



# 第一章

# 认识新冠肺炎





## 1 什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒属于  $\beta$  属的冠状病毒，有包膜。其基因特征与 SARSr-CoV 和 MERsr-CoV 有明显区别。病毒对紫外线和热敏感， $56^{\circ}\text{C}$  30 分钟、75% 乙醇、含氯消毒液、过氧乙酸和过氧化氢等均可有效灭活病毒。国际病毒分类委员会将新冠病毒命名为 SARS-CoV-2。

## 2 什么是新冠肺炎？

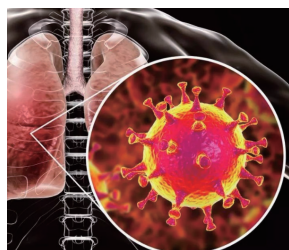
新冠肺炎是指由新型冠状病毒感染引起的肺炎。世界卫生组织将新型冠状病毒肺炎（简称“新冠肺炎”）命名为 COVID-19。





### 3 新冠肺炎的传染源是什么？

目前公认的传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。



### 4 新冠肺炎的传播途径有哪些？

新冠肺炎人群普遍易感，经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径。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。其他传播途径有待证实。

### 5 新冠肺炎的主要症状是什么？

新冠肺炎以发热、乏力、干咳为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热症状。



6

## 新冠肺炎的症状与普通感冒、流感有什么区别？

### 感冒、流感、新冠肺炎对比差异

症状	感冒	流感	新冠肺炎
发热	少见	常见，通常高于正常体温，尤其是小孩。通常持续3~4天	常见
头疼	少见	常见	常见
全身疼痛	轻微	多见，通常会更严重	常见
疲惫/虚弱	有时	多见，持续2~3周	常见
极度疲惫	从不	多见，通常在开始发烧的时候	常见，部分患者表现为轻微乏力
鼻塞	常见	有时	少见
打喷嚏	多见	有时	少见
喉咙痛	常见	有时	少见
胸部不适/咳嗽	轻微/干咳	轻微到中度/可能会变得严重	胸部不适常见/干咳常见
肺炎	罕见	少见	常见，部分患者无肺炎表现



## 第二章

# 师生员工个人防护





## 1 师生员工从外地返校时应注意什么？

返程前，首先判断自己的健康情况。有疫情高风险地区或有病例报告的社区旅居史者，或有发热、咳嗽等症状者，禁止返校。所有外出或者外地的师生员工，返回居住地后应当居家隔离医学观察 14 天，健康者方能返校。

## 2 返程乘坐公共交通工具时应注意什么？

务必全程佩戴医用口罩。到车站、机场一定要配合工作人员做好体温测量和活动轨迹查验工作。在办理业务、排队等候时，与他人间隔至少 1 米。途中若出现发热、身体不适等情况，必须立即主动向工作人员报告，配合做好体温测量并服从相关规定。



在交通工具内，尽量避免走

动。如果是短途，尽量避免进食而摘除口罩，如果需要进食，请注意饮食卫生和手卫生。

### 3 日常往返学校途中应注意什么？

往返学校途中应正确佩戴口罩。建议师生员工根据家校距离，合理选择步行、骑行或私家车出行。如乘坐公共交通工具，务必全程佩戴口罩，途中尽量避免用手触摸车上公共物品，避免用手接触口鼻眼，与他人保持一定距离（有条件时至少1米），路上尽量打开车窗。



### 4 师生员工是否需要每日进行自我健康监测？

是。若出现新冠肺炎的可疑症状（包括发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等），立即就近就诊，不允许带病去学校。



## 5 师生员工应如何配合做好体温检测？

教职工和走读学生在入校前配合工作人员进行体温测量。住校学生按学校相关规定进行体温测量。体温超过  $37.3^{\circ}\text{C}$  的师生员工应及时就医。



## 6 在学校需要戴口罩吗？

若教职工办公室内只有一人办公，可不戴口罩；多人办公时，佩戴医用口罩。办公人员须保持适度距离（提倡保持 1 米以上距离）。学生在密集场所建议佩戴医用口罩。







7

## 在教室和办公室还需要保持哪些卫生习惯？

随时保持手卫生。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，用纸巾或肘部遮住口鼻。保持教室和办公室清洁卫生，经常开窗通风，做好课桌椅和相关教具的消毒。



8

## 什么时候需要洗手？

外出回来、餐前、便前、便后、接触动物之后、接触口眼鼻前、咳嗽或打喷嚏后、佩戴和摘脱口罩前后、接触高频接触公共物品（体育器材、学校电脑、电梯按钮、扶手、打卡机等）后、接触污染物之后、感觉手脏时等都应洗手。





## 9 住校学生有哪些注意事项？

每天晨、午、晚出入宿舍要测量体温。体温异常时，配合工作人员及时报告学校负责人，按规定做好应急处置。严禁跨楼层、跨房间活动，禁止外来人员进入宿舍区。

## 10 在学校就餐时有哪些注意事项？

就餐排队时，师生员工应佩戴口罩，与他人尽量保持一定距离。进食前方可摘掉口罩，洗手后进餐。避免扎堆就餐和面对面就餐，减少交谈。





### 11 课间休息时应注意什么？

课间休息时学生不得跨楼层、跨班级活动。应多喝水，禁止打闹，减少近距离接触。运动不宜过度。

### 12 使用体育器材时应注意什么？

在使用体育器材的过程中，避免用手触摸自己的口眼鼻，体育活动结束应立即洗手。

### 13 去图书馆或阅览室时应注意什么？

须全程佩戴口罩。人与人之间保持 1 米以上的安全距离，就坐时，间隔而坐，避免面对面交谈，不聚集。触摸书本的双手避免接触口眼鼻。去图书馆或阅览室前后应洗手。



## 14 师生员工应如何做好心理调适？

对疫情保持适度关注，不信谣、不传谣，保持积极向上的生活态度，合理安排好作息时间。如果出现过于紧张、焦虑、情绪低落等心理现象，可寻求学校的相关心理咨询服务。

