

兰州大学返校学生新型冠状病毒肺炎  
健康教育手册  
(第二版)

兰州大学校医院

2020年4月3日

# 兰州大学返校学生新型冠状病毒肺炎健康教育手册

## 第一部分 假期新型冠状病毒肺炎防护要点

### 一、返校前防护物资准备

#### ✦ 准备好消毒物品

- 酒精浓度达 75%的免洗洗手液或酒精消毒湿巾等，如果没有这些，带块肥皂并配合充足时间的流水洗手。



#### ✦ 准备好防护口罩

- 车厢、车站、机舱、服务区人流密集，戴上口罩能有效隔离飞沫，预防传染。建议准备足够用的口罩，以防遇到突发事件或路程太长需要更换。
- 建议选择医用外科口罩或一次性使用医用口罩。



## 二、返校前准备工作

### ❖ 提前告知行程

如果您近期准备返校，请至少提前 3 天联系所在学院，告知学院及辅导员您的返程方式、到达时间、健康状况、社区疫情管理及出行轨迹查询结果、是否到访过疫情高发区、是否接触过疫情高发区人群等信息，以便学校及相关部门做好信息登记。

❖ 来华留学生在开学前，由国际文化交流学院负责线下统计、跟踪，准确掌握留学生去向、身体状况、返校时间及经停地等方面情况。

## 第二部分 返校期间新型冠状病毒肺炎防护知识

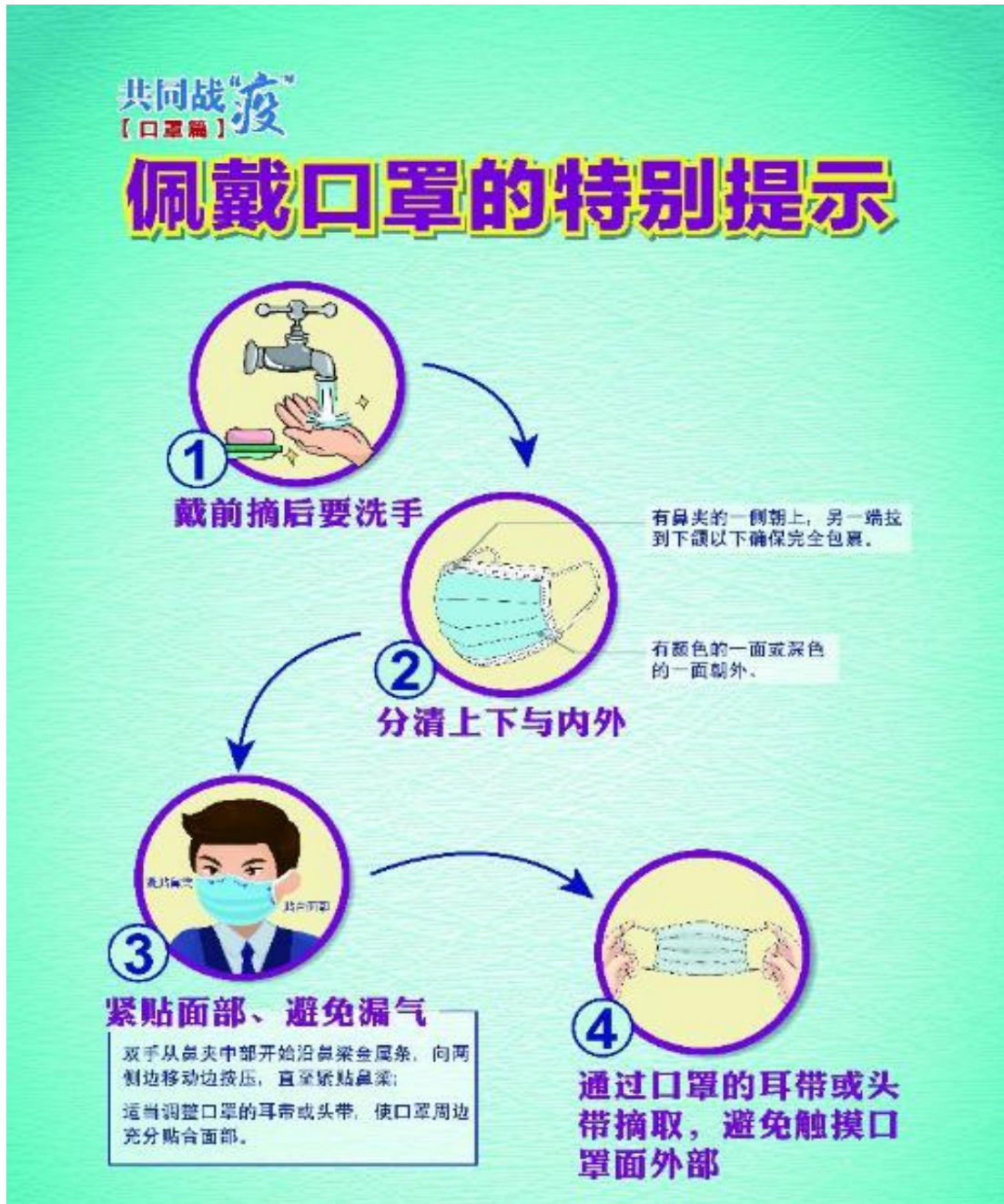
### 一、返校行程中防护知识

#### (一) 行程中全程佩戴口罩

#### ❖ 请正确佩戴防护口罩

- 火车站、机场需要面部识别，短暂的摘除口罩一般不

会传染。建议摘除口罩后与他人保持至少一米以上的安全距离，避免与其他人正面相对。



## (二) 行程中与他人保持安全距离



✧ 行程中尽量隔位而坐，与人保持1米以上的安全距离。

✧ 在与别人讲话交流时，至少保持1米以上的安全距离，2米以上会更加安全。

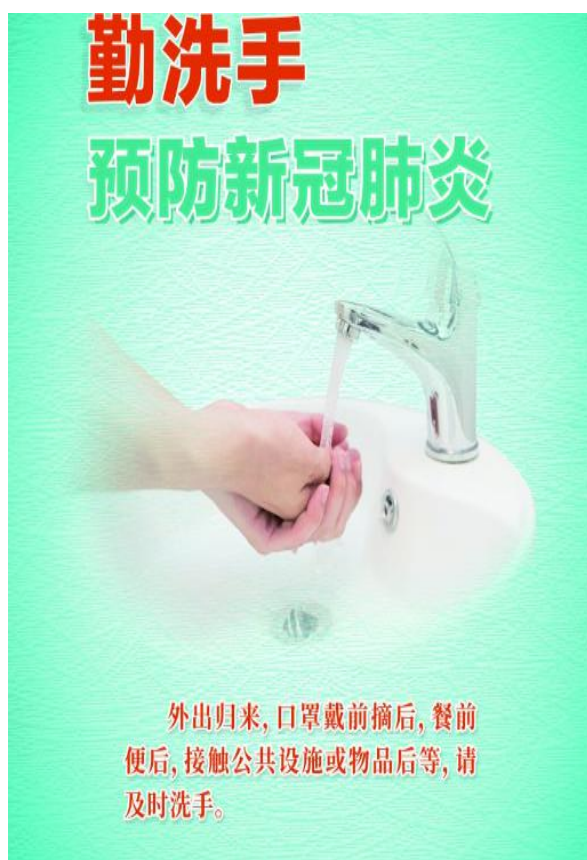
### (三) 注意手卫生，保持手部清洁

✧ 行程中时刻保持手清洁，不乱摸，控制用手触碰眼睛、鼻子和嘴巴，上厕所和搬运行李之后要洗手，可有效降低风险。

✧ 用肥皂和流水洗手，时长不小于20秒。

✧ 如不具备洗手条件，也可使用手消毒剂。

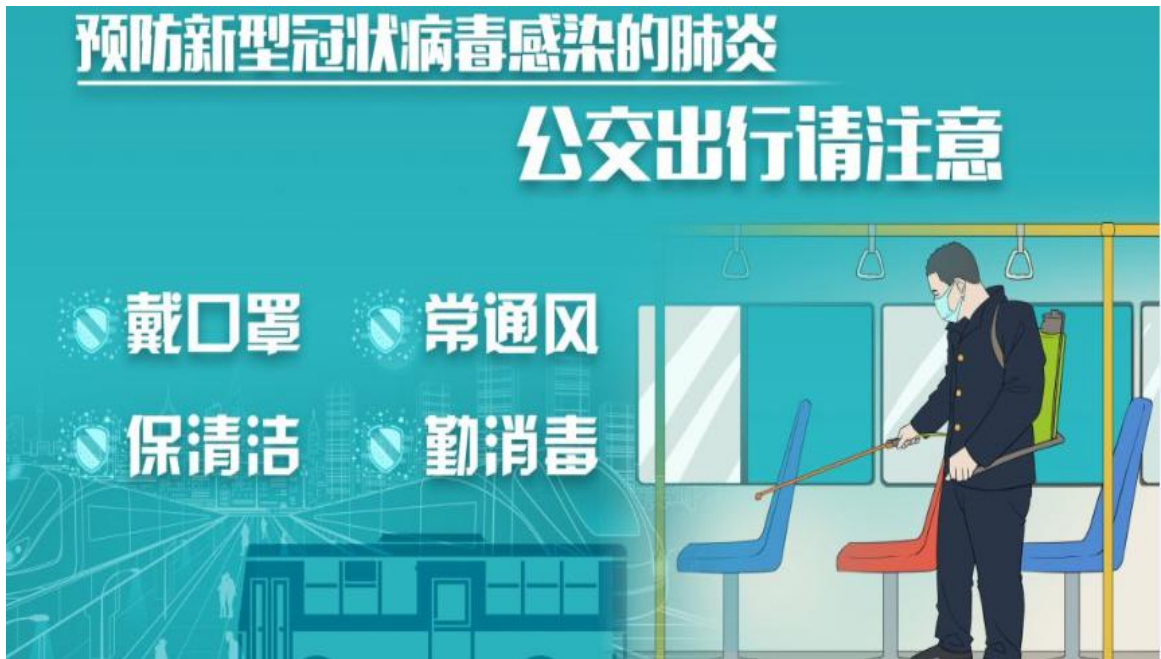
✧ 如果不具备洗手条件或使用手消毒剂条件，出行可佩戴手套。



### (四) 乘坐各类交通工具防护知识

### ❖ 乘坐大巴防护要点

- 全程佩戴口罩，保持手部清洁，防止交叉感染；
- 与他人保持安全距离，避免与他人交谈；
- 保证车内通风。



### ❖ 乘坐火车或高铁防护要点

- 全程佩戴口罩，保持手部清洁，防止交叉感染；
- 与他人保持安全距离，避免与他人交谈；
- 尽量避免在车内进食；如要进食，做好手部清洁；
- 尽量避免用手触碰眼睛、鼻子和嘴巴；
- 尽量避免接触车上物品，可用酒精擦拭小桌板和扶手等；
- 妥善保存票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

### ❖ 乘坐飞机防护要点

- 全程佩戴口罩，保持手部清洁，防止交叉感染；
- 与他人保持安全距离，避免与他人交谈；
- 避免在机舱内四处走动；
- 尽量避免在机舱内进食；如要进食，做好手部清洁；
- 尽量避免接触飞机上物品，如小桌板和毛毯等，可用酒精擦拭小桌板和扶手等；
- 过道座带菌数明显多于中间座或靠窗座，尽量选择靠窗座。

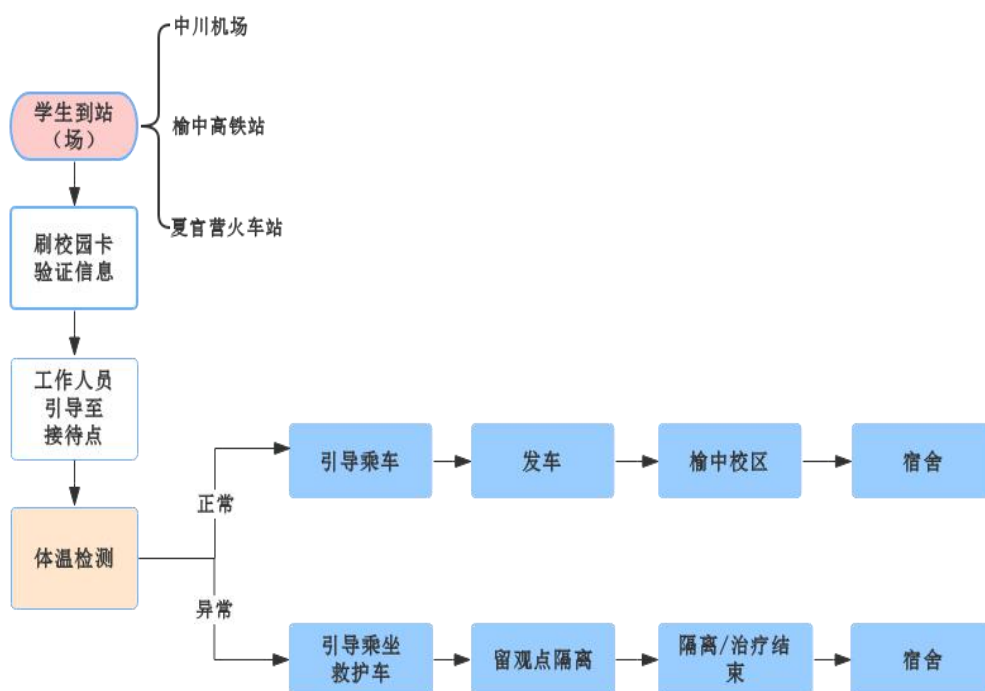


## 二、返校当日指引及防护知识

✧ 返校当日，学校应在指定校园出入口增设预检分诊点，师生根据学校返校要求分批依次到校，核实身份（身份证、校园卡、健康码等）和已批准返校证明（含报到时间）后，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。不在学校批准返校名单内或不符合返校条件的人员不准进入。

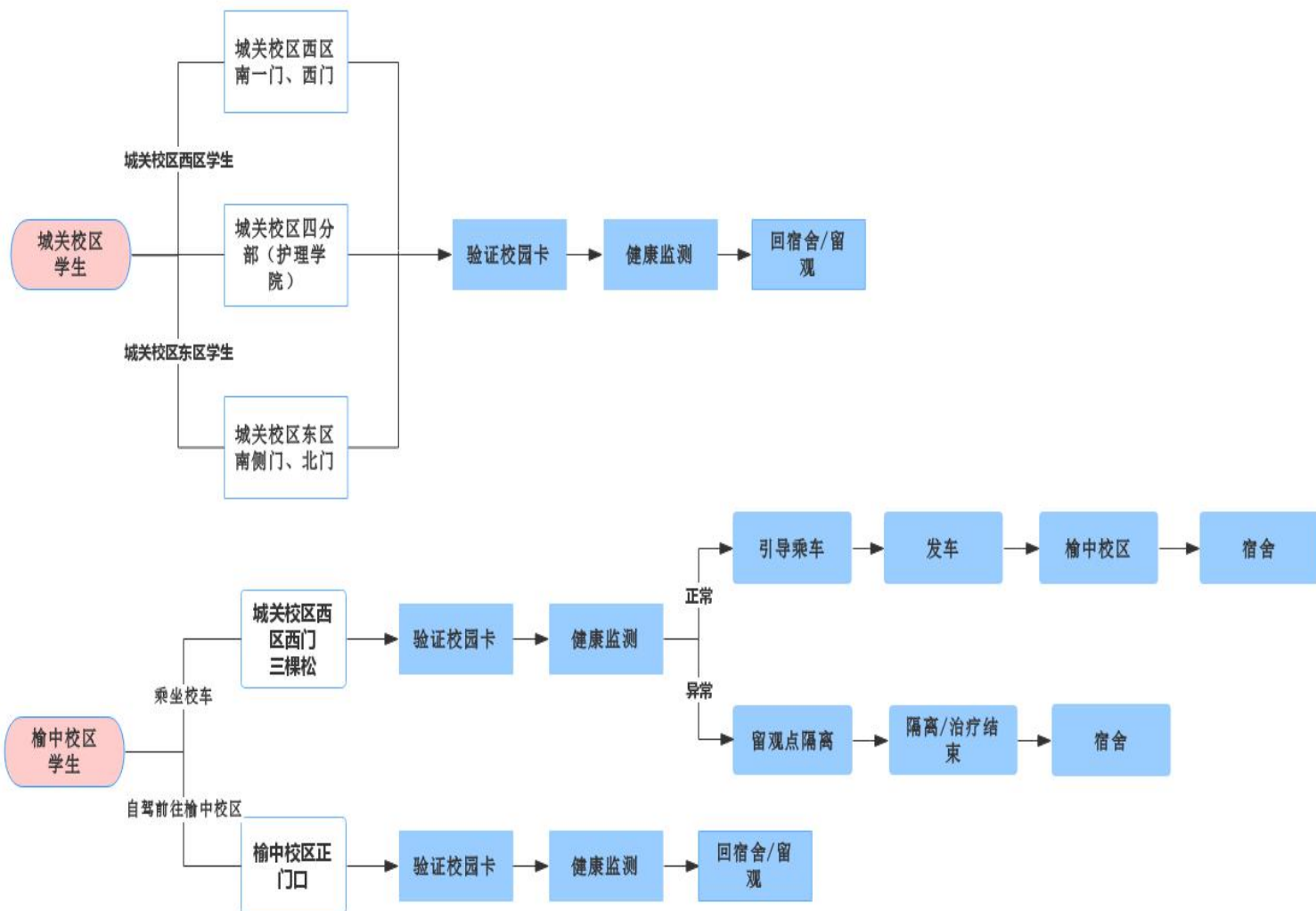
✧ 筛查合格的师生按规定路线进入校园。筛查异常者应按要求就近前往发热门诊就诊，根据就诊结果分类处置。需进行学校集中隔离医学观察的人员在校门口由专人送至医学观察区，并做好医学观察区交接和登记、报告手续。

附 1：学校统一安排车辆接驳学生工作流程图





附 2：自行到校学生工作流程图



❖ 学校集中隔离医学观察指引

- 符合隔离医学观察标准的教职员工及本地学生可居家隔离医学观察。
- 经批准外地返回的学生，如遇异常情况需要医学观察的，视情况不同进行临床收治、前往高校所在地政府设立的集中隔离医学观察区或入住本校安排的集中隔离医学观察区。

✦ 具有以下任何一项特征的师生需要进行学校集中隔离医学观察:

- 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。
- 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。
- 返校前14天内曾途经疫情高发区(如湖北)或在高风险区(随政府发布的变化而调整)停留者, 目前无发热或呼吸道症状, 经学校审批同意返回者。
- 其他特殊情况需要医学观察者(如医学院校临床医学相关专业学生, 有过潜在的与病例或无症状感染者接触风险)。

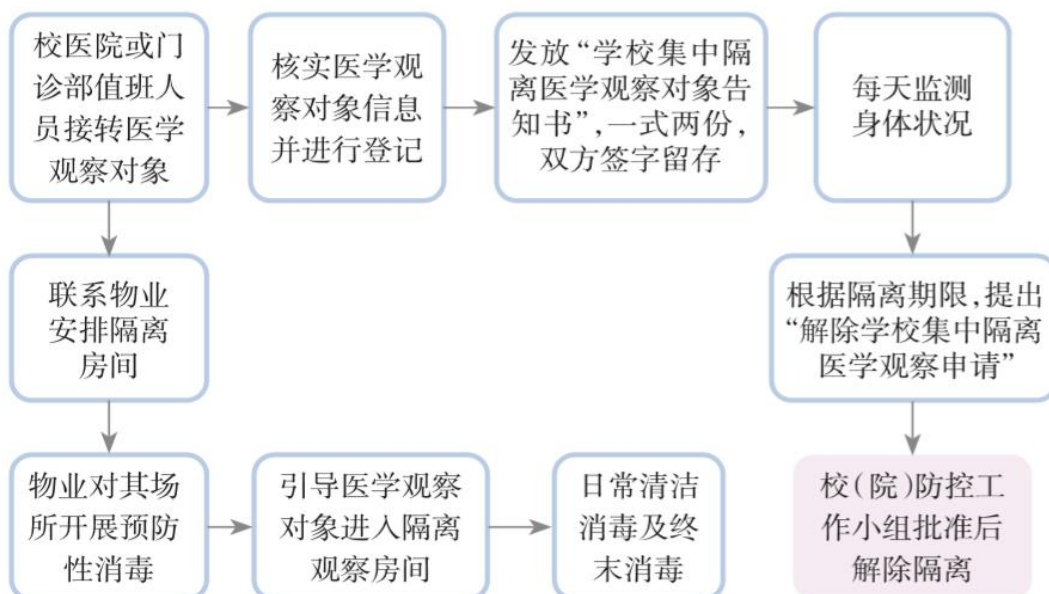


图6 高等学校集中隔离流程

### 第三部分 返校后新型冠状病毒肺炎防护知识

#### ❖ 戴口罩

师生外出前往公共场所（包括教室、会议室、办公室、健身房、食堂、图书馆等）、就医（除发热门诊）和乘坐公共交通工具时，应正确佩戴口罩。

#### ❖ 勤洗手

师生外出归来、饭前便后、咳嗽、打喷嚏时用手捂口鼻后、接触污物后等，都应及时洗手。应使用流动水和肥皂或洗手液，采用“七步洗手法”洗手。

#### ❖ 勤消毒、勤通风

使用卫生（疾控）部门认可有效的消毒剂进行合理的消毒。

#### ❖ 避免人群聚集

师生应尽量避免外出校外活动；避免去人流密集的场所；避免到封闭、空气不流通的公共场所和人多聚集的地方。

#### ❖ 生活规律

师生应养成健康的生活方式，合理膳食，不暴饮暴食，不吸烟，少喝酒，不酗酒。劳逸结合，不熬夜，生活有规律。适当锻炼，保持休息与运动平衡。

#### ❖ 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该立即洗手，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。

✧ 去疾病流行地区必须报告，批准后方可执行，接触确诊者或密切接触者必须报告。