

【勤洗手】

【多通风】

【戴口罩】

【少聚集】

【多运动】

开学第1课

中学生如何预防新冠肺炎



预防新冠肺炎，从我做起



前言 导读

亲爱的同学们：

因为一场疫情我们迎来了一个特别的“开学季”。

2020年，本应静待春暖花开、阳光普照的我们，被一场突如其来的疫情困在家里，心里笼罩着一种不安，一种恐惧、一种未知.... 在这种不安和恐惧里，我们度过了一个冬天，如今灰霾逐渐散去，我们迎来了春天。

为了使同学们能够尽早的在美丽安全的校园重逢、相聚，学习和生活，疾控和临床的白衣天使和科学家们，始终奋战在这场战役的最前线，倾尽他们的热血和汗水，捍卫着他们身后的广大人民群众的生命安全和身体健康。那么，在今后的学习和生活中，我们又应该怎么做，才能减少或阻断病毒的传播？



目录 | CONTENTS



- 01** 认识新冠肺炎
- 02** 如何做好个人防护
- 03** 开学后我们怎么做
- 04** 面对疫情如何保持良好的心态
- 05** 致敬逆行者，守护生命

预防 新型冠状病毒



01. 认识新冠肺炎

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。

感染新冠病毒后会出现哪些症状

人体感染新冠病毒后，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。



新冠肺炎的主要症状



干咳



发热



乏力



鼻塞流涕



肌痛



咽痛



腹泻



传染病流行有哪几个基本环节

传染源

传染途径

易感人群

是传染病流行的基本条件，只有这三个环节同时存在且相互联系才能形成传染病的流行过程。控制传染源、切断传播途径、保护易感人群是控制传染病流行的根本措施，也是有效措施。



新型冠状病毒的传播途径

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；
人群普遍易感。



冠状病毒可能感染的途径



通过咳嗽或打喷嚏在空气中传播



没有安全防护情况下与病人密切接触



手触摸被污染的物体表面，再用脏手触碰嘴巴、鼻子或眼睛等



接触到可疑的被感染的动物



01 认识新冠肺炎

新型冠状病毒潜伏期多久

新型冠状病毒潜伏期，是指从感染到出现症状这段时间，时间间隔为**1~14天**，其中平均为**3~7天**。

根据病毒的潜伏期，专家们确定医学观察或隔离时间为**14天**。





02.如何做好个人防护



新型冠状病毒是一种新发传染病病毒，在疾病流行期间，我们要增强卫生健康意识，保持良好的生活习惯，均衡饮食，维持机体正常的免疫功能。还要从以下几个方面做好防护：
保持手卫生；戴口罩；咳嗽有礼仪；勤通风；少聚集；合理作息。

保 持 手 卫 生

经手可传播多种疾病，如：被病菌污染的手接触食物可传播消化道疾病，揉眼睛可传播急性细菌性结膜炎、角膜炎等疾病，抠鼻子可传播呼吸道疾病等。规范洗手是阻断新冠病毒传播最有效、简单的方法之一。

按照**七步洗手法**使用流动水和肥皂或洗手液洗手。



需要洗手的时刻



外出回来



吃饭前



上厕所后



接触眼口鼻前



咳嗽或打喷嚏后



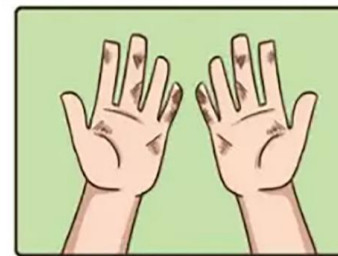
接触动物后



接触高频次物品后



戴口罩前或
摘脱口罩后



感觉手脏时



七 步 洗 手 法



掌心搓掌心



手指交错，掌心搓
掌背，两手互换



手指交错，掌心搓掌心



两手互握，互擦指背



拇指在掌心转动，两手互换



指尖摩擦掌心，两手互换

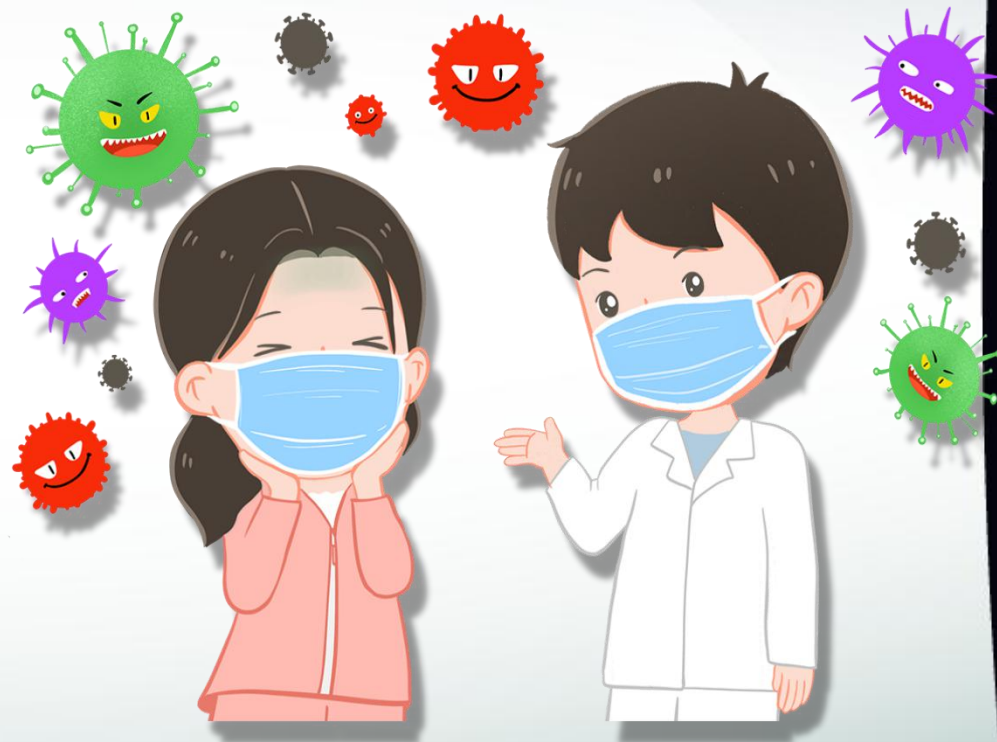


一只手握住另一只手的手腕
转动搓洗，双手交换进行。



科学佩戴口罩

科学戴口罩，对于新冠肺炎、流感等
呼吸道传染病具有预防作用，既保护自己，
又有益于公众健康。



一次性使用医用口罩佩戴方法



检查口罩使用有效期和外包装



洗净双手，判断内外，鼻夹侧朝上，一般深色面朝外或者褶皱朝下



上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌



双手指尖向内触压鼻尖，逐渐向外移



适当调整口罩，使周边充分贴合面部



抓住系带摘脱口罩并洗手



02 如何做好个人防护

遵守咳嗽卫生礼仪

咳嗽是呼吸系统疾病最常见症状之一，但是传染病患者咳嗽、喷嚏时，体内病菌会随口腔唾液、鼻腔分泌物扩散到周围空气中，近距离接触有可能被感染。

“咳嗽礼仪”是降低感染和传播冠状病毒风险的非常有效的方法之一。



咳嗽、打喷嚏时的正确做法



适当低头避开他人，使用纸巾、手帕遮掩口鼻



无纸巾或手帕时应用手肘衣服或臂肘掩口鼻



咳嗽或打喷嚏后要立即清洗双手，或使用免洗消毒液进行手消毒



02 如何做好个人防护

学会使用体温计测量体温

发热是新型冠状病毒肺炎的常见症状之一，在疫情流行期间，加强家人体温监测，对于早发现、早报告、早隔离、早治疗具有重要意义。目前市场上有多种体温计，但比较常用的仍然是水银(汞)体温计。

正常腋下体温为 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，早晨略低，下午略高，1天内波动不超过 1°C ，在安静状态下腋下**体温高于 37.3°C 即属于发热**， $37.3^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$ 是低热， $38.1^{\circ}\text{C}\sim 41^{\circ}\text{C}$ 是高热。



水银体温计正确的测量方法



测量时，用手捏住体温计的玻璃端，将体温计度数甩到 35°C 以下，再将水银端放在腋下最顶端后夹紧，10分钟后取出读数。

正确的读数方法是：用手拿住体温计的玻璃端，即远离水银柱的一端，使眼睛与体温计保持同一水平，然后慢慢转动体温计，从正面看到很粗的水银柱时就可读出相应的温度值。读数时注意不要用手碰体温计的水银端，否则会影响水银柱读数而造成测量不准。

需要注意的是，使用水银温度计时应轻拿轻放，避免损坏。一旦破损，如处理不当，温度计中溢出的汞会变成汞蒸气，可造成吸入中毒。



室内场所勤通风

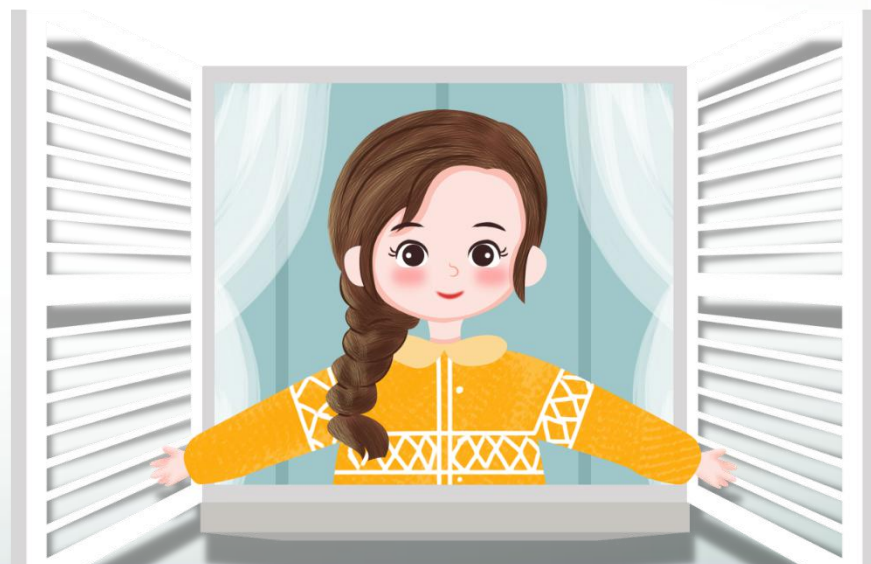
教室

图书馆

活动室

休息室

室内场所应每天开窗通风，保持空气流通。
温暖季节宜全日开窗；寒冷季节可在课前和课间
休息期间开启教室和走廊的门窗换气，**每天至少
开窗3次，每次30分钟以上。**



不串门，不扎堆聚集，不聚餐

减少走亲访友、聚会聚餐，不到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

抗疫情，取消聚会，不聚餐！





03.开学后我们怎么做

在这场轰轰烈烈的疫情防控阻击战中，我们
每个人都是参与者，也是搏击者。面对疫情，同
学们无法奔赴前线，致敬一线的最好方式就是保
护好自己，开学后坚决配合学校的相关防控要求，
在思想上要重视、行动上要配合、执行上要积极。

严格执行报告制度



发 热



咳 嗽



乏 力

开学以后，如有
发热、咳嗽等可疑症
状时不要到学校上课，
主动告知家长，上报
班主任，并及时就医。



03 开学后我们怎么做

上学途中怎么做



步行上下学



骑自行车上下学

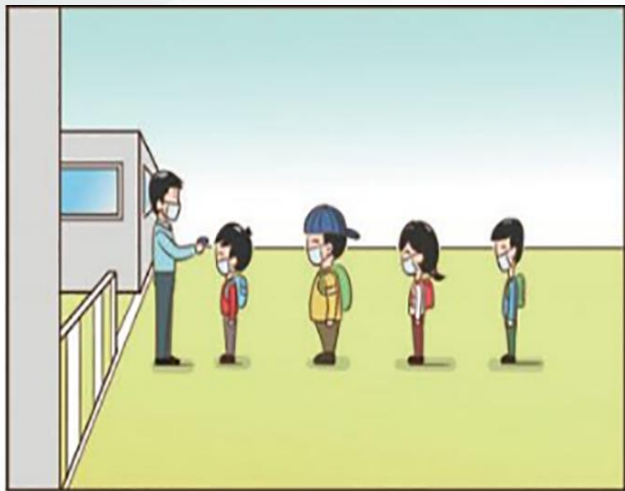


私家车接送上下学

上学放学期间保持家校两点一线，避免搭乘公共交通工具，尽量采取步行、骑行或乘坐私家车上下学。



配合学校做好体温监测



校门口要间隔排队等候



校园门口测体温进入



家长及无关人员禁入



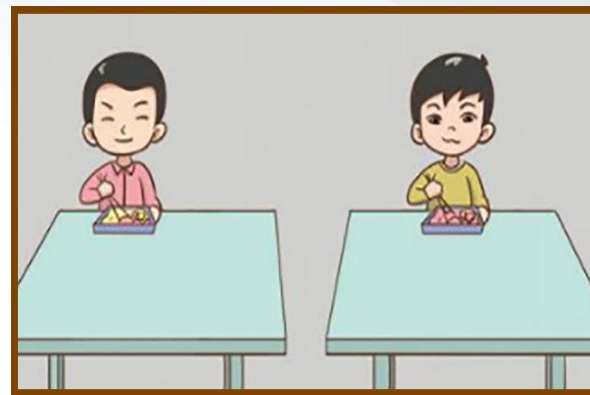
遵守学校就餐秩序



取餐人员间隔1米取餐



取餐时佩戴口罩



错峰就餐, 单面间隔就座



根据条件分散就餐



03 开学后我们怎么做

课间休息时应注意什么



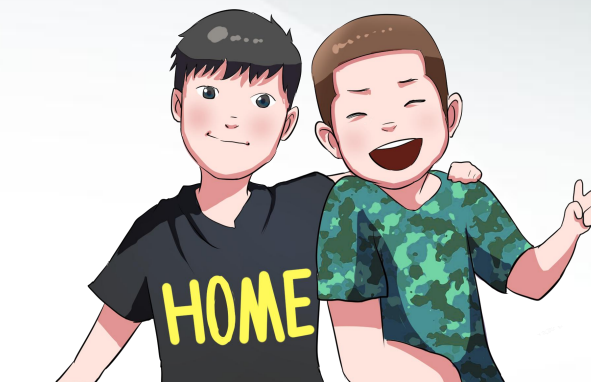
不得跨楼层、跨班级活动



多喝水



运动不宜过度



减少近距离接触



03 开学后我们怎么做



04. 面对疫情如何保持良好的心态

面对疫情，我们或多或少都会出现一些如恐惧、紧张的消极情绪，这是非常自然且正常的现象，无需忧心。那么，我们如何保持良好心境？

做好心理调适

A

关注权威疫情信息，
不信谣、不传谣

C

维护人际支持，与家人、
朋友、同学多交流

B

保持规律的生活作息，
学习上注意劳逸结合

D

若出现焦虑、恐惧心理
时，可寻求学校心理咨询
老师的专业心理援助





05.致敬逆行者，守护生命

疫情面前，多少人逆险而行，坚守使命。大家都说他们是英雄，是了不起的人。可是，这世上没有天生的英雄，他们也只是一个个平凡人，只不过他们选择在逆境中站出来，挡在其他人面前；不过是有一分热，发一分光。



民族脊梁 国士无双

钟南山：谁都别去武汉，但我可以

从今年1月20日开始，84岁的钟南山再度临危受命，挂帅出征！他告诫公众“不要去武汉”，自己却逆行前往。

研究病毒、治病救人、公众科普...钟南山带领团队忙碌在疫情阻击战的各条战线上。他是医者、是学者更是教育家，即使工作繁忙，他也抽出时间接受采访，提醒百姓做好防护，解答百姓最关心的问题。**为天地立心，为苍生立命，国士当如此！**



05致敬逆行者，守护生命

抗击新型冠状病毒感染的肺炎

请战书

尊敬的中心领导：

为了响应习总书记坚决打赢疫情防控阻击战的号召，疾控中心领导，流调人员，消杀机动队，不分昼夜，不辞辛苦奋战在抗击新型冠状病毒一线。我们做为疾病预防控制工作人员，积极响应县委、政府疫情防控工作安排，充分发挥模范带头作用，决定齐心协力全面有效做好防控工作，在需要我们的时候，绝对服从领导安排，毫无条件、义无反顾的投入到抗击新型冠状病毒感染的肺炎战斗中去，为打赢疫情防控阻击战奉献自己的力量。相信我们吧，请领导批准我们的请求！

请战人签名：

杨维民 李海州 时金亭
邵晓芳 张伟 刘雷 刘旭
李玲芳 林之霞 李娟 郭晓玉 张韦
刘国忠 崔松

2020年1月30日

大众网 | 海报新闻
www.dznews.com

用行动书写医者之大爱

那一封封感人的“请战书”，带着鲜红的手印；那一个个奔赴疫情一线的身影，带着义无反顾的决然；那一个个坚守岗位的白衣天使，心中定有大爱。还有那一个个我们不想听到的噩耗，一定是有人带着他的使命离开了我们。

没有生而英勇，只是选择无畏。在疫情面前，在人类生命受到威胁之际，医护人员用他们的行动书写医者之大爱。



05致敬逆行者，守护生命



夜以继日与时间竞速， 与疫情赛跑

除了冲在一线的勇士们，还有很多在后方默默支援的人们。他们不是医护人员，却也是这次战“疫”中的逆行着，是千千万万要齐心打赢这场防疫胜仗的中国人。

在武汉雷神山医院火速建成的背后，是无数建设者夜以继日**与时间竞速，与疫情赛跑**。



05致敬逆行者，守护生命

结 束 语

哪有什么“岁月静好”，只不过是有人在为你“负重前行”！

亲爱的同学们，今天，我们是国家力量和家庭亲情全力保护的對象，明天，我们就是担负民族复兴大任的栋梁。

通过这次战“疫”，同学们一定要更加有责任、有担当，做胸有大志、心有大我、肩有大任、行有大德的青年，树立爱国心、报国志，让爱国成为破茧成蝶的不竭动力，让青春绽放光彩！把疫情当教材，与祖国共成长！

做合格的社会主义建设者和接班人！



预防新冠肺炎，从我做起



谢谢观看



淮安市疾病预防控制中心
淮安市健康教育所

关注“淮安疾控”微信公众号，获取更多健康知识

