事,但可以深入基层去发声。尤其对于一名辅导员来说,手握“重任”,肩负“厚望”,疫情不仅是战场还是考场,防控不仅是召唤还是考验,发声不仅是责任更是力量。

记得非典那年我读大三,正处于全力备战考研阶段。学校的全面封闭、同学的议论纷纷,还有因为教室频繁消毒而被耽误的宝贵学习时间,都让我焦虑不已,担心考研因此失利。辅导员给了我及时的安抚和沉静力量,那一年我如愿以偿。研究生毕业后我也成为了一名高校辅导员。十余年的职业生涯中我时常想起医生克鲁兹的墓志铭“偶尔去治愈,时常去帮助,总是去安慰”,需要治愈的学生毕竟是少数,但帮助和安慰的机会却常有,宽慰虽然无法替代痛苦,却是风雨同舟一路前行。

新冠肺炎疫情爆发正值寒假,我和我的同事们以及全国16万辅导员同仁,通过电话、QQ、微信等多渠道精准定位每一名大学生,虽然五湖四海千里之隔,也要做好学生安危的研判者和守护者;疫情来势凶猛,网络也有谣言,更要做好学生心理的宽慰者、谣言的终结者和正能量的传播者;虽然无法正常上学,但是停课不停学,还要做好学生在线课程的协调者和监督者。学生安全了,辅导员才会安心;当然,我们还要做好疫情的反思者,感悟到灾难带来的痛才能化作教育前行的力,做好学生成长路上的启迪者和领航者。青年成长成才了,民族伟业才会成功。

“疫情过后,你最想做什么?”是疫情持续一个多月网上讨论最热烈的话题之一。有人说要吃个痛快玩个畅快,有人说要好好运动珍视健康,有人说要努力工作开始攒钱,有人说要去武汉看一看……不管是什么,都既是憧憬又是反思。疫情过后,我最想做的是,给我的学生们上这样一堂思政课,希望他们永远牢记并坚持做到以下六点:

一、忠于祖国

10天建成占地34000平米、容纳1000个床位的火神山医院。“没有任何其他国家能这么神速”,就连美国媒体都如此评论。哪有基建狂魔,是强大的中国力量创造了世界奇迹。

(7)摘口罩时,尽量不要触摸口罩外侧,摘下口罩后立即洗手。

9.废弃口罩如何处理?

疫情期间,摘下口罩后按七步法洗手,废弃口罩放入废弃口罩专用带盖垃圾桶内。每天两次使用500mg/L含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

10.保持手部卫生怎么做?

餐前、便后、接触垃圾、外出归来、使用体育器材、学校电脑等公用物品后、接触动物后、触摸眼睛等“易感”部位之前、接触污染物品之后,均要洗手。应使用流动水和肥皂或洗手液,采用“七步洗手法”洗手。

七步洗手法



请注意: 1.每步至少来回五次; 2.尽可能使用专业的洗手液; 3.洗手时增加压力; 4.使用流动的水; 5.使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦干。

洗手口诀“内外夹攻大力丸(腕)”分别指:掌心、手背、手指交叉、弯曲手指、指尖、大拇指及手腕。

11.旅途在外没有清水,不方便洗手怎么办?

可以使用含酒精的消毒产品清洁双手。75%的酒精可灭活病毒,达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂与流水洗手的替代方案。

12.什么是咳嗽、打喷嚏礼仪?

咳嗽或打喷嚏时,用手肘衣服或纸巾,掩住口鼻。使用后的纸巾应丢到垃圾桶。咳嗽或打喷嚏后,应尽快用流水清洗双手或使用速干手消毒剂进行手消毒。如无清洁双手条件,不可用手直接接触眼、鼻、眼等。

13.新冠肺炎流行期间,如何进行打招呼?

见面应至少保持1米距离,戴口罩,不建议握手、拥抱等身体接触行为,建议行拱手礼或抬手招呼;注意咳嗽打喷嚏礼仪。

14.手机是否需要消毒?如何消毒?

手机是高频接触的物品,要加强对它的清洁和消毒,每次外出回到家(宿舍)后,可以关闭手机电源,等手机彻底冷却之后,蘸取适量的75%酒精,或者使用消毒湿巾等擦拭手机表面,并做好个人卫生。

15.乘坐公共交通工具应注意什么?

全程佩戴口罩一次性使用医用口罩;可佩戴手套,待抵达目的地脱掉手套后清洗双手。尽量少接触公共设施,也可随身携带速干手消毒剂、消毒湿巾进行手部清洁;注意咳嗽打喷嚏礼仪。

16.火车站、机场过安检时应如何做?

火车站、机场时应全程佩戴口罩,安检时短暂取下口罩,一般不会传染。取下口罩时,建议与他人保持一定距离(1米以上),避免与他人正面对面。面部识别结束后立即戴上口罩,尽快通过安检通道。

17.教职工上下班途中应如何做?

正确佩戴有效防护口罩,首选医用外科口罩。尽量不要乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车。若必须乘坐公共交通工具,务必全程正确佩戴口罩一次性使用口罩,并尽量避免用手触摸车上物品。

回到家中科学摘脱口罩并立即洗手消毒,手机、钥匙等使用75%的酒精擦拭消毒,及时更换鞋帽衣裤。

18.教职工在办公室应如何做?

多人办公时佩戴口罩。接待外来人员双方佩戴口罩。电脑专用,不使用他人电脑及公用电脑。

19.师生在教学场所及实验室应如何做?

教师、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。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。遵守实验室管理规定,使用过的实验物品、手套、纸巾、口罩以及其他废物按规范分类放置在专用垃圾袋进行处理。

20.学生在宿舍区应如何做?

宿舍实行封闭式管理,严禁串访宿舍。宿舍定期清洁,并做好个人卫生。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500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后,再常规清洗。

21.师生进入食堂、餐厅应如何做?

进入食堂前做好体温检测。师生员工排队候餐保持1米以上距离,要求饭前洗手。延长食堂供餐时间,采取定点分时错峰供餐制。鼓励就餐师生打包食物至办公室、宿舍就餐。在食堂就餐的师生,单独就餐,不面对面就餐,人员间的用餐座位间隔1.5米以上,减少不必要的交流谈话。鼓励师生自带餐具用餐。

22.师生进入图书馆应如何做?

进入图书馆前做好体温检测。读者必须戴好口罩,座位间距1米以上。遵守限制进馆人数及相关规定。尽量使用电子书籍。

23.乘坐电梯应注意哪些?

全程佩戴口罩一次性使用医用口罩;尽量避免乘坐拥挤的电梯,与同乘者尽量保持距离;如发现其他等候者有咳嗽等可疑症状,建议尽量避免同乘;遵守咳嗽打喷嚏礼仪;避免用手直接触碰电梯按钮;离开电梯后,做好手部清洁。

24.校内楼宇公共区域应如何做?

每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共区域进行严格消毒,尽量使用喷雾消毒。各区域保洁用具分开使用,避免混用交叉。

25.参加会议应如何做?

会议场所在使用前后应及时消毒,参会人员应佩戴口罩提倡采用网络视频会议等方式,尽量减少集中开会;确需集中开会的,要保证会场通风状况良好,座位间隔恰当等,严格控制会议时长。若需饮水,提倡自带水杯;如使用会场配置的茶具用品,使用前、后均需专门消毒。

26.传阅文件应如何做?

尽量减少纸质文件的传递,传递纸质文件前后均需洗手,传阅文件时佩戴口罩一次性使用外科口罩。

27.电话消毒应如何做?

公用座机每日75%酒精或500mg/L含氯消毒剂擦拭两次,如果使用频繁可增加至四次。

28.快递应如何做?

快递尽量选择无接触配送,如必须与快递员接触,应佩戴好口罩,取件途中避免人员聚集及面对面。去除快递的外部包装后应立即洗手,然后再去拿里面的包装。对快递的内部物品包装要用消毒湿巾、酒精棉等擦拭消毒,打开物品内部包装袋时也要注意手卫生;所有包装应按照

生活垃圾分类要求妥善处理。

29.后勤人员应如何做?

食堂、安保、保洁等人员工作时均须佩戴口罩,食堂采购人员或供货人员须佩戴一次性橡胶手套,避免直接接触肉类生鲜材料,摘手套后及时严格洗手;保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手消毒;安保人员须持续佩戴口罩工作,认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。

30.家长来访(公务)应如何做?

严格控制外来人员来访。确需来访的须佩戴口罩,进入教学楼(办公楼)前进行体温检测,并询问有无湖北地区、境外归国人员接触史以及发热、咳嗽、呼吸不畅等症状,无上述情况且体温正常情况下方可入楼办公(访问)。

31.校园实行封闭式管理

在突发公共卫生事件一级响应解除前,安全工作处负责校园封闭式管理。严格控制外来人员和车辆进入校园,逢入必检、逢车必查,确需进入校园的,履行好体温检测、车辆消毒以及登记手续并经安全工作处批准后方可进入校园。疫情防控期间,严禁学生私自出入校园,特殊情况出入校园须履行审批程序。

32.校园安全管理坚决做到“六个一律”

“六个一律”,即校外无关人员一律不准进校,校内学生未经批准一律不准出校,校外学生未经批准一律不准提前返校,任何人进入校门一律核验身份和检测体温,对发烧咳嗽者一律实行医学隔离观察,不服从管理者一律严肃处理。

33.体育馆和学生活动中心应如何做?

疫情防控期间,暂停校内集体课外体育活动、竞赛,根据疫情防控变化调整校内竞赛计划;无特殊情况室内体育馆和活动中心一律关闭,直至疫情防控解除;室外场地正常开放(疫情高峰期亦应限制)。

34.办事窗口和服务中心应如何做?

尽量使用线上服务模式。线下服务采用预约制,采取分时时段现场办理业务。进入者需检测体温,全程佩戴口罩。

35.师生日常健康管理

各单位(部门)坚持每日晨午检和缺勤师生登记追踪报告制度,及时掌握师生缺勤原因,并关注因病缺勤师生动态发展情况。

36.在校内如出现可疑症状应如何做?

校园内如发现师生有发热、咳嗽或有呼吸道症状等异常情况要第一时间通知包联责任人,由包联责任人通知本单位疫情联系人,疫情联系人立即向校医院疫情报告人报告,由校医院及时到场处置。同时,学生发热还要向学生管理部门报告,教工发热还要向疫情防控领导小组报告。如果出现疫情或者确诊,疑似病例,相关人员要积极配合学校采取确诊、疑似情况应急处置流程;配合市医疗和疾控部门做好流行病学调查工作,对密切接触者按要求进行隔离,对出现疫情师生所在区域进行消毒;配合校医院建档跟踪,直到全部痊愈。

37.面对疫情如何保持良好的心态?

疫情期间,在危急情况下,人会感到悲伤、紧张、不安、困惑、害怕或暴躁都是正常的。与信任的人聊一聊会有帮助。多与你的家人和朋友交流。此外,疫情期间也是信息流行病暴发时期。获取真实信息,收集有助于准确判定风险信息,参考可以信任的消息来源,以采取合理的防护措施,避免不必要恐慌和焦虑。

内容来源:中国疾病预防控制中心网站 教育部《高等学校新型冠状病毒肺炎防控指南》 学校相关文件

一个辅导员的“疫”往情深

□ 白晓玲

因疫情爆发,身在海外的湖北籍同胞遭遇困难,在签证过期和国外航空停飞的情况下,中国通过专机接回了滞留海外的数百名湖北同胞,一位女士哽咽着说:“这是我们的祖国,我很爱我们的祖国”。祖国的专机,满载不抛弃不放弃的爱,永远都会接我们回家,这就是中国力量。

00后的你们,过去一年里的中美贸易战和香港暴乱事件未必足够唤醒你们骨子里的爱国热情,但是我清楚地看到你们在观看祖国七十年华诞阅兵典礼时,全都饱含热泪心情澎湃,你一定因为拥有强大的祖国而感到骄傲,因为自己是一名中国人而感到自豪。

二、精于专业

疫情来袭,我们平日追捧的个别流量明星黯然失色,甚至有人为了躲避病毒早就跑到了国外。是85岁的钟南山院士义无反顾,挂帅出征,担任疫情应急科研攻关组长,连夜奔赴武汉考察疫情,为科学防控出谋划策。我国著名的传染病学专家、“抗击非典女英雄”、73岁的李兰娟院士等科研人员,夜以继日,攻坚克难,只用一周时间便从第一例发现的病人的病毒样本中,分离出了新型冠状病毒,并且检测出了病毒全基因组序列,还成功研制了抑制病毒的药物,连世界卫生组织也忍不住表示,“短时间内初步鉴定出一种新型冠状病毒是一项瞩目成就”,中国力量亦是专业的力量。

如若平日,专业扎实与否只是关乎我们的就业好坏,赚钱多少。但国难当前,专业过硬关乎国家命运和百姓安危。专业就是权威,专业就是担当,专业就是力量。在大学阶段,正是青年学子知识打基础修专业的重要时期,“业精于勤而荒于嬉”,钟南山、李兰娟,还有袁隆平、屠呦呦……他们才是国家的大明星,才是我们最该追的星!

三、勇于担当

“天下兴亡,匹夫有责”,自古以来,全国来自29个省市和军队系统的近四万名医护人员驰援武汉,其中重症专业医务人员1.1万,他们能够放下除夕夜的饺子毅然逆行而上,这是治病救人职业使命的担当;面对疫情发生后口罩“一罩难求”的情况,30多家企业自发停止休假加班加点生产,仅大年初一天产量就

达800万只,为疫情的全面防控增加了信心和底气。同时,阿里巴巴捐款10亿,美的捐款1亿还主动承包了雷神山医院所有电器的费用,京东、顺丰等十几家快递企业免费运输全国各地驰援武汉的救援物资,80家药企企业物资马不停蹄奔赴在武汉的路上……

国家有难义不容辞,这是大国民族脊梁的担当;10天10夜建成火神山医院,是无数抱着拼死的决心也要赢得这场人民生死保卫战的人众志成城创造的中国速度,还有无数个递交请战书的志愿者在抗疫一线默默奉献……这是华夏儿女时代责任的担当。“青年一代有理想、有担当,国家就有前途,民族就有希望。”

四、乐于读书

相信你一定会看到了这张迅速火遍全网的照片,难怪网友们把照片里这位39岁的留美博士后称为“清流哥”。“人生最好的境界,是丰富的安静”,周国平的这句话用在“清流哥”身上再恰当不过。

疫情爆发以后,没有了吃不完的零食和不必要的应酬,本该安静独处的难得时光,却太多人有这样的感受:不知道干什么,又什么都不想做,拿起手机感觉无聊,放下手机又觉得无聊,不知不觉,时间就眼睁睁浪费了,而内心变得更加焦虑、浮躁、无所事事……这刚好印证了法国哲学家帕斯卡的话“人类的所有问题都源于人不能独自安静地坐在房间里。”

因为一个人只有静下心来,才能深度自省,才能在任何境况下保持清醒和淡定。正如杨绛先生所说“许多人的问题,在于读书不多而想得太多”,而读书能远离喧嚣,驱除浮躁,摒弃杂念。无论在工作还是生活中,一个能不断审视自我、沉淀自我的人,则会更可能接近成功。

读书,不仅让我们拥有专业素养和职业精神,还能修炼高尚人格、仁爱之心和家国情怀,构筑起人性中最美好的部分,撑起一个国家和平岁月的根本保障。

五、勤于运动

一场疫情,让更多的人意识到生命的可贵、健康的重要,没有什么比拥有健康的身体更值得羡慕。健康的体魄,不仅使我们免受疾病的痛苦,还让我们领略到人生的更多精彩。

习近平总书记曾多次发表青年说“青年强则国强”,青年强不仅包括思想品德、学业成绩、创新能力等,还包括身体健康、体魄强壮和体育精神。所以总书记还特意叮嘱年轻人要爱惜身体,不要熬夜。青年一代没有强健的体魄,何谈建设强大的国家。

坚持运动并非易事,不仅需要体力,更需要毅力和韧性。但唯有坚持,我们才会从懒散走向勤奋,从拖延走向自律,从脆弱走向坚强。坚持运动的过程,正是一个人不间断挑战自我、重塑自我、完善自我的华丽蜕变。

六、恒于感恩

疫情爆发以来,朋友圈里出现频率最高的一句话莫过于“哪有什么岁月静好,不过是有人在替你负重前行”,深以为然。

除夕之夜,当我们和家人团聚在饭桌前欢声笑语时,海陆空三军450名军医连夜奔赴武汉,抵达最核心战场,还有上千名解放军四面八方集结武汉,奔向疫情最前沿;当我们在家百无聊赖除了翻手机就是睡大觉时,全国各地3.2万名医护人员逆行而上驰援武汉,他们拼尽全力与死神赛跑甚至不眠不休,有的不幸感染病毒牺牲,有的累倒在岗位上再也没有醒来;当我们宅在温暖的家中眺望窗外的飘雪时,是公安民警、是基层干部、是交通警察、是小区保安、是送货小哥……还有无数个积极请战的志愿者,他们不惧危险,顶风冒雪,守一座城,护一国人。

感恩祖国,便有了热爱;

感恩社会,便有了公益;

感恩父母,便有了孝道;

感恩友人,便有了舍得;

感恩自然,便有了环保;

感恩磨难,便有了珍惜。

感恩,是一种情操,一种境界,一种品质;

感恩,是一种责任,一种担当,一种敬畏;

感恩,是一种格局,一种使命,一种力量。

“希望你们怀揣一颗感恩的心,珍惜时光,努力学习,将来对国家、对人民、对社会有用的人。”

疫情是灾难,更是痛定思痛的力量,痛则悟,悟则慧,慧则能。希望疫情过后,我们每个人都忧伤不伤,伤却不颓,颓却不废,用最果敢的行动去做最想做的事。

(本文作者系教育学院专职辅导员)