

健康防护小贴士

科学“战疫” 有你有我 ——疫情防控期间学习生活健康指南



为确保新冠肺炎疫情防控期间学生健康、校园安全和教学秩序,教育部组建专家组研制了学生疫情防控期间学习生活健康指南,分类引导学生在校、居家防护、集中隔离医学观察、住院就医期间安全学习、健康生活。

在校学习生活健康指南

1. 疫情防控千万条 保持距离第一条
保持安全社交距离。在校内,进入教室、自习室、图书馆、室内运动场馆等公共场所,与他人保持安全社交距离。在校外,避免进入通风不良、人群密集的密闭空间。
2. 学校大门是关口 出入规定要遵守
遵守校门管理规定,寄宿学生尽量减少出校,遵守离校、返校规定。走读学生往返家校保持两点一线,在公共交通工具上全程佩戴好口罩,减少与他人交流。实学习学生遵守所在单位的疫情防控规定。
3. 口罩洗手常通风校内校外不放松
坚持戴口罩、勤洗手、常通风。校内校外不聚集、不扎堆,注意个人卫生,做好个人防护。外出返校后及时洗手、更换口罩后方可正常活动。
4. 健康监测很重要 有病没病早知道
遵守学校防疫规定,自觉接受健康监测,配合核酸检测、测量体温,主动及时报告身心健康状况。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。
5. 错峰错峰时错区域 食堂就餐有秩序
错峰、错时、错区域就餐,餐前、取餐、餐后戴口罩,就餐排队保持安全距离,不在餐厅久留。
6. 宿舍通风不串门 收发快递要留神
严禁外来人员进入宿舍,不在宿舍区聚集、串门。保持宿舍通风换气、卫生清洁,定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。减少收发快递,接收快递时注意手部卫生和外包装消毒。
7. 防病知识不可少 免疫屏障有疫苗
通过官方渠道了解疫情,接受健康教育,增强传染病防控意识,掌握传染病防控知识,提高传染病防控技能,提升自我健康素养。符合接种条件,主动接种新冠病毒疫苗。
8. 每天锻炼一小时 健康生活好方式
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。
9. 封控、管控、防范区 严守规定为应急
学校一旦进入疫情防控应急状态,严格遵守当地封控、管控或防范管理的各项规定。按要求配合落实管控措施,配合做好消毒等工作。
10. 线上学习讲质量 线下学习保安全
按照学校要求完成学习任务,线上线下学习相结合,学业健康两不误。学习红色经典、抗疫先进人物和典型事迹,提升思想境界,弘扬伟大抗疫精神,增强战胜疫情信心。

居家防护学习生活健康指南

1. 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。
2. 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。

3. 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。
4. 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、辅导员和同学的沟通联系,耐心等待返校复课通知。
5. 居家生活爱劳动 家人共处暖融融
增进家人沟通交流,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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。

集中隔离医学观察学习生活健康指南

1. 医学隔离为观察 切断传播要靠它
正确认识集中隔离医学观察是切断传染病传播途径的有效措施之一,有利于保护学生健康和校园安全。
2. 观察期间守规定 用心体验常感谢
遵守集中隔离医学观察各项规定以及对未成年人



及其监护人防护要求,减少与工作人员面对面交流,真诚感谢工作人员的辛勤付出和人文关怀。

3. 核酸体温按时检 必要时候去医院
自觉接受集中隔离医学观察健康监测,配合核酸检测、测量体温,主动报告身心健康状况,配合做好流行病学调查和消毒工作,必要时按照规定就医。
4. 通风洗手戴口罩 个人防护很重要
坚持戴口罩、勤洗手、常通风。保持室内卫生清洁,定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。注意人身安全,预防意外伤害。
5. 每天生活有规律 增强机体免疫力
保持健康生活方式。坚持室内科学锻炼,保证充足睡眠,保持规律作息,均衡营养、健康心态。
6. 防疫停课不停学 学业健康要兼得
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、辅导员和同学的沟通联系,耐心等待解除集中隔离医学观察通知,服从有关健康观察安排。
7. 遇到心情不太好 及时请人来辅导
加强自我心理调适,当心情不舒畅特别是伴随焦虑、困惑或不良情绪时,及时主动向家人、朋友、老师或医学专业人员反映,接受心理辅导帮助。
8. 相信科学不造谣 抗疫必胜士气高
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,引领社会健康风尚。

住院就医学习生活健康指南

1. 新冠病毒不可怕 及时治疗有办法
正确认识住院就医是治疗新冠病毒肺炎的重要举措,是疾病得到治愈和恢复健康的有效办法。遵守医院管理规定,仅在医院指定区域内活动。
2. 传播多经呼吸道 个人卫生很重要
新冠病毒多经呼吸道传播,尽量减少与他人接触,与他人接触时必须规范佩戴口罩。讲究个人卫生、餐具、毛巾等生活用品单独使用,保持居住隔离病房的清洁卫生。
3. 自觉配合做检查 主动报告新状况
积极配合医院开展健康监测,及时主动报告健康状况,配合做好流行病学调查和诊疗护理。
4. 遇到心情不太好 及时请人来辅导
加强自我心理调适,保持积极乐观心态。当心情不好特别是伴随焦虑、困惑或不良情绪时,及时主动向家人、朋友、老师或医学专业人员反映,接受心理辅导帮助。
5. 锻炼睡眠多饮水 配合治疗效果
根据自身状况,在医务人员的指导下坚持适宜的锻炼。配合医院治疗,保证充足睡眠,劳逸结合,减少久坐。保持合理作息、均衡营养、充足饮水。
6. 学业健康两不误 抗疫筑牢成长路
根据病情量力而行参加线上学习。学习红色经典、抗疫先进人物和典型事迹,提升思想境界,弘扬伟大抗疫精神,增强战胜疫情信心。
7. 决心信心加耐心 克共时艰靠同心
耐心等待出院通知,出院后严格遵守出院指导,在有关部门、医院、学校和家庭共同努力下做好出院后的康复、健康观察,做好返校复学准备。

(图:学生记者团摄影组)

编者按:根据国务院联防联控机制2022年4月19日新闻发布会上发布的消息,截至4月18日,全国累计报告接种新冠疫苗33亿1746.3万剂次,接种总人数为12亿8212万,已完成全程接种12亿4676.9万人,覆盖人数和全程接种人数分别占到全国总人口的90.94%和88.43%。完成加强免疫接种7亿3265.9万人,其中序贯加强免疫接种2542.6万人。对于大家比较关心的60岁以上老年人的疫苗接种,覆盖人数达到2亿2552.1万,完成全程接种2亿1393.8万,覆盖人数和全程接种人数分别占老年人口的85.41%和81.03%。加强免疫接种已经完成1亿5487.4万人。为帮助广大师生进一步了解掌握新冠肺炎疫苗接种的相关问题,进一步构筑校园疫情防控的安全屏障,本报编辑部转载国家卫健委发布的《新冠病毒疫苗预防接种不良反应科普知识问答》,供参考借鉴。

- 一、什么是疑似预防接种异常反应?包括哪些情形?
疑似预防接种异常反应(AdverseEventFollowingImmunization,简称AEFI)是指个体在预防接种后发生的怀疑与预防接种有关的反应或事件。按照发生的原因,AEFI最终可分为五类,包括不良反应、疫苗质量事故、接种事故、偶合症、心因性反应。
- 二、什么是疫苗不良反应?
疫苗不良反应是指因疫苗本身特性引起的、与受种者个体差异有关的、且与预防接种目的无关或者意外的反应,包括一般反应和异常反应,一般反应主要指由疫苗本身所固有的特性引起的一过性反应,例如发热、局部红肿、硬结等症状。异常反应主要指造成受种者的组织器官或功能损害的不良反应,罕见发生,如急性严重过敏反应等。
- 三、接种疫苗后为什么少数人可能发生不良反应?
疫苗接种后,在诱导人体免疫系统产生对特定疾病的保护力的同时,由于疫苗本身的生物学特性,以及受种者个体之间的差异,有少数受种者在接种后可能会发生不良反应。
- 四、预防接种异常反应具体是指什么?
预防接种异常反应,是指合格的疫苗在实施规范接种过程中或者实施规范接种后造成受种者机体组织器官、功能损害,相关各方均无过错的不良反应。特别强调,这里有三个要件:一是有损害后果;二是各方均无过错;三是损害结果与疫苗接种之间存在因果关系。
- 五、发生异常反应后,个人通常需要采取哪些措施?
如果怀疑为接种疫苗后异常反应,需及时到医院进行诊治,并向接种门诊、医疗机构或疾控机构咨询、报告。对需要调查、诊断或鉴定的,受种者应当按要求提供既往病史、就诊病历等相关资料,配合后续相关工作。
- 六、哪些情形不属于预防接种异常反应?
(一)因疫苗本身特性引起的接种后一般反应;
(二)因疫苗质量问题给受种者造成的损害;
(三)因接种单位违反预防接种工作规范、免疫程序、疫苗使用指导原则、接种方案给受种者造成的损害;
(四)受种者在接种时正处于某种疾病的潜伏期或者前驱期,接种后偶合发病;
(五)受种者有疫苗说明书规定的接种禁忌,在接种前受种者或者其监护人未如实提供受种者的健康状况和接种禁忌等情况,接种后受种者原有疾病急性复发或者病情加重;
(六)因心理因素发生的个体或者群体的心因性反应。
- 七、我国不良反应监测是如何开展的?
我国不良反应监测的具体做法包括明确责任单位、责任报告人、报告的内容、报告的时限,规定需要启动调查的情形。其中,异常反应的诊断需由调查诊断专家组完成,鉴定需由省、市级医学会来完成。监测工作是通过监测信息系统实现,疾控机构和药品不良反应监测机构实现信息共享。各级疾控机构和药品不良反应监测机构也会对监测的信息,定期进行评估和评估。如果遇到重大事件,会进行及时分析和评估。
- 八、我国疫苗接种不良反应的监测水平如何?
我国疫苗接种不良反应监测工作起步于2005年。随着工作的开展和深入,疫苗不良反应监测水平有了很大的提高。2011年和2014年分别通过世界卫生组织(WHO)对我国国家疫苗监管体系中不良反应监测职能的评估,各项监测指标达到或超过WHO评估标准。
- 九、什么是心因性反应?
心因性反应指在接种疫苗后,因受种者心理因素发生的反应,主要是接种疫苗时的心理压力、焦虑等所致,无器质性损害,与疫苗本身的特性无关。有的是“晕针”样表现,有的是“癔症”样表现。群体性预防接种活动时可出现群体性心因性反应。
- 十、偶合反应是怎么回事?
偶合症(偶合反应)是指疫苗接种过程中,受种者正好处在一个疾病的潜伏期或者发病的前期,疫苗接种后巧合发病。因此,偶合症(偶合反应)不是疫苗接种引起的,与疫苗无关,也不属于接种后的不良反应。疫苗接种后的偶合症有时不能立即做出判断,报告后也需要疾控机构核实或调查等。
- 十一、新冠病毒疫苗接种不良反应主要有哪些?
从前期新冠病毒疫苗临床试验研究结果、紧急使用期间和附条件上市后大规模人群使用收集到的信息看,我国新冠病毒疫苗具有良好的安全性。新冠病毒疫苗不良反应中的一般反应,主要表现为接种部位红肿、硬结、疼痛等局部反应,发热、乏力、头痛等全身反应,是一过性的、轻微的机体反应,通常不需要治疗。从前期新冠病毒疫苗临床试验研究结果、紧急使用期间和附条件上市后大规模人群使用收集到的信息看,我国新冠病毒疫苗常见不良反应的发生情况与已广泛应用的其他疫苗基本类似,绝大多数为一般反应。
- 十二、谁来报告新冠病毒疫苗不良反应?
如果受种者怀疑不适症状可能与新冠病毒疫苗接种有关,可向接种单位报告,也可向接种单位所在地的县级疾控机构或者药品不良反应监测机构报告。如公众无法判定症状是否与接种疫苗有关,可咨询疫苗接种单位。
接种单位、医疗机构、疾控机构、药品不良反应监测机构、疫苗生产企业是新冠病毒疫苗接种不良反应的责任报告单位。责任报告单位接诊医务人员和从事疫苗不良反应监测的工作人员是责任报告人,在接诊或收到疑似预防接种异常反应的报告后,对符合监测和处置方案要求的,通过监测信息系统上报。

新冠病毒疫苗预防接种不良反应应科普知识问答



常通风

在居家和办公场所保持良好通风,天气允许情况下,每天至少开窗通风2次。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作



保持手卫生

及时规范洗手,用肥皂或者洗手液和流动的水洗手,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作



科学佩戴口罩

科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施之一,养成随身携带口罩的习惯,有需要时及时正确佩戴。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作



积极配合疫苗接种

接种新冠病毒疫苗是有效防护手段,要积极配合疫苗接种。任何一款疫苗都不能百分之百的预防感染,接种疫苗之后,仍要继续做好个人防护。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作



保持社交安全距离

遵守“一米线”,在排队、付款、交谈、运动、参观时,保持1米以上社交距离。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作