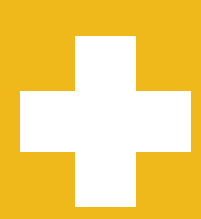


学生疫情防控期间居家防护 学习生活健康指南 (1)



为落实国家发布的学校新冠肺炎疫情防控技术方案，支持学校封闭式管理、常态化防控和应急性处置，引导学生安全学习、健康生活，健康教育专家为学生疫情防控期间居家防护学习生活提出以下建议。



一、居家防护如在校，防疫规定要遵照

遵守居住地疫情防控规定，自觉接受健康监测，配合核酸检测、测量体温。及时主动报告身心健康状况，配合做好流行病学调查，必要时按照规定接受集中隔离医学观察或就医。

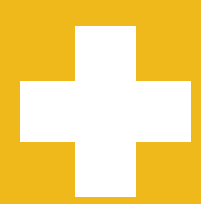


学生疫情防控期间居家防护 学习生活健康指南（2）



二、疫情期间不串门，减少接触其他人

尽量减少出门、串门、探亲访友、聚餐聚会。在公共交通工具上全程佩戴好口罩，减少与他人交流。外出回家后清洁手部，更换衣物并单独存放。



三、洗手通风戴口罩，分餐公筷都做到

与家人共同坚持戴口罩、勤洗手、常通风。坚持分餐制，用公筷。注意个人卫生，保持室内卫生清洁，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。

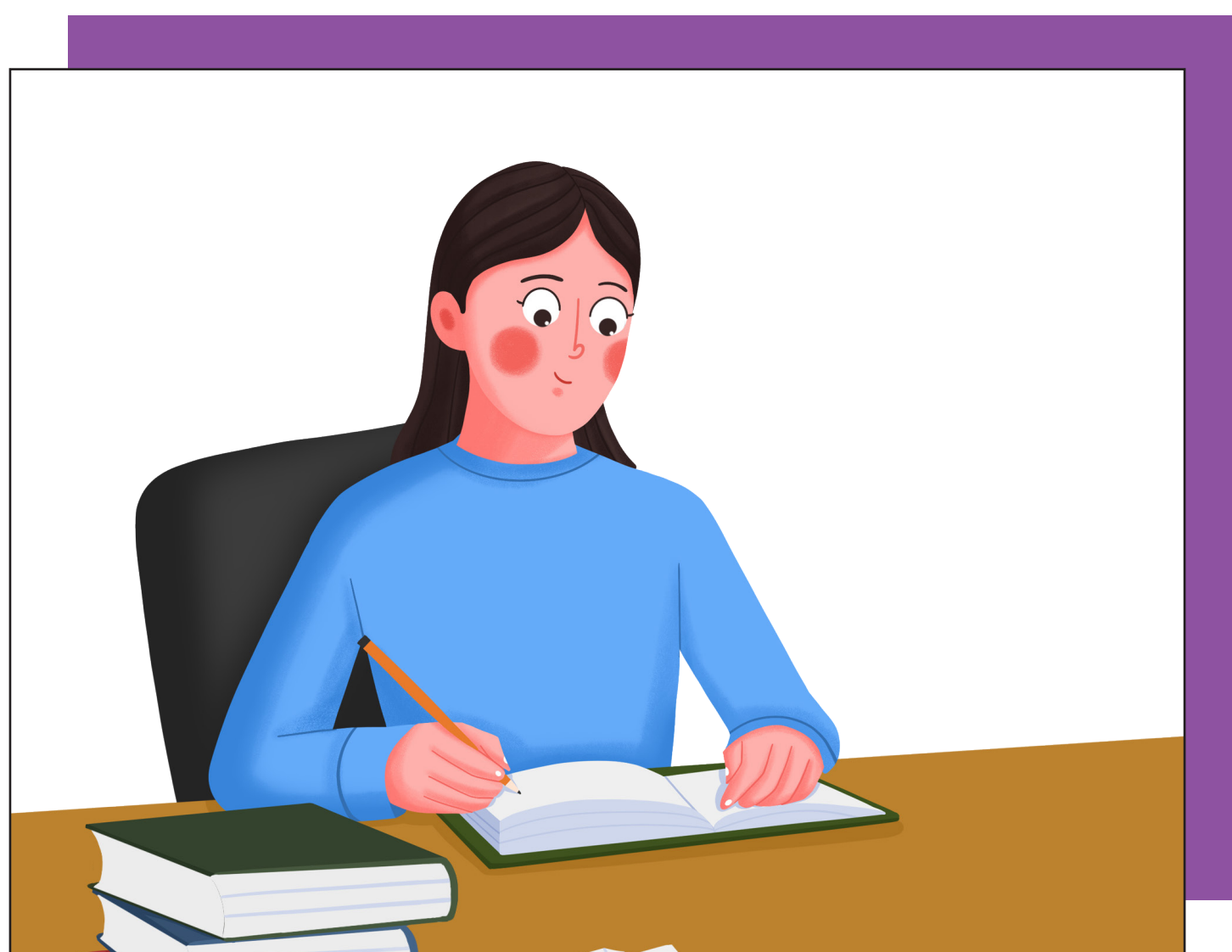


学生疫情防控期间居家防护 学习生活健康指南 (3)



四、居家自学上网课，大好时光莫错过

认真遵守学校规定，疫情期间停课不停学，加强自我学习管理，按照要求完成学业任务。保持与学校班主任、辅导员和同学的联系，耐心等待返校复课通知。



五、居家生活爱劳动，家人共处暖融融

增进家人之间的交流，主动承担力所能及的日常家务劳动，提高生活自理能力和劳动技能，减轻家长负担。

独自在家时，加强自我保护，熟记、学会拨打各类急救求助电话，遇到危险能够求助。规范用火、用气、用电。

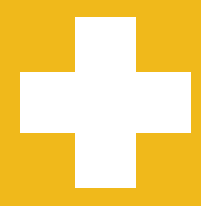


学生疫情防控期间居家防护 学习生活健康指南（4）



六、规律作息勤锻炼，线上学习要护眼

坚持科学锻炼，保证充足睡眠，增强机体免疫力。保持规律作息、均衡营养、健康心态。线上学习尽量选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品，注意坐姿和视屏距离，严控视屏时间，合理上网不沉迷。



七、人群密集有风险，保持距离才安全

保持安全社交距离，进入商场、超市、理发店等公共场所时，佩戴好口罩，与他人保持1米以上距离，尽量避免进入通风不良、人群密集的密闭空间。



1米距离

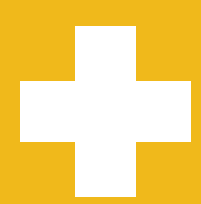


学生疫情防控期间居家防护 学习生活健康指南（5）



八、社区封控不得已，理解支持守规矩

所在社区进入疫情防控应急状态，应严格遵守当地封控、管控或防范管理的各项规定。在规定范围内活动，尽量不与他人接触。减少收发快递，接收快递时注意手部卫生和外包装消毒。



九、抗疫是个大课堂，引领社会新风尚

加强健康理念、知识和技能学习，遵纪守法，崇尚科学，通过官方渠道了解疫情和健康知识，不信谣、不传谣。学习红色经典故事，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜疫情信心，树立学生良好形象，引领社会健康风尚。

