附件2-2

深圳市教育系统卫生防疫一日常规

（学生篇）

一、早晨自检。若有发热（额温≥36.8℃时应复测腋温，腋温≥37.3℃判断为发热）、咳嗽、呕吐、腹泻等症状，应及时就医，并向学校请假，报告病因等真实信息。凭医院排除新冠证明且发热等症状消失，身体痊愈后可返校。

二、出行防护。上下学“两点一线”，途中注意卫生，疫情期间全程戴好口罩，保护自己。尽量选择步行、骑行或乘坐私家车。乘坐电梯及公共交通尽量少接触公共物品，与他人尽可能保持距离，不交谈，到达目的地后第一时间洗手。

三、入校检查。遵照学校安排错峰到校，安静有序接受入校粤康码、行程卡、测温、核酸结果检查。如需排队等候，自觉与人保持间距，不交谈。如体温异常，服从学校安排转移至健康观察室等候家长，未经允许不得前往其他地方。

四、在校监测。配合学校晨、午（晚）检，如实报告健康状况，如有不适及时报告老师，戴好口罩听从学校安排前往校医室或隔离室，必要时请家长接回。如发现其他同学出现发热、咳嗽等症状，要立即避开，并及时报告老师。

五、规范隔离。因病缺课或隔离期间，每日向班主任汇报健康状况，及时回复学校追踪。传染病患者康复或解除观察后复学，持医院病愈或解除隔离证明；过敏、哮喘等非传染病引起的咳嗽向学校提供医院证明；所有疾病患者康复的（退热48小时后，呕吐腹泻消失72小时后），均错峰于上（下）午第一节课上课后到校，经校医复核确认后方可回班。

六、个人卫生。勤洗手、勤洗澡、勤理发、勤修剪指甲；咳嗽或打喷嚏时避开他人，用纸巾或肘部遮挡口鼻；不揉眼、抠鼻。疫情期间不去人群密集的公共场所。学会正确的七步洗手法。使用洗手液（肥皂）及流动水清洗，时间不少于20秒。必要时可使用免洗手消毒液揉搓手部。以下情况必须洗手：饭前、便后、体育课与运动后、触碰高频次接触公共物品（电梯按钮、扶手等）、接触动物后、感觉手脏时等。

七、校内防护。疫情期间，学生入校后做到全方位、全时段防护，佩戴口罩（体育课、就餐等除外）。

上课：尽量单人单桌，保持距离最大化，相互不交头接耳。

课间：规定范围内适当、适度活动，与人保持一米以上距离，不串班不扎堆，不追逐打闹。

体育课：在规定的范围内活动，与他人保持距离，避免交叉使用个人体育器材。

午休：不混班午休，座位、床铺保持距离，同学之间不交流。走读学生尽量回家，寄宿生返回宿舍午休。

餐饮：走读学生尽量在家用餐，不聚餐，不购买校外餐饮。食堂就餐遵照学校安排分时进行；进入餐厅佩戴口罩，按餐桌上的分隔就餐标识，错位就座，不交谈；就餐前不脱口罩，就餐后立刻佩戴口罩快速离开；送餐到班的领餐后自觉回位就餐。餐前按七步法洗手。自带水杯，不与他人共用。

如厕：排队时自觉与人保持距离，不嘻戏打闹，便后按七步法洗手。

住宿：寄宿学生佩戴口罩进入宿舍，尽量留在自己房间，不串门不聚集；打水、洗衣等期间有序排队，不攀谈；按时就寝，不熬夜；保持室内清洁，每天开窗通风3次，每次30分钟，及时清除垃圾；每天清晨测量体温，如有发烧、咳嗽等症状或身体不适，立即向宿管老师汇报，服从老师安排到隔离场所，必要时通知家长，及时就医。

八、保持环境卫生。保持室内外环境清洁卫生，不随地吐痰，不乱扔垃圾，垃圾分类丢放。经常开窗通风，保持用品清洁。清除室内外积水，防止蚊虫孳生。

九、口罩使用规范。一般情况下选择一次性医用口罩。佩戴前应洗手，佩戴时注意区分口罩上下和内外面，摘口罩时应注意避免手接触口罩外面，丢弃时可使用塑料袋包装后再丢弃，或丢至专用口罩回收箱，避免口罩二次污染。

十、健康生活。规律作息，坚持每天体育锻炼一小时，保持8—10小时睡眠，保证营养，均衡饮食，不挑食、不偏食，适量饮水。注意根据天气和所处环境增加衣物，避免受凉或过热。平衡情绪，保持心情舒畅，如感恐慌或焦虑，及时向家长或老师倾诉，或向心理老师求助。