

山东省轻工工程学校 教职工“每周一学”学习材料

(第 14 期)

2022 年 5 月 16 日 - 5 月 22 日

一图读懂！校园新冠肺炎疫情防控健康科普系列挂图发布

为进一步做好校园新冠疫情常态化防控健康科普宣传，教育部委托中国健康教育中心开发制作了《校园新冠肺炎疫情防控健康科普系列挂图》。

健康防护不放松 日常防疫我行动

良好习惯须保持，配合防疫要积极



接种疫苗



戴口罩



保持手卫生



常通风



少聚集



注意社交距离



分餐制/用公筷



注意咳嗽礼仪



配合测温、验码



配合核酸检测



坚持健康生活方式



出现可疑症状时，
按规定报告、就医

教育部体育卫生与艺术教育司 指导
中国健康教育中心 制作

健康防护不放松 佩戴口罩筑屏障

佩戴口罩很有用
细菌病毒皆可挡



戴口罩可以阻挡空气和飞沫中的细菌、病毒，是预防呼吸道传染病非常有效的措施。

这些情形戴口罩
严防病毒来侵扰



学生在校期间，按照要求科学佩戴口罩。

注意事项记心间
佩戴口罩有讲究



区分口罩正反面，不能两面戴。



如佩戴口罩期间出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩。



上、下学在公共交通工具上，要全程戴口罩。



食堂就餐时，在餐前、取餐以及餐后戴口罩。



口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换。



运动，尤其是剧烈运动时，不应佩戴口罩。



去人员密集的场所，要全程戴口罩。

教育部体育卫生与艺术教育司 指导
中国健康教育中心 制作

健康防护不放松 佩戴口罩筑屏障

方法正确很重要，科学佩戴才有效



1 将手清洗干净。



2 口罩颜色深的一面向外，有鼻夹的一边向上，两只手各拉住一边耳带并挂到耳后。



3 上下拉开褶皱，包住口鼻及下颌。



4 调整耳带，直到感觉舒适。



5 将双手食指置于金属鼻夹中部，从中间向两侧按照鼻梁形状向内按压，直至贴紧鼻梁及面部。

戴法错误易中招，风险增大快纠正



教育部体育卫生与艺术教育司 指导
中国健康教育中心 制作

健康防护不放松 注意保持手卫生



洗手很重要，防病保健康

规范洗手、保持手卫生，能够有效地防范新冠病毒传播。

如果不保持手卫生，细菌、病毒等可通过手触摸口、眼、鼻的粘膜部位进入人体；另一方面，脏手可通过接触传播方式将细菌病毒传染给他人。

这些情况把手洗 切莫忽视当儿戏

- * 接触公共设施或物品（如楼梯扶手、门把手、运动器材器械等）后；
- * 用餐前；
- * 上厕所前后；
- * 咳嗽打喷嚏用手遮挡后；
- * 接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后；
- * 戴口罩前及摘口罩后。



科学洗手非小事 注意事项要牢记



正确洗手要做到用流动水冲洗，用肥皂或洗手液等清洁用品，时间不少于 20 秒。

如果没有流动水或不方便洗手时，可选用含 75% 酒精的手消毒剂进行手部清洁，将消毒剂涂抹双手，持续揉搓 15 秒。避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻；未戴口罩情况下，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或用肘袖遮挡。



健康防护不放松 注意保持手卫生

一、用流动水将双手淋湿。



二、用肥皂或适量洗手液均匀涂抹双手。



(三) 按照“七步洗手法”，认真搓洗双手至少20秒。



四、用流动水将双手冲洗干净。



五、捧起一些水，冲淋水龙头后（感应式水龙头不用），再关闭水龙头。



六、擦干双手，也可用吹干机吹干。



教育部体育卫生与艺术教育司 指导
中国健康教育中心 制作

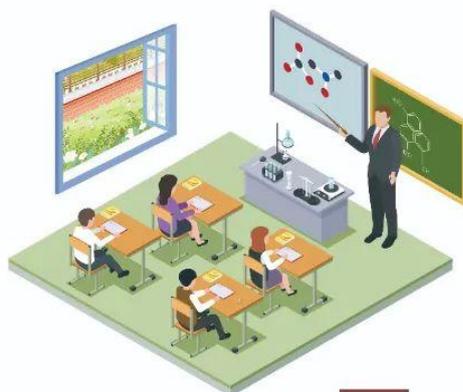
健康防护不放松 勤开窗户常通风

密闭环境藏风险 通风换气更安全

室内环境密闭，如果有新冠病毒感染者，很容易引发呼吸道传播。
勤开窗通风可有效降低新冠病毒传播风险。



教室宿舍图书馆，适时开窗别偷懒



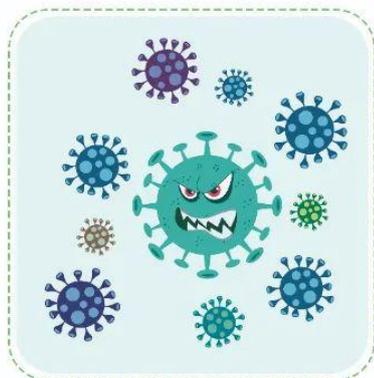
教室、图书馆和宿舍等人群聚集场所，应做好通风换气。可以根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。



健康防护不放松 日常防疫我行动

新冠病毒不简单 千万对它别小看

新冠病毒主要经呼吸道飞沫和密切接触传播，其次是在相对密闭的环境中经气溶胶传播，接触被病毒污染的物品后也可造成感染。



接种疫苗加防护 防疫效果很显著



通过接种疫苗和做好个人防护，可有效预防新冠肺炎，降低疫情传播风险。

良好习惯须保持，配合防疫要积极

每个人是自己健康的第一责任人，师生员工要保持健康生活方式，遵守疫情防控要求，履行疫情防控责任。



教育部体育卫生与艺术教育司 指导
中国健康教育中心 制作