

新型冠状病毒感染的肺炎 校园防控手册(二)

1

同学或家人发热、咳嗽，我们该怎么办？

在学校，我们要戴好口罩，如果有同学出现发热、咳嗽等症状，和同学保持1米以上距离，并且协助同学尽快向老师报告，请老师联系医务室的医生或者去医院排查有没有感染新型冠状病毒。在没有排除感染之前建议该同学居家隔离。此外，我们还要请医务室的老师对该名同学接触过的物品进行消毒，比如课桌椅、门把手、书本和文具等。

如果是家里人发热、咳嗽，自己和家人在家里都要戴好口罩。比如爸爸妈妈生病了，这时候就千万不要黏着爸爸妈妈，一定要保持1米以上的安全距离。注意要和有症状的家人分开吃饭，尽量不要共待一个房间，不共用生活用品，要勤洗手、多喝水，注意适当开窗通风。若是家人有新型冠状病毒的可疑接触史，要尽快去医院排查确诊。

2

自己出现发热、咳嗽等症状该怎么办？

如果发现自己发热、咳嗽，同学们不要紧张害怕，冬春季节由于气候寒冷，本来就是感冒等呼吸道疾病的高发季，这很有可能只是普通的感冒哦。湖南某三级甲等医院统计了从新开发热门诊到2020年2月2日就诊的1025例发热患者，其中确诊为新型冠状病毒感染的肺炎的只有15例，约占1.5%，绝大部分为普通感冒或常见流感。若是在学校发现自己发热或咳嗽，请立即向老师和医务室医生报告，在家则应及时告知爸爸妈妈，请他们帮忙协助求治。而且一定要记得戴上口罩，避免与其他人靠得太近。在咳嗽或打喷嚏时要用纸巾或手臂遮挡，勤洗手，千万不要用脏手去抠鼻子或者揉眼睛。注意多喝水，多休息。同时也要尽快到指定医院就医，排查感染新型冠状病毒的可能，明确需不需要其他的治疗和处理。

另外，发热的时候不要去上学，尽量在家休息，这样既有利于身体的恢复，也可以避免传染给其他同学和老师。

3

上学放学途中如何做好个人防护？

能步行，不公交，公交上面戴口罩。车上物品少触摸，下车洗手很重要。

4

新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，我们该如何保持良好的心态？

听说病毒恶魔好凶狠，还特别易传染！怎么办啦？想想都好怕！吃不香，睡不着，成天忧心忡忡，我是不是会精神不正常？我仿佛掉进了情绪的“泥坑”，无法自拔！

告诉你，完全没必要这样担忧！因为这样我们的抵抗力会下降，反而会给病毒入侵的好机会！而且还要告诉你，你很正常，因为很多人都这样。那我们该怎么样让自己尽快从情绪“泥坑”里爬出来呢？

下面看看该怎么做吧：

(1) **接受情绪(接纳自己)**：面对严重的疫情，担心害怕是非常正常的，短时间出现一点儿焦躁不安是正常的，因为这种担忧具有自我保护功效，能增强你的自我防护意识。好比城外涌来大批敌军，要冲进城，你还不紧张起来准备应敌，很快你的城堡就会被占领。

(2) **正确认识(坦然面对)**：敌军来就来吧！你的大脑一声令下，身体各个细胞都会听命，积极应敌。注意关注积极的正能量信息，负面的信息容易使人陷入紧张和恐慌情绪。一定要坚信，在强大祖国的支持下，我们一定能打赢这场防疫阻击战。

(3) **正确防护(外紧内松)**：我们把身体的防护比作外层防护，心理的防护比作内层防护，做到外层严格把关，不放一个“鬼子”进门。病毒流行期间需要遵循三个原则：“宅家少串门”“出门戴口罩”“回家勤洗手”。所以如果这一时期需要与同学交流，最好采用电话或网络交流的方式。与同学面对面交流时戴口罩，减少接触病毒的机会。做好了外层的身体防护，处于内层的心理就可以放松休息了。

(4) **说出你的担心(学会唠叨，让情绪说话)**：如果你担心患病的想法过于强烈，甚至影响了你的学习和生活，就一定要说出来，告诉爸爸妈妈或学校(心理)老师。因为诉说就是一种很好的减压方法。有时候坏的情绪在心里就像个毒瘤，侵害你的身体，降低你的抵抗力。你藏着不让人知道，它就越长越快。只有及时把它释放出来，你的身体才会轻松。

(5) **转移你的注意力(让心情逃跑)**：有时候心情被很多坏情绪缠绕了，怎么都跳不出来。怎么办？一个字：逃！怎么逃？要安排一些你觉得轻松愉悦的事情做，让自己放松下来。比如找同学电话聊天、听音乐、做手工、运动等，都是不错的选择。因为快乐能有效地缓解担忧的情绪，也许，当你做完这些，你的坏情绪就悄悄地溜走了。

(6) **正确对待你的身体不适感**：如果出现皮肤瘙痒、身上起红疹、牙疼、失眠、做噩梦等这些常见的症状，千万不要紧张。它们好比混进城里的几个没多大威胁的小坏蛋，经常出入你的城区，但破坏性不大，不要让它们乱了你的阵脚。先用上面的方法让自己放松心情。如果过于紧张担心，身体也可能会出现紧张症状哦！

上面教你那么多办法帮助你跳出情绪的“泥坑”，如果还是不管用，记得请爸爸妈妈带你去医院，找心理专家们聊聊。

