

坚定信心
向光前行



给中小學生了解的 新型冠状病毒感染的肺炎 科普手册



云南省卫生健康委员会
昆明医科大学
云南省教育科学研究院
云南教育出版社

编委名单

主 编：袁 斌 和向群 白 松 宣宇才
执行主编：唐松源 许传志 徐宏慧 段 勇
副 主 编：潘旭阳 王永忠 张瑞林 周红星 李克林
邓 睿 黄佑庆 崔文龙 黄 源 刘慧群

参编人员（按姓氏首序排序）

白露露 常 庆 常 巍 陈红雨 陈 利
陈 萌 陈舒旗 陈政吉 董美娟 董正娇
杜晓亮 樊佩佩 谷超男 何连菊 黄 蓉
蒋 甜 焦学洋 李本燕 李荻菲 李 宏
李琳蓉 李思雨 李汶枷 李玉萍 李志强
李卓阳 梁卓宣 刘 攀 龙欣甜 宁福芝
彭青兰 钱 映 邱钰婷 阮艳琴 宋 莹
孙美娜 唐顺定 滕 松 王润圆 王秀清
韦 晓 吴玉高 夏 玮 徐灵灵 杨彩霞
杨寄镯 杨劲松 张晨曦 张国庆 张盛庆宇
张筱碟 张 媛 赵子兆 周樟屏 左春梅

“

编者的话

2020年伊始，一场突如其来的疫情席卷而来。对于孩子们而言，这是一个特殊的假期：过年不能串门拜年，无法正常学习、玩耍，甚至开学日期无法确定……然而，新型冠状病毒感染的肺炎疫情仍在继续，2020年1月25日，在中共中央政治局常务委员会会议上，习近平总书记强调：“生命重于泰山。疫情就是命令，防控就是责任。”党中央、国务院做出一系列重大工作部署。怎么让孩子们知道我们的国家正在进行一场严峻的疫情防控阻击战？怎么让孩子们明白什么是新型冠状病毒感染但又不感到恐惧？怎么让孩子们了解中国人民解放军，广大医护人员、科研人员及更多的社会工作者的先进事迹和感人故事……为了让孩子们在关注疫情的同时，能更多地了解关于新型冠状病毒感染的肺炎的科普知识，培养正确的公共卫生观念，积极践行习近平总书记在2020年1月20日考察国立西南联合大学旧址时“培养有历史感、责任感，志存高远的时代新人，为实现中华民族伟大复兴提供有力人才支撑”的指示，云南教育出版社联合云南省卫生健康委员会、昆明医科大学、云南省教育科学研究院共同推出了《给中小學生了解的新型冠狀病毒感染的肺炎科普手冊》，免费提供给广大小学三年级至初一的学生阅读，旨在做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情宣传引导工作，力争使孩子们成为“守护家园，战‘疫’有我”的健康小卫士。

本手册编写团队与编辑团队在短时间内高效地呈现出一本简洁、明快、科学、准确的电子读物，对于在特殊时期向孩子们传播疫情防护常识、心理减压等方面的相关知识，增强其自我防范意识和防护能力有着非常积极、重要的作用，能使孩子们切实感受到“我的祖国和我在一起”的强大的安全感，和家人、朋友一起，以积极的态度面对疫情。

”

目录

1

你必须知道 谁和我们在一起

以习近平总书记为核心的中国共产党正带领中国人民进行一场严峻的疫情防控阻击战。中国人民解放军、医务人员、科研人员以及更多的服务者的先进事迹和感人故事深深感动和激励着我们。迎难而上，奋勇拼搏，是我们击退病魔的武器。

疫情面前 习近平总书记与我们同坚守 / 02

疫情面前 伟大的祖国是坚强后盾 / 06

疫情面前 那些逆行者的故事深深感动着我们 / 11

疫情面前 致敬平凡人、平凡事 / 21

2

你一定要知道 保护好自己和家人

弄懂什么是新型冠状病毒感染的肺炎，了解防护和应急方法；合理安排好自己的学习和生活；坚定信心，和家人一起以积极态度面对疫情。

知己知彼 百战不殆 / 28

我要好好吃饭 / 51

积极的心态很重要 / 55

专家答疑解惑 / 63

3

你还得知道 和小动物和谐共生

任何一个生命都值得被尊重，保护动物，其实也是人类的一种自我保护。我们应该给它们适当空间自由生长，与它们和谐共生。

什么是人兽共患病 / 67

人兽共患病有哪些 / 68

如何预防人兽共患病 / 73

捕食野生动物的危害 / 75

善待动物，和谐共生 / 79

你必须知道 谁和我们在一起

这个春节，
新型冠状病毒感染的肺炎疫情突发，
过节聚会取消，
街道变得冷清，
口罩成了紧俏的“年货”，
消毒成了假期每天的活动，
了解疫情动态成了每天起床的第一件事……

在这个春节，
很多人取消了假期，
医护人员冒着被病毒感染的风险，
不辞辛劳抢救病患。
“逆行者”，
成了这个春节最美的身影！
在这个春节，
守卫在抗疫一线的，
还有很多默默无闻的人，
他们，
有警察、社区工作者、公交车司机……
他们，
没有防护服，
没有隔离措施，
只有一个口罩。
他们，
义无反顾，
在团圆的节日，
坚守着自己的岗位，
为别人的健康而坚持！

疫情面前 习近平总书记与我们同坚守

“要把人民健康放在优先发展的战略地位。”

习近平总书记在2016年8月19日至20日在北京召开的全国卫生与健康大会上的讲话。（新华网）

习近平总书记时刻关注着我们每个人的健康安全，曾在多个场合表达了对全国人民生命健康的关怀与期望。在这次新型冠状病毒感染的肺炎疫情面前，习近平总书记这些温暖、鼓舞人心的话语，再次成为我们打赢疫情防控阻击战的强大精神动力。

“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。”

习近平总书记在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告。（新华网）

在中国共产党第十九次全国代表大会的报告上，习近平总书记指出人民健康对于民族昌盛和国家富强的重要性。作为新时代青少年的我们，更要时刻关注自己的身体健康，保护好自己，我们的未来就是祖国的未来。

“2020 年是具有里程碑意义的一年。我们将全面建成小康社会，实现第一个百年奋斗目标。2020 年也是脱贫攻坚决战决胜之年。冲锋号已经吹响。我们要万众一心加油干，越是艰险越向前……”

2020 年国家主席习近平的新年贺词。（新华网）

国家主席习近平在 2020 年的新年贺词中告诉我们，团结互助、同舟共济是流淌在中华民族血脉里的文化基因。“同心山成玉，协力土变金”，虽然在新年伊始，我们就面临着传染病流行这样巨大的困难与挑战，但只要心往一处想，劲往一处使，就一定能战胜种种艰难，没有任何力量能够阻挡我们实现梦想的前进步伐。

“生命重于泰山。疫情就是命令，防控就是责任。”

1 月 25 日，中共中央政治局常务委员会召开会议，专门听取新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作汇报。中共中央总书记习近平主持会议并发表重要讲话。（新华网）

“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”是习近平总书记对广大医务工作者敬业精神的肯定。面对重大传染病的威胁，众多白衣天使临危不惧、义无反顾、勇往直前、舍己救人，赢得了全社会的赞誉，是我们学习的好榜样。

“培养有历史感、责任感，志存高远的时代新人，为实现中华民族伟大复兴提供有力人才支撑。”

1月20日，习近平总书记到国立西南联合大学旧址考察时的指示。（云南网）

这是习近平总书记在参观国立西南联合大学旧址时，指明的新时代教育的目的。作为一名青少年，在疫情面前，我们应该积极响应习近平总书记的号召，多学习各类知识，多向模范人物学习，多锻炼、勤劳动，热爱党、热爱祖国、热爱人民，用实际行动把红色基因一代代传下去。

“当前中国人民正在与新型冠状病毒感染肺炎疫情进行严肃的斗争。人民群众生命安全和身体健康始终是第一位的，疫情防控是当前最重要的工作。”

1月28日，国家主席习近平会见世界卫生组织总干事谭德塞时的讲话。（中国政府网）

在会见世界卫生组织总干事谭德塞时，国家主席习近平讲到了疫情防控面临的严峻形势和我们战胜疫情的坚定态度。面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情加快蔓延的严峻形势，全民动员，全面部署，团结一心，共同攻坚克难！

“全党全军全国各族人民都同你们站在一起，都是你们的坚强后盾。”

1月25日，中共中央政治局常务委员会召开会议，专门听取新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作汇报。中共中央总书记习近平主持会议并发表重要讲话。（新华网）

为了让我们面对病魔临危不惧，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平指示全军要牢记人民军队宗旨，闻令而动，勇挑重担，敢打硬仗，不负重托，不辱使命，保卫人民，保卫祖国，为打赢这场疫情防控阻击战贡献力量。



疫情面前 伟大的祖国是坚强后盾

运筹帷幄的领导者

“决胜千里，运筹帷幄”，习近平总书记精确部署，亲自指挥。“关怀备至，体贴入微”，李克强总理受习近平总书记委托，亲临战场，指导疫情防控。面对困难和挑战，中国的领导者总是走在最前面，带领我们一次次攻坚克难。





国家迅速做出反应，全方位采取措施

党中央及时成立应对疫情工作领导小组，国务院建立联防联控机制指导督促各有关方面做好各项工作，国家卫健委立即派出国家工作组和专家组赶赴武汉，坚决打赢疫情防控阻击战。

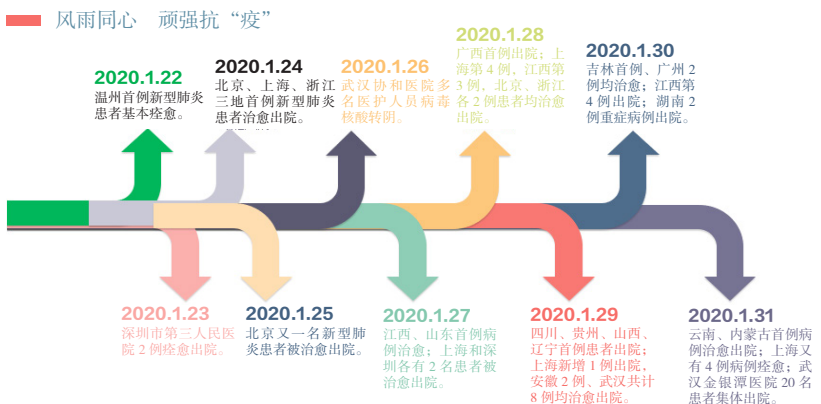


众志成城赴前线



图片数据信息来源：央视新闻、人民日报、人民网，统计截至2020.1.31。

风雨同舟迎希望



图片数据信息来源：央视新闻、人民日报、人民网，统计截至 2020.1.31。

必胜

不眠不休抢速度

我是火神山医院，为与人民共同抗疫而生的！10天时间人们已将我建设完成，现已交付军队使用！

我有3.39万平方米，可容纳1000多张床位。功能主要有病房、接诊室、ICU、医技部、垃圾暂存房等。很快我就和军队抽调的1400名医护人员共同承担医疗救治任务了！

我有很强大的污水处理能力。我可以每小时处理80吨污水，每天最多能处理2000吨污水。其实我的这些本领都得益于那些不眠不休、夜以继日工作的工人们。

十天！火神山！这不是奇迹，是努力！

图片数据来源：央视新闻、人民日报、新华社，统计截至2020.02.02。

我是正处于火速建设之中的雷神山医院，也称武汉第二个“小汤山”。

我占地7.5万平方米，其中医疗隔离区约5.1万平方米。可以提供1600张床位，可容纳2000余名医护人员。

每天都有成千上万名工人和大量机器投入建设。目前我的工作完成了50%，预计2月5日我可以发挥作用了！

疫情肆虐非常时期，300多名供电员工为建设医院争取时间，原本15天工期，3天就完成医院供电。

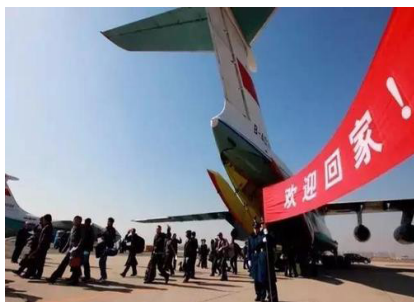
空压機吊裝

为了接通雷神山医院的“生命线”，供电员工开始与时间赛跑。

图片数据来源：央视新闻、人民日报、人民网，统计截至2020.02.02。

1月31日外交部行动

考虑到近日中国湖北特别是武汉公民在海外遇到的实际困难，中国政府决定派民航包机把他们直接接回，当天，首批滞留海外的199名湖北籍公民返回家园。祖国母亲总是庇护着每一个中国人，让我们无论走到哪里，都有一个最重要的身份——我是中国人！



疫情面前 那些逆行者的故事深深感动着 我们

84岁，再一次出征

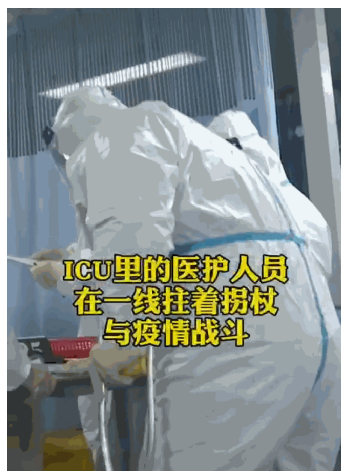
为应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，84岁的钟南山院士临危受命，挺身而出，这是他在前往武汉的高铁餐车上休息的照片。疫情爆发后他说：“没有特殊情况，不要去武汉。”他让大家不要去，而84岁的他却义无反顾地去往前线。2003年的非典，他说“把重病人都送到我这儿”，17年后他又再战。



(图片来源：央视新闻)

最美丽的背影

重症加强护理病房（ICU），您拄着拐杖与疫情战斗，厚重的防护装备遮住了您的面庞，您一瘸一拐的背影是最美的背影。



（来源：新华网和央视新闻）

董芹芹，加油！

终于有机会和女儿进行短暂的视频通话，宝贝说，妈妈我好想你，我忍住泪告诉她，妈妈和病毒的比赛还没有结束。妈妈好好加油，等妈妈胜利了，就可以回家陪你了。妈妈是一名党员，是一名医务工作者。



（来源：健康中国）

藏青色的逆行者

老任，上海青浦民警。他的妻子钱雪梅在除夕夜接到指令，作为医护人员，即刻出发增援武汉抗击疫情。他们是逆行者行列中的“白色”和“藏青色”。老任说：“平时我保家卫国，你是最坚强的后盾，这次你主动请缨，我等你凯旋！”职业不同，信仰相同。



钱医生（复旦大学附属中山医院青浦分院）
作为上海市第三批驰援武汉抗击疫情的医护人员

（来自中国警察网公众号）



（来自余杭公安公众号）

王昊，浙江杭州崇贤派出所民警。他从小就有个警察梦，但父母却不支持他当警察。今年春节，王昊本打算与父母去旅游，但疫情来袭。当王昊不知道怎么和父母解释时，父亲却打电话告诉他，自己在新闻里了解了疫情，希望儿子担起重任，不退缩，虽然自己很担心儿子的安危，但好男儿当立志报国。父亲的支持让他主动向领导提出前往一线战斗。

相隔 20 米，我们共同守护

昆明市第三人民医院，姜建杰和陈海云这对“抗疫夫妻”，放弃了假期，抛下了家庭，奋战在抗击新型肺炎疫情的一线。尽管两人就在同一屋檐下作战，可每天却都得通过远程会诊系统才能见面。



(来源：云南电视台)

抗击疫情，侨胞捐赠暖人心

老挝侨胞郑宏说：“我是看到了新闻，中国的疫情日趋严重，云南省侨联发起了倡议，我本来也是云南省侨联青年委员会委员，都是中国人，更是云南人，在国家有难、祖国受灾的情况下，我们和同胞们共渡难关。”郑宏捐助的 75000 个医用口罩已于 1 月 30 日运抵昆明。



(来源：云南电视台)



(来源：都市时报)

面对疫情，我们选择取消婚礼，共同抗疫！

周兴和杨飞洲原计划 1 月 30 日举行婚礼，却因为突发的新型肺炎疫情，两人不得不取消婚礼。周兴一直坚守在交警岗位，而杨飞洲则一直坚守在医院。在非常时期，坚守岗位抗疫成为他俩共同的选择！



(来源：云南电视台)

誓师大会，我们共同抗疫！

“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”是医者的誓言，面对突如其来的疫情，一群“最美逆行者”，放下家庭，逆行前往疫情重灾区，守卫人民健康。他们用自己的实际行动践行着自己的誓言，这是最温暖的声音，也是最有力的声音！

1 月 27 日上午 9 点，137 名云南医护人员集结在长水机场，他们将作为云南省第一批援鄂医疗队前往武汉，执行医疗工作。本次医疗队由云南省二院、云南省三院、昆医附二院、昆医附三院、云南省老年病医院、云南省中医医院共同组队。医疗队中有医疗普通患者救治医疗队、危重症患者救治医疗队、临床检验医疗队、后备护理组。

“

疫情面前，中国人民没有畏惧、没有退缩。危难关头，一位又一位舍己为人的英雄们挺身而出，为我们的健康安全负重前行。他们是撑起中国的脊梁，是当之无愧的时代“偶像”！

”



一心求索的科研者

“

一场战争，需要将，需要兵，更需要精准的战术。为了对抗这场突如其来的新型肺炎疫情，科学家们日以继夜地投身于实验室，与病毒赛跑，与时间赛跑，用自身毕生所学，探索研制种种精益“战术”和“武器”，最大限度减少我方伤亡，迫使病毒敌人“缴械投降”。

”



冲锋一线的疾病预防控制中心“公卫人”



在全国各地有这样一群“公卫人”，从国家到社区，他们为预防疾病、改善健康向医院和社区提供专业的技术指导和帮助。当传染病疫情发生时，他们始终冲在最前面，成为抗击疫情的前锋，他们就是疾病预防控制中心的公共卫生工作者们。



在2020年新型冠状病毒感染肺炎疫情爆发的时候，这群最专业的“公卫人”都做了什么呢？我们一起来看看吧！

01

及时报告疫情的发生
提供疫情控制方案



02

开展专业调查
找到与病人密切接触的人



03

检验标本



04

消毒处理被污染的环境



在抗击疫情的战斗中，这群“公卫人”毫不退缩，坚毅地逆向而行，保障着我们的生命安全和身体健康。



无处不在的“公卫人”

“

在这场疫情防控阻击战中有这样一群人，他们时而“全副武装”进行现场调查、环境消毒，或又在实验室里检测病毒、研制疫苗；时而“轻装上阵”在社区各个角落和重要交通道口测量体温、宣传知识、发放口罩，也会在新闻发布会中为公众答疑解惑。他们来自社会的不同部门，但都在为防疫、为公共卫生事业拼搏努力，他们有一个共同的名字“公卫人”。

”

最权威的

“公卫人”是卫生健康委员会，每天向公众发布最新的疫情信息，并及时制定和执行各项防疫措施。

最专业的

“公卫人”是疾病预防控制中心(CDC)，冲锋一线，在疫源地和实验室开展科学调查和检测，与病毒正面搏斗，并给予所有防疫人员专业指导。

最前沿的

“公卫人”是科研机构人员，汇总分析一线“大数据”，和国内外同行探讨，为防疫政策制定提供科学依据；同时与疫情赛跑，开展抗病毒药物遴选和疫苗研发，为最终战胜病毒攻克重要关卡。

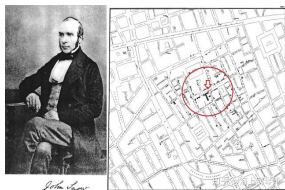
最辛勤的

“公卫人”是基层防疫工作者，他们有的是社区或村镇干部，有的是基层医生，还有来自各行各业的志愿者，为了不留防疫漏洞和死角，他们各出奇招，大喇叭、拉标语、顺口溜、微信群，打通防疫宣传的“最后一公里”。

最国际化的

“公卫人”是世界卫生组织（WHO），指导全球的防疫工作，并对有需要的国家和地区提供帮助。2020年1月31日世界卫生组织宣布此次新型冠状病毒感染的肺炎疫情为国际公共卫生紧急事件（PHEIC），提示世界上所有“公卫人”都要行动起来应对严峻的疫情。

我们云南的“公卫人”在这场疫情防控阻击战中反应迅速，启动了重大突发公共卫生事件一级响应，并发布20条有力措施，积极应对疫情，坚决保护我们的健康。



击败霍乱的约翰·斯诺



发明“巴氏灭菌法”的路易斯·巴斯德



发明“青蒿素”抗击疟疾的屠呦呦

历史上还有很多优秀的“公卫人”，正是他们的存在，才让许多疾病无处藏身，我们才能在这个美丽富饶的地球上健康快乐地学习和生活。

疫情终会结束，但疾病的防控永远不会结束。“进攻是最好的防御”，对于疾病来说预防就是最好的防御措施。我们国家的“公卫人”通过向公众提供免费的“国家基本公共卫生服务”和“国家重大公共卫生服务”来保护我们的健康。公共卫生事业的发展关系着你我他。

“人人享有健康”是“公卫人”的宗旨。我们国家的“健康中国 2030”就是对这一全人类共同愿景的倡导和执行。作为新时代的社会主义接班人，让我们关注“公共卫生”，成为一名“小公卫人”，为全人类的健康一起努力！

滴水成河的贡献者

疫情就是命令，现场就是战场，提前一分钟交工，就能提前一分钟为战场多提供一套坚不可摧之“铠甲”，遏制疫情蔓延！建筑工人、口罩厂的工人牺牲了春节假期，夜以继日地赶工，希望能给所有与病魔作战的人们多一重保障、多一份安心。



在这一刻，我们有了新的“偶像”，他们用义无反顾的身影和无声的力量守护着我们的今天，让我们一次次红了眼眶。我们不知他们是谁，但却知道他们为了谁。谢谢今天的守护，未来，让我们守护大家，守护中国！

疫情面前 致敬平凡人、平凡事

“众人拾柴火焰高”，每个“小人物”都有自己的力量。在疫情面前，有许多像我们一样平凡可爱的人们都在做着力所能及的事：从“口罩侠”到喷洒消毒液的“超人”，从提供暖心餐的爱心人士再到众多人的“家里蹲”……我们不知道他们的姓名，也不了解他们的生活，但却为他们“天下兴亡，匹夫有责”的善举所打动，是他们的真切与善良构筑起了赢取胜利的中坚力量。殷忧启圣，多难兴邦，5000多年中国人民书写的历史表明，中华民族是具有顽强生命力和非凡创造力的民族，只要我们紧密团结起来，就没有克服不了的困难！我们再次向这些平凡而又可爱的人们致敬！

无名“口罩侠”

一男子向派出所内匆忙丢下 500 个口罩，说了句：“你们辛苦了！”转身就跑。民警急忙追赶道谢，却未追赶上，只好用敬礼表示谢意。



免费爱心餐

在湖北省某医院门口，几名爱心志愿者车队的司机正在等待着医生们前来领取某酒店提供的爱心餐。据悉，该酒店连续四天为医院提供中餐、晚餐 1500 份，每餐包括两荤一素，真是暖胃更暖人心。



“家里蹲”

许多武汉市民自发退掉车票，留守武汉，他们说害怕自己成为传染源，不想给人添麻烦。



我的“超人”小舅

“我从小就觉得我的小舅是个无所不能的人，他在我心中的形象挺高大的。此次疫情发生后，他又自费买消毒药水到各个乡镇免费喷洒。”



不回家的公开信

在成都的武汉人黄先生写下《一个武汉人的一封“公开信”》，展现过年不回武汉的心路历程，他在信中提到：“我相信每个人都有一个‘小家’，但每个人也都有一个‘大家’。如果每个人都尽自己的绵薄之力抗击疫情，那么再大的困难都能克服。”

温暖的“消毒液”

一对母女来到火车站，放下十数瓶消毒液，对铁路工作者说了一声“你们辛苦了！”便转身跑了。



无论身在何方，我们始终血脉相连

武 汉  加 油



中国人民在长期奋斗中培育、继承、发展起来的伟大民族精神，为中国发展和人类文明进步提供了强大精神动力。中国人民始终团结一心、同舟共济，形成了守望相助的中华民族大家庭。

一方有难、八方支援，是我们抗击疫情的底气。迎难而上、奋勇拼搏，是我们击退病魔的武器。海外同胞无论身在何地，也始终与我们唇齿相依、血脉相连、同舟共济、共克时艰。我们都相信，山再高，往上攀，总能登顶；路再长，走下去，定能到达。



大爱无国界，谢谢你们与中国同行

中国的新型肺炎疫情也引发了国际社会的广泛关注与支持。白俄罗斯展开“硬核援助”，派伊尔-76军用运输机搭载约20吨物资驰援中国；日本政府正式将新型冠状病毒引发的肺炎列为“指定感染症”，这意味着日本的新型肺炎患者不论国籍，医疗费将由日本政府承担；联合国儿童基金会捐赠的首批2万个口罩和1万套防护服等物资1月30日运抵武汉并投入使用。

白俄罗斯官兵正在装运个人防护用品和其他医疗用品

泰国世贸中心广场和超市里的祈福标语

日本商家打出“中国加油”“武汉加油”等中文标语



为爱发声，谱写出最美的“国际歌”

面对疫情，一些国家领导人和国际组织负责人通过致函等方式，发表了对中国的积极评价和支持，为中国抗击疫情点赞！

中国，你真棒！



联合国秘书长古特雷斯、澳大利亚总理莫里森、柬埔寨首相洪森、巴勒斯坦总统阿巴斯、塞内加尔总统萨勒、中非总统图瓦德拉等向中国表达支持和赞赏

成果共享，我们共寻春天的脚步

疫情发生后，中国在很短时间内就找到了病原体，并立即与国际社会分享新型冠状病毒 2019-nCoV 全基因组序列，同时将序列提交给全球流感数据共享平台（GISAID），以便公共卫生机构、实验室和研究人员能够访问。这些举措在很大程度上促进了各国研究者竞相投入到对病毒 2019-nCoV 的研究中。

世界卫生组织：中国应该得到感谢与尊敬

世界卫生组织于1月20日开始密切关注此次疫情，总干事谭德塞29日通报了访华情况。他表示，中国在很短时间内就找到了病原体，并立即与国际社会分享基因序列。中方同意世卫组织派遣一个国际专家团队前往中国支持疫情防控。在应对疫情方面，中国的做法体现了公开透明和国际合作的态度。他说：“为此，中国应该得到感谢与尊敬。”

大爱无国界。在疫情面前，所有中国人都会铭记那些雪中送炭的人。我们相信，在党和政府的坚强领导下，在全国人民的共同努力下，战胜病毒指日可待！

你一定要知道 保护好自己和家人

众志成城大中华，
抗击疫情理性化；
积极心态能量大，
官方新闻定时刷；
谣言风波智慧辨，
查询疫情正渠道；
学习生活需规划，
生活休闲规律化；
亲友联系信息化，
相互鼓励你我他；
焦虑情绪要宽容，
适度压力疫情垮；
应对疫情情绪杂，
专业求助无需怕。



知己知彼 百战不殆

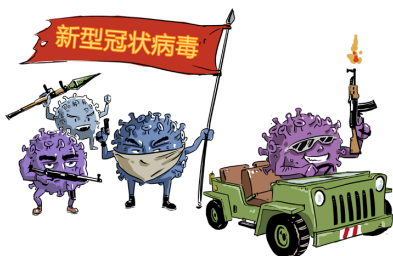
(一) 常识部分

01

什么是新型冠状病毒和新型冠状病毒感染的肺炎？

冠状病毒是个大家族，包括多种病毒，既能引起感冒也能造成严重疾病，甚至死亡。中东呼吸综合征（MERS）和“非典”（SARS）就是冠状病毒引起的。

新型冠状病毒是以前从未在人类中发现的新的冠状病毒，这次引发感染的新冠状病毒被世界卫生组织暂时命名为“2019-nCoV”。它导致的肺炎就被称为新型冠状病毒感染的肺炎。



02

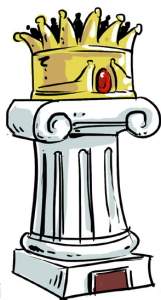
新型冠状病毒哪里特殊？

新型冠状病毒比较怕热， -60°C 可保存许多年，但随着温度的升高，病毒的威力就会变弱，在 56°C 下半个小时就会死亡。

新型冠状病毒也怕酸和碱，75%医用酒精、乙醚、氯仿、甲醛、含氯消毒剂、过氧乙酸和紫外线都可以杀死它。



因为表面有类似皇冠的棘突，
我们被命名为冠状病毒。

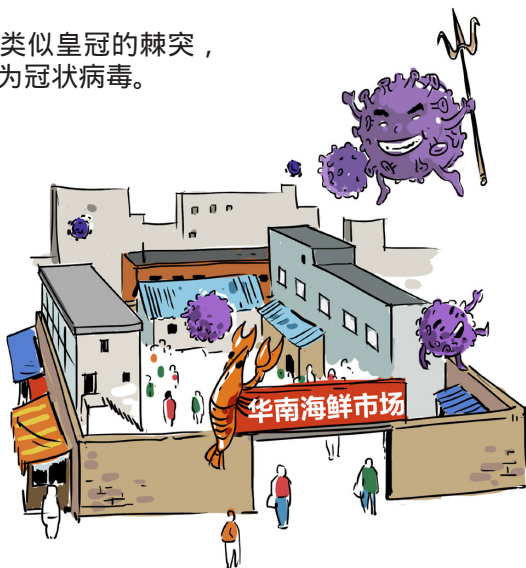


2019年12月

湖北武汉市陆续出现
不明原因肺炎病人。

2020年1月12日

世界卫生组织将这种新型冠状病毒暂时命名为“2019-nCoV”。



我可以让人发热、咳嗽、乏力、浑身酸痛、呼吸困难，甚至死亡！

03

新型冠状病毒是怎么传播的？

直接传播

与病人打喷嚏、咳嗽、说话的飞沫和呼出气体近距离接触，直接吸入，可导致感染。

气溶胶传播

飞沫混合在空气中，形成极小的微粒，吸入后可导致感染。

接触传播

飞沫沉积在物品表面，身体或使用的器物接触污染物后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等的黏膜，也可导致感染。



04 宠物会传播新型冠状病毒吗？

目前，没有证据显示狗猫等宠物会感染新型冠状病毒。与宠物接触后，用肥皂和水洗手可以显著减少其他常见细菌在宠物和人类之间的传播，如大肠杆菌和沙门氏菌等。

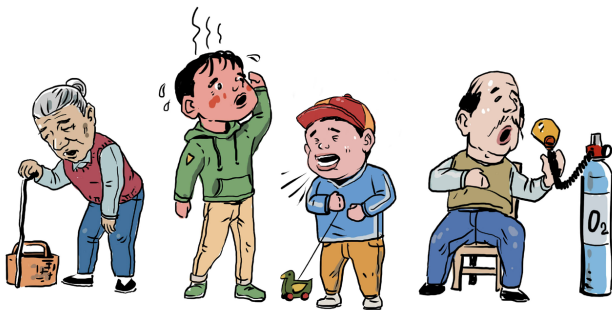
05 为什么要对密切接触者进行 14 天的医学观察？

新型冠状病毒感染的肺炎的潜伏期平均在 7 天左右，短的 2 ~ 3 天，长的 10 ~ 12 天，最长 14 天，只有过了 14 天还没有发病才能确认这个人没有感染。

严格的医学观察是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。

06 怎样判断自己是否需要去医院？

如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、乏力、干咳的症状，不一定说明你被感染了哦。但是如果出现以上症状，同时你生活在武汉或者曾去过这个地方旅游，又或者你在发病前的 14 天内接触来自武汉的小伙伴或亲戚朋友，他们出现发热并且伴随呼吸道感染的症状，这时候就一定要和父母马上到指定的医疗机构进行排查和诊断。



07

怀疑自己和身边的人感染了新型冠状病毒该怎么办？

如果怀疑自己和身边的人感染了新型冠状病毒，应该立即告诉老师和家长，戴上口罩前往最近的指定医院看医生。

避免再去上学、聚会和出游。在家也要佩戴口罩，并注意通风消毒，不近距离（1m 以内）接触家人。

08

去医院看医生时需要注意什么？

去就近医院看医生时，应该诚实仔细地告诉医生自己的症状和最近经历，尤其是最近是否去过武汉等地区旅游和居住、与新型冠状病毒感染者的接触情况、与动物的接触情况等。

尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。特别要记得随时佩戴医用外科口罩或者 N95 口罩，以保护自己和他人。

09

新型冠状病毒感染的肺炎能治好或者自愈吗？

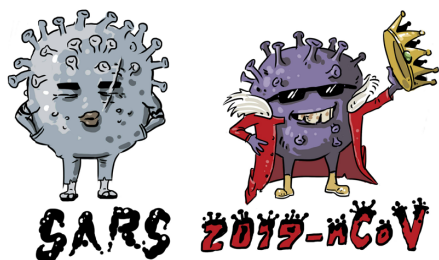
新型冠状病毒感染的肺炎是可以治愈的。但是由于目前还没有针对新型冠状病毒的特效药，对于病人的治疗主要是对症治疗（发热了就降温、咳嗽就止咳）和支持治疗（加强营养、提高免疫力）。医生正在努力寻找和研发有效的药物，而对于病毒本身，也需要靠身体卫士——免疫细胞，去彻底消灭它们。

由于新型冠状病毒感染的肺炎有严重的危害性，所以当自己感染了新型冠状病毒时应该及时看医生，并且听医生的话。

10

有针对新型冠状病毒的疫苗吗？

暂时没有，新疾病需要较长时间才能研发出疫苗。目前我国及世界上各个国家的科研工作者正在争分夺秒、紧张有序地进行新型冠状病毒药物开发、疫苗研制工作。



11

佩戴口罩和洗手可以预防新型冠状病毒吗？

佩戴口罩和勤洗手可以有效预防病毒入侵身体，但前提就是要正确佩戴合格的口罩和用正确的方法洗手，否则依然不能有效地保护自己。

（二） 症状部分

01

如果你被新型冠状病毒感染了，会有哪些不舒服的症状呢？

我们的身体难以抵抗新型冠状病毒的感染，如果和病人近距离接触、不爱洗手、免疫力下降，我们就很有可能被感染。一旦生病，我们可能会发烧、咳嗽、呼吸困难，还可能会伴随着没有精神，全身没有力气，有的人病得很重，要在床上痛苦地躺很久。新型冠状病毒带来的症状是多种多样的，严重的话会导致身体抵抗力差的人直接死亡。

新型冠状病毒比普通病毒更厉害，同样被感染，但是每个病人的发病过程却各有不同。一开始我们可能会发热、咳嗽、全身没有力气，慢慢地可能出现呼吸衰竭。这个坏蛋超级聪明，它知道只要它不出声，身体没有症状，就不会被发现它躲在你身体里。一般这种病毒能在我们身体里躲7天左右不出声（有些忍耐力特别强，可以忍住14天不出声）。你知道它不出声的时候都在干什么吗？没错，它在你的身体里面繁殖，而且速度极快，快到你身体里的战士都很难消灭它们。一旦它进入到你的身体里，你就是它的复印机，帮它感染更多的人类。

02

新型冠状病毒坏蛋在我们身体里有什么变化？

03

在医院看病时怎样保护自己？

如果身体不舒服，一定要及时告诉父母，他们会有最好的安排。当父母带你去医院的时候，在看病的过程中不要随便触碰医院的东西，一定要紧紧地跟着父母，全程佩戴医用口罩，配合医生护士。尽量不要乘坐电梯，以保护自己和他人。

普通感冒是由于我们着凉、劳累等因素引起的，常见的症状有鼻塞、流涕、打喷嚏，一般没有明显的发热、头痛、关节痛或全身不舒服的症状，体力和食欲也不会有影响。感冒的人上呼吸道症状很重，但全身表现较轻，一般没有生命危险。

04

新型冠状病毒感染的肺炎、普通感冒和流感，你知道它们的区别吗？

流感是由流感病毒引起的呼吸道疾病，不仅是上呼吸道问题，还会引起下呼吸道感染，也就是肺炎。流感在冬春季节流行，流感病人发病急速，症状严重，全身症状多，会发热，在一两天内体温可能上升到 39℃ 及以上，头痛、肌肉乏力、食欲下降等症状明显。流感对那些抵抗力差的人危害很大，可能导致死亡。

被新型冠状病毒感染的肺炎病人一开始没有症状，只能在呼吸道中检测到病毒，症状轻时只有一点发热、咳嗽、畏寒及身体不适；严重的话前 3~5 天会出现发热、咳嗽及逐渐加重的乏力，一周后病情逐渐加重，病人的肺部就被病毒给侵占了，发展成为肺炎，甚至重症肺炎。



05

怀疑自己或者同学被
新型冠状病毒感染
时，应该怎么做？

如果怀疑自己被新型冠状病毒感染了，应该主动告诉家长，在家长的陪同下戴上口罩及时到附近定点医院的发热门诊就诊，就诊时主动告诉医生去过什么地方以及接触过什么人。同时要注意个人卫生，勤洗手，每天打开窗户通风。

如果怀疑你的朋友被新型冠状病毒感染了，应该戴好口罩，保持距离，避免近距离接触。然后告诉他的家长，及时带他去医院就诊。如果有亲戚朋友被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎的话，应该对他经常接触的地方和物品进行彻底消毒。

06

新型冠状病毒更喜欢
哪些人呢？



所有人都有可能感染新型冠状病毒，但身体好、免疫力强的人，他们经常锻炼身体，心情愉快，感染的可能性就会小一点。而那些免疫力较弱的人，比如说爷爷奶奶这样的老年人和抵抗力较差的小朋友，以及那些平时就爱生病的人，感染的可能性就会更大，病情也会更严重一些。还有战斗在第一线的医生护士们接触病毒多了也容易感染。所以大家戴好口罩、勤洗手、不去人多的地方，病毒就很难“趁虚而入”了。

现在有一些病人在医生护士的帮助下，积极地接受治疗，已经成功地战胜了新型冠状病毒。虽然目前还没有专门的治疗药物，但是科学家们正在研制针对新型冠状病毒肺炎的药物和疫苗，防疫人员每天都在城市的各个角落消毒清洁，有这么多足智多谋和勇敢无畏的人在努力，人们一定会很快战胜新型冠状病毒。

07

新型冠状病毒感染的肺炎可以被战胜吗？



(三) 防护部分

01

在家里

“



小明：“妈妈，快过年了，街上的人怎么越来越少了啊？而且你和爸爸这几天怎么也戴口罩了，往日上班你们从来都不戴的！”



妈妈：“宝贝，最近你没看新闻不知道，我们国家现在出现了一种新型传染病，是由一种新型冠状病毒引起的，很多人都生病了。新闻里呼吁大家出行要戴口罩，保护好自己。”

小明：“妈妈，我放假了，不会出门了。我在家里最安全。”

妈妈：“宝贝，你在家也不要放松警惕，要做好防护哦。你要做到以下几点。”

”

第一：勤洗手

外出回家、用餐前后、咳嗽或打喷嚏后、上厕所后、接触小动物及处理粪便后要及时洗手消毒。



图片来源：2018-10-15 长沙长峰医院血管肿瘤科发布于搜狐网站的文章《全球洗手日 | 洗手不简单，正确知识快 Get! 》

第二：勤通风

每天打开室内窗户，保持通风换气。

第三：勤消毒

家中的桌椅、板凳等物品每天都要清洁并定期消毒。

如果家中有来访的客人，要提醒爸爸妈妈及时对家中的相关物品进行消毒。

第四：遵守“咳嗽礼仪”

当你打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾或手肘遮住口鼻，或戴口罩，这样病毒就不会喷射出去了。不管自己有没有生病，打喷嚏时都记得捂住口鼻！



当咳嗽或打喷嚏时，要避免直接对着他人

当咳嗽或打喷嚏时，要避免直接用手遮掩口鼻



当咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾遮掩口鼻，使用过的纸巾要扔进垃圾桶

如果没有纸巾，可以用手肘内侧或上衣袖遮掩口鼻



如果手部接触到了呼吸道分泌物，应立即洗手

如果已知自己患有呼吸道传染病，应在家隔离，根据病情及时咨询、就医，外出时应戴上口罩



第五：保持正常作息，在不影响邻居的前提下在家中适度运动

第六：做好个人及家庭的日常健康监测

当发现自己或家人有下述可疑症状时，应做好隔离防护，及时根据病情去医院，及时寻求医生的帮助。

可疑症状包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等。

第七：做家庭防护的“小卫士”

1. 当自己或家人外出时，一定要记得戴口罩。

戴好口罩，病毒飞沫就会被口罩挡住，就不会飘进小朋友的鼻子、嘴巴里。

2. 当家人出现吸烟等不卫生的行为时，要及时制止，做个善于监督的“小卫士”。

3. 如果自己的爸爸妈妈是医务工作者，要记得提醒他们保护好自己，做好自身防护。



日常小贴士

口罩怎么选

有效防护口罩：一次性医用外科口罩、KN95 或 N95 口罩。



口罩戴对了才能保护你

第一步



佩戴口罩前要先洗手，去除手上的细菌、病毒

第二步

调整鼻梁片，检查鼻部和下颌是否能与口罩完全贴合，如果漏气，病毒会乘虚而入



第三步



戴上口罩后，因过滤物质被吸附在口罩外侧，务必管住自己的手，不要触摸

第四步

摘口罩时也尽量不要触碰口罩外侧。摘下口罩后记得洗手，做到有始有终



摘取口罩的正确方法

1. 应该用手捏住耳绳取下口罩；
2. 不能抓到外罩污染面；
3. 头微低，由后向前拉住口罩系带摘掉口罩（先拉住下系带，再拉住上系带），手勿接触口罩外表面，然后将口罩毁坏后放入收集有害垃圾的垃圾桶中。

无发热、咳嗽等症状的普通市民

将用过的口罩毁坏后投放到“有害垃圾”桶内

有发热、咳嗽等症状的市民

用开水或至少56℃以上热水将用过的口罩浸泡30分钟，
或用酒精喷雾消毒后密封再丢弃到“有害垃圾”桶内

其他注意事项

1. N95口罩病毒防护力最佳，但透气度差，不适合年龄太小的小朋友使用；
2. 目前保护自己最好的方法——乖乖待在家里。



爸爸：“爸爸妈妈把家里的后勤工作交给你了，你要做我们家防护病毒的小卫士，做新时代的新青年！”

小明：“保证完成任务！”



02

寒假中

“

小红：“小明，在家里太无聊了，出去玩吧！”

小明：“不可以！妈妈说最近出现了一个大坏蛋——新型冠状病毒，钟南山爷爷说在家待着最安全。”

小红：“那我有事要外出怎么办？”

小明：“那你在公共场所要注意以下几点。”



”

外出时，应佩戴口罩，减少接触病源风险。外出回家后及时洗手，如有发热或其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，应及时到医院就诊。

尽量避免前往人群密集的场所，如超市、小卖部、游乐场、网吧、游戏厅、餐馆等。不与同学在操场或教室成群聚集做游戏或打闹。

不要随地吐痰。可以先吐在纸张上，在方便时再把它扔进封闭式垃圾箱内。在自己咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，防止病毒传播；咳嗽或打喷嚏后要洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

及时消毒。在公共场所（如图书馆）接触公共物品，如书、座椅、桌子等后，应及时洗手或使用含酒精的消毒用品清洁双手。

在公共场所交谈时，与人保持1米（伸直手臂长度）以上距离。

尽量避免在外就餐。

假期中，同学们要与学校保持密切联系，配合学校做好假期中的情况登记，及时上报健康情况。返校时，请同学们积极配合学校做好排查防控工作。

小红：“好的！我一定会听钟南山爷爷的话的。”



03

开学第一天

“

小明：“小红，我们一起坐公交车上学吧！”

小红：“不了，爸爸会送我去上学。你坐公交车时要注意，新型冠状病毒可以通过接触传播、飞沫传播。公交车上人群密集，人与人之间距离很短，车内通风不好，环境较差，最易传播疾病，一定要注意以下几点。”



”

1. 乘车时要佩戴口罩。尽量佩戴 N95 口罩或者医用外科口罩。

2. 咳嗽、打喷嚏时尽量避开人群，应该用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。

3. 在车上遇到有人感冒时，尽量避免接触。可以打开车窗，通风换气。

4. 下车后马上用香皂或者洗手液洗手，或者用免洗洗手液擦手。

“



小明：“好，我会注意的。你也要注意，乘坐私家车同样有危险，也要提高安全防护意识。私家车的清洁很重要，你一定要告诉叔叔以下几点。”

”

1. 一般情况下，私家车无需消毒处理，经常通风换气就可以。冬天时，处于地下停车场等密闭环境中也可以打开内循环进行通风。

2. 司机从公共场所返回后，建议先用消毒剂对手进行消毒，必要时也可以用含氯消毒剂、75%的酒精等消毒用品擦拭车内物体表面。

3. 与可疑症状者（发热、咳嗽、咽痛等）搭乘车辆时应保持距离，不要开启内循环，适度开窗通风，等可疑症状者下车后迅速开窗通风，并对其接触过的物品表面进行消毒。如果搭乘过确诊的患者，则应及时消毒并通知当地有关部门进行处理。

小红：“好的，我会告诉爸爸的。”



开学第一天，学校老师在校门口对每位学生进行体温的检测（发现有感冒、发热症状的同学，学校应该与学生家长及时取得联系，叮嘱其进行及时治疗并居家隔离）。

叮铃铃，下课铃响啦。小明像往常一样约自己的同桌前往最爱的小卖部。同桌说自己有些头痛，不想去了。小明马上找来老师，告知老师自己同桌的症状。小明也决定不去小卖部了，因为小卖部也属于人群密集区域。

老师来通知大家

1. 疫情结束前需在校时刻佩戴口罩

上下学的路上（包括乘坐交通工具时）与同学、老师发生近距离接触时，要正确佩戴口罩，并尽量减少活动范围。

2. 勤洗手

如果去过教室、宿舍、图书馆、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等公共活动区域，应用洗手液、消毒剂洗手。

3. 同学们回到学校要注意早晚各测一次体温

体温超过 37.3°C ，一昼夜体温温度波动在 1°C 以上可称为发热。

最近，新型冠状病毒很猖獗，许多人都生病了。我们更要保护好自己，争做新时代的好学生，将预防病毒的知识传播出去，做新时代的文明小卫士！



我要好好吃饭

“

预防新型冠状病毒感染的肺炎，好好吃饭也是一个重要措施。期待在全面防控疫情的当下，大家合理膳食、均衡营养，增强体质、预防疾病，早日打赢这场没有硝烟的战争！

”

01

如何科学饮食远离新型冠状病毒感染的肺炎？

食物多样
谷类为主

谷薯类食物要保证，每天应摄入250 ~ 400g，包括大米、小麦、玉米、荞麦、红薯、马铃薯等。

适量运动
保持体重

保持适量运动，减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃
蔬果、奶制
品、大豆

多吃新鲜蔬菜和水果，每天超过5种，总量最好500g以上，其中一半为深色蔬果类。每天喝一袋奶，大豆类食物要多吃。

适量吃
鱼、禽、蛋、
瘦肉

优质蛋白质类食物要充足，包括瘦肉、禽类、鱼、虾、蛋等，每日摄入150~200g。坚持每天吃一个鸡蛋，少吃肥肉、烟熏和腌制类制品。

少盐少油
控糖限酒

饮食清淡，每天烹调油用量不超过30g。控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，摄入的食盐每人每天不超过6g。儿童少年不应饮酒。控制糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下。足量饮水，每天7~8杯（1500~1700mL），提倡饮用白开水。

杜绝浪费
兴新食尚

珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费；选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。

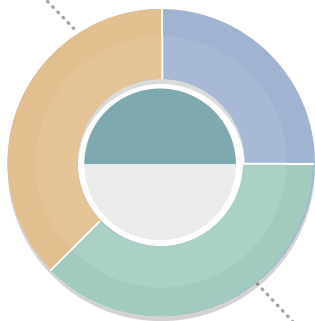
学会阅读食品标签，合理选择食品；尽量在家吃饭，享受食物和亲情；传承优良文化，兴饮食文明新风。

02

如何合理安排三餐比例及时间？

三餐比例

早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的 25% ~ 30%、35% ~ 40%、30% ~ 35%。



三餐时间

早餐 6:30~8:30、午餐 11:30~13:30、晚餐 17:30~19:30 之间为宜。

03

如何提高免疫力预防新型冠状病毒感染?

增加抗氧化剂的吸收。每天食用两个柑橘类水果来获取维生素 C。

适量饮用绿茶，因为绿茶中含有大量抗氧化剂类黄酮和茶酸。

多吃西红柿和其他红色和深色的水果以补充维生素 B 族。

适量补充维生素 A，可一周吃一次动物肝脏，每次 30~50g 即可，有助于保持呼吸道黏膜的完整，对病毒感染有防卫作用。

在这段时间不要做剧烈运动，因为过于剧烈的运动会抑制免疫系统功能（与上呼吸道感染有关的免疫系统功能）。在这段时间可以做一些轻度或中度运动。

确保食用足够的碳水化合物食物，如大米及其他富含淀粉的食物。因为碳水化合物是免疫细胞最重要的食物。

每天保证充足睡眠，不要使自己处于紧张和压力之下。



积极的心态很重要

“

积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，直面疫情有能量。

在疫情还未结束的时期，拥有积极的心理素质是维护心理和谐的有效武器。

”

（一） 保持积极心态的主要方略

01

了解认识疫情性质和流行情况

从官方渠道获取有关新型冠状病毒感染的肺炎疫情的信息，科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害，不过分关注负面报道，不轻信传言，不过度解读，积极关注防控信息，学习掌握防控知识，坚定战胜疫情的必胜信心。

02

身心调整，积极改变

- (1) 觉察自我状态；
- (2) 心理锚定想要的自我意象：表情、动作、姿势；
- (3) 自我调整，消除消极情绪。

03

接纳恐惧、焦虑等应激情绪

面对疫情，当出现恐惧、紧张、焦虑、烦躁情绪的时候，我们经常会认为自己是软弱的、意志不坚强，认为这些情绪是不应该出现的，对自己的情绪进行克制和压抑，这样是不利于心理健康的。

面对应激情绪，我们越是压抑和否认，就越容易被它们支配，影响我们的生活、工作和学习。所以，我们要正确认识到面对疫情出现的恐惧、焦虑等情绪，是人在不正常情境下出现的正常心理反应。要看见自己的情绪，并做到理解和接纳。

04

进行自我暗示、树立坚定信念，相信党和国家完全有能力抗击疫情，取得最后的胜利

自我暗示能直接影响言论和行为。相信中国共产党能带领全国人民击垮病毒，共渡难关。相信你现在接受的就是最科学合理的、对自己保护最大的解决办法。这个信念非常重要，有了这个信念内心会变得更加镇定，有利于我们做理性的判断和正确的选择。

05

获得心理支持，积极支持他人



虽然我们不得不减少外出和聚会，尽量在家自我隔离，但这并不意味着我们与他人的关系也要“被隔离”。我们可以用电话、短信、微信或视频方式加强与亲友的交流。尽可能找谈得来的人交流，找能谈

私人话题的人交流。与人交流即是释放，是最有效的舒缓情绪方式，也是最重要的维持情感联结方式。

在疫情流行的时期，特别是在疫区，人们经常感到自己孤立无援，积极的心态是隔离不隔绝、不隔情，多交流，重情义。这时可以多与朋友交流，相互鼓励，沟通感情，增强心理上的相互支持，拥有相互支持的社会支持系统。

06

建立积极的应对方式

面对疫情造成的心理压力，不要采取否认、回避、退缩、指责抱怨等不良应对方式，不要总躺着看手机新闻、疫情更新，要养成良好的生活习惯，保持饮食健康，保证睡眠充足。把注意力转移到有氧运动、听音乐、看书等活动上，这样我们的焦虑、恐惧的体验就会变弱，能促进多巴胺的分泌，产生愉悦的体验。

07

寻求专业的心理援助

当恐惧、紧张、焦虑情绪难以承受并感到痛苦时，可以通过国家公布的线上心理咨询平台或者联系心理专科医院或心理咨询机构找心理从业人员获取专业的援助。

（二）：照顾好自己是抗击疫情的第一责任

照顾好自己是抗击疫情的第一责任，抗击疫情，人人有责，人人负责，照顾好自己才能减轻父母的担心和焦虑，照顾好自己就是不给社会添乱，不被疫情感染，就是抗击疫情的最佳举措。具体行为指南如下。

1. 保持正常饮食与作息，营养均衡，多喝水

健康的身体是人生的第一财富，是抗击病毒的本钱，保持身体健康也是抗击疫情的基础保障。

2. 培养良好卫生习惯，保持室内通风、保暖

陪伴父母，一起聊天、做家务，学习新型冠状病毒感染的肺炎应对方式。

3. 适当进行身体锻炼

锻炼的好处多多，例如减少精神上的紧张，提高心血管机能，增加自我效能，提高自信心，降低沮丧等。如在家隔离，亦可做做运动，唤醒自己的身体能量。

4. 做好自我防护

自觉佩戴防护口罩，勤洗手，不握手，不寒暄，学习自我检测，发现身体不适及时就医。

5. 规律作息

起居生活正常，按时饮食，不熬夜。

(三) 合理安排规划非常假期

——实现弯道超车

面对疫情，开学时间未定，作为学生，只有好好利用时间才能“弯道超车”。

一位老师对同学们的建议：面对当前的疫情，作为学生，只有在家里不出门，静下心来好好读书，好好学习，才是不给祖国添堵。

这时我们应重新梳理自我，这是为后续的奋斗奠定基础的最好时机。

寒假作为自主复习的时间，应根据每个人自身的情况来进行安排，即选择自己薄弱的科目进行重点复习，可以在优势科目上适当削减复习时间。

01

以课本为中心自主学习

同学们必须明白学生的学习最主要的还是回归课本，不仅要對知识有整体的把握，还要注重细节，并重点针对老师强调的考点进行复习记忆，也就是要读课本。做到举一反三，触类旁通，归纳典型的例题，不论形式怎么变，本质能一看就懂。

02

合理安排学习时间

合理安排时间，从大的方面讲要对整个假期进行一个合理的安排；从小的方面讲，小到每一天几点起床，什么时候吃饭，什么时候开始学习，学习的内容安排，课程的设置以及作业多少，要做到有针对性地安排。

寒假参考时间表

06: 30—07: 00 起床 + 体育锻炼

07: 00—07: 30 练听力 / 背单词 / 听新闻

07: 30—08: 00 早餐

08: 00—10: 00 宜做套题 / 专项练习 / 知识梳理

10: 00—10: 30 休息 (建议多听音乐、散文)

10: 30—11: 30 宜背单词 / 写作练习

11: 30—13: 30 午餐 + 午休

13: 30—15: 30 宜做套题 / 专项练习 / 知识梳理

15: 30—16: 00 休息

16: 00—17: 30 宜背单词 / 写作练习

17: 30—19: 30 晚餐 + 休闲活动

19: 30—21: 30 宜做套题 / 专项练习 / 知识梳理

21: 30—22: 30 宜背单词或需要记忆的项目

22: 30—06: 30 睡觉

03

科学制订学习计划

首先应该有计划地安排自己的寒假作业，然后有针对性地进行下学期科目的预习，对于基础薄弱的同学应该对上学期的内容进行一个适当的总结归纳及反思，找一些有针对性的题，或者就是自己错题本上的题进行再思考、再解答。

同学们在分析“过去”、总结经验教训后，要为自己制订一套寒假学习计划，并坚持实施。记住，要实施！再完美的计划没有实施也只是“计划”。

04

强化优化查漏补缺

因为寒假时间有限，要坚持“把时间用在刀刃上”，所以，寒假学习中要多补习“短板科目”，对薄弱环节进行加强分析，看看哪科没考好，冷静分析丢分原因，判断该科是不是弱科。如果是，则要抓紧寒假时间，多补弱科基础知识，避免考试时“短板科目”拉分。

对于同学们来说，应该好好地利用这个假期来梳理自己以前所学知识的一些漏洞，攻克一些难点，这样有针对性地把不扎实的地方来一个规模性的总结。

05

有的放矢进行预习

根据每个学科的特点及下学期即将学习的内容进行预习，再适当地巩固，做到劳逸结合。有针对性地预习，对自己在学习过程中发现的问题要进行摘录整理。在下学期学习新课的时候，有重点地进行理解关注，直到弄懂为止。

寒假在整个学年的学习中起着承前启后的作用，好好利用寒假复习巩固上学期的知识，对下学期的知识进行拓展学习，这对学生来讲有着非常重要的意义。

06

养成良好学习习惯



寒假时间相对充足，正是绝好的学习习惯培养时机，建议家长与长辈在教育孩子上达成共识，共同商议确立一些管理孩子学习生活的原则，同时安排好学习课程或需定时定量完成的学习任务。

四

专家答疑解惑

问题 1 不吃野味就不会被感染吗？

回答：目前新型冠状病毒感染已经超出人兽范围，出现人传人现象。主要以呼吸道传播为主，亦可通过接触传播。

问题 2 除 N95、医用外科口罩外，其他类型的口罩（如普通口罩、棉口罩等）对病毒没有隔离作用吗？戴多层口罩能更好地预防新型冠状病毒感染吗？口罩越厚，防病毒效果就越好吗？

回答：就医用口罩而言，如果正确佩戴合格产品，一个即可达到防护效果。戴多层口罩也不会增加防护效果，反而会导致不透气。

问题 3 身边没有疫情时可以不用戴口罩吗？

回答：无论身边有无疫情，都建议出门戴口罩。武汉肺炎发生正值春运，病毒携带者可能出现在全国各地，而部分携带者可能身上还没有症状，这意味着每个人都有可能会接触到携带者。首选医用外科口罩或 N95/KN95 口罩，其他口罩没有这三种口罩防护效果好。

问题 4 抽烟和喝酒可以预防新型冠状病毒引起的肺炎吗？

回答：吸烟时，手会反复碰触口鼻，病毒反而可能因此进入身体；另外吸烟时不能戴口罩，也会因此降低对自己的保护。酒精要起到杀菌作用必须要达到 75% 的浓度，喝的酒浓度较低，无法起到杀菌消毒作用，过量饮酒反而会降低自身抵抗力，使人更易感染。

问题 5 吃大蒜、喝茶等可以预防新型冠状病毒肺炎吗？

回答：大蒜提取物可以杀菌，但大蒜本身没有抗病毒作用，所以不论是直接吃还是榨汁喝都没有用。目前尚无证据表明喝茶可以预防新型冠状病毒肺炎。

问题 6 喝 60℃ 的水或者洗热水澡可以预防新型冠状病毒感染吗？

回答：正常情况下，56℃ 加热 30 分钟可以有效杀灭病菌。但病毒侵害的是呼吸系统，热水进入的是消化道，喝这么烫的水或用烫水洗浴不仅不能消灭病毒，还极易造成烫伤。

问题 7 肺炎期间，家禽家畜海鲜都不能吃了吗？

回答：此次新型冠状病毒来源主要是非法售卖的野生动物，目前未明确存在中间宿主。正规渠道售卖的各类肉制品仍可食用。

问题8 肺炎期间，全国人民必须在家隔离两周吗？

回答：钟南山院士从未提出此项建议，但强调大家加强防护意识，早发现、早隔离，尽可能减少传播，但也不必引起恐慌。尽量减少走亲访友，少去人员密集的场所，出门戴口罩，室内要注意通风，勤洗手，多运动，少熬夜。

问题9 抗生素或抗流感药物可以预防新型冠状病毒感染吗？

回答：抗生素是用于细菌感染治疗的，新型冠状病毒感染的肺炎病原体属于病毒，服用抗生素不仅没有预防和治疗效果，反而可能会发生药物不良反应。抗流感药物，如奥司他韦（达菲）、利巴韦林、连花清瘟等药物都不可以预防新型冠状病毒，并且至今还没有相关药物可用于治疗新型冠状病毒感染的肺炎。

问题10 中成药双黄连可抑制新型冠状病毒吗？

回答：目前该发现仍是初步研究，该药已在上海公共卫生临床中心、华中科技大学附属同济医院开展临床研究，对病人如何有效、是否有效还需大量实验。普通人请勿自行服用双黄连口服液，运用中医中药，请遵医嘱。世界卫生组织表示，目前还没有预防和治疗新型冠状病毒的药物。

你还得知道 和小动物和谐共生

这个春节，
本是我们与家人共享美好时光，
阖家欢乐，幸福团圆的时刻，
可是这一切被一种“皇冠”状的病毒打乱了。

大人们说，
人们乱吃野味，可能是吃了蝙蝠，
蝙蝠身上有很多病毒传染给人，
引起了新型肺炎的发生。
这种新型肺炎是动物传染给我们人类的，
它是一种人兽共患病。
那我和我的小猫咪该怎么办？



什么是人兽共患病

“

人兽共患病是一种在人与动物间的自然传播疾病，也就是说，人和动物都能被同一种病原体感染从而引发疾病，这些病原体包括病毒、细菌、真菌和寄生虫等。人兽共患病是一种非常可怕的传染病，由于死亡率比较高且尚未研制出特效药，所以许多国家都很重视人兽共患病，比较常见的有禽流感、狂犬病、鼠疫、鹦鹉热、“非典”（SARS）、埃博拉出血热和新型冠状病毒感染的肺炎等。



”



人兽共患病有哪些

“

从古老的鼠疫、狂犬病，到近年来肆虐全球的疯牛病、口蹄疫和炭疽，再到禽流感、猴天花和埃博拉出血热，全部都是由动物的传播引起的。疾病在动物之间传播的同时，也威胁着人类的健康乃至生命。最近爆发的新型肺炎再一次给人类敲响了警钟：即使在科学技术高度发达的今天，人类的健康仍然十分脆弱，千万要警惕“人兽共患病”！

”

几种常见的人兽共患病

01

严重急性呼吸综合征（SARS）

严重急性呼吸综合征（SARS），也称为“非典”。2002年11月我国广东佛山首先发现该病，随后我国广东、香港、台湾及越南、新加坡、加拿大等地区和国家发生大规模的爆发和流行。“非典”的发生，导致数以千计的人感染，带走了数百人的生命，给了我们国家一次重重的打击！

而专家证实，中华菊头蝠是SARS病毒的源头，果子狸是SARS病毒的主要载体。人类在食用果子狸的时候，它体内潜藏的病毒进入了人体内，造成了病毒的大肆传播。

关于“非典”有这么一个真实的故事：
一群神秘人不断穿梭在荒郊野岭、深山老林中，总是出入在阴暗潮湿、人迹罕至的山洞，不同于追求财富的寻宝者，他们搜寻的宝物是一个令人闻之色变的杀手——SARS冠状病毒。那么这些致命的病毒到底来自于哪里呢？科学家大胆提出一个设想——蝙蝠，它们的免疫系统特殊，携带病毒却极少出现病症，因此蝙蝠成为上百种病毒（埃博拉病毒、亨德拉病毒、狂犬病毒等）的自然宿主。科学家们跋山涉水，终于在云南的一处蝙蝠洞内发现了一种中华菊头蝠，经基因测序，发现其体内存在与SARS冠状病毒非常近似的蝙蝠SARS样冠状病毒。经对比，发现这些中华菊头蝠携带的SARS样冠状病毒的各个基因和SARS病毒的相似度高达97%以上，属高度同源，且使用与SARS病毒相同的受体在细胞中有效复制，具有感染人类的风险。这意味着SARS病毒的最直接祖先极有可能来自于这些蝙蝠病毒。多年后，在2014年，中国科学家终于分析出这场“非典”病毒的自然宿主。来自云南的中华菊头蝠，感染了养殖场果子狸，而携带病毒的果子狸又被贩卖到广东，成为饭桌上的“饕餮”。



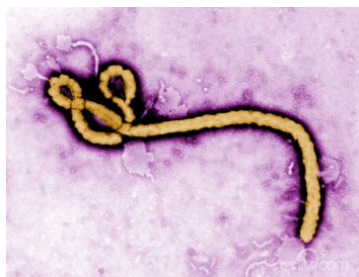
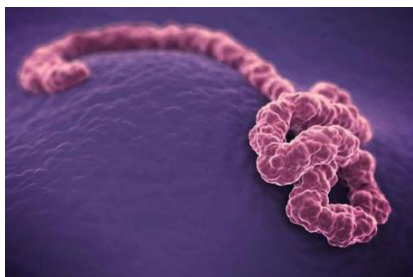
02

埃博拉出血热

“埃博拉”是刚果（金）北部的一条河流的名字，1976年，一种不知名的病毒光顾这里，疯狂地屠杀埃博拉河沿岸 55 个村庄的百姓，致使数百生灵涂炭，有的家庭甚至无一幸免，“埃博拉病毒”因此而得名，埃博拉病毒也因此成为世界上最恐怖的病毒之一。



西非地区将果蝠当作一种美味食物，而埃博拉病毒的自然宿主就是果蝠。



03

鼠疫

鼠疫，又称黑死病，是由鼠疫耶尔森菌引起的一种发病急、传染性强、死亡率高的烈性传染病。它开始流行于老鼠之间，在人类接触老鼠时，通过跳蚤叮咬和其他途径将鼠疫传染给人类，造成人间鼠疫的发生。不为人知的清代云南鼠疫大流行，据估计夺走了一百余万人的生命。鼠疫曾在我国流行了数百年，直至1984年才基本得到控制，而近年来，国内外时有零星病例发生，所以鼠疫并没有远离我们。



人类已知的传染病中有一半以上是人兽共患病，人与任何动物的任何接触都有可能造成危险，人兽共患病可导致各种疾病，从轻微的皮肤感染（如癣）到致命的疾病（如狂犬病和炭疽）。现实中许多人兽共患病发生在我们身边，几乎所有的环境中都有爆发的风险，无论我们是在家里还是在外面。

人兽共患病种类

名称	宿主	危害
狂犬病	狗、猫等	致死率 100%
布氏杆菌病	牛、羊、狗等	发热，关节疼痛
禽流感	鸡、鸭、鹅等	发热，缺氧，呼吸衰竭
沙门氏菌病	鸡、鸭、羊等	全身败血症，肠炎
疯牛病	牛	破坏神经中枢
炭疽病	牛、羊、猪等	皮肤溃烂
鹦鹉热	鹦鹉	高热，恶寒，头痛
口蹄疫	牛、羊、猪等	发热，头痛，口腔溃疡
结核病	牛	午后低热，乏力，咳嗽等
鼠疫	老鼠	低热，全身酸痛、出血等
SARS	蝙蝠	高烧，极度虚弱，肌肉疼痛
血吸虫病	钉螺	发热，腹泻，肝区压痛等
疟疾	蚊子	发冷，高热，肌肉酸痛等



如何预防人兽共患病

“

疫情来势汹汹，正在蔓延。为了控制疫情，武汉已采取管制措施，我们可以看到政府采取了有力的措施。在五湖四海的我们，需要响应党和政府的号召，抵抗新型冠状病毒，隔绝病毒的传染。在预防人兽共患病方面，有以下几点建议。

”

01

提前接种疫苗

在人兽共患疾病多发季节，尽可能提前主动去接种疫苗，如乙脑疫苗、流行性出血热疫苗等。还要为自己的宠物或者家禽、家畜接种相关疫苗。如今，科学家们正快马加鞭地研制新型冠状病毒感染的肺炎疫苗。

02

养成良好的个人卫生习惯

保持勤洗手、咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻等个人卫生习惯。平时加强锻炼，避免过度劳累，不熬夜，合理饮食。此次新型冠状病毒感染的肺炎的杀人速度比癌症更快，交际之间飞沫就能传播。一人中招，全家都可能感染。我们要听钟南山爷爷的话，尽量不要出门串亲戚，不要去人多的地方。尽量在家，家里多通风，不要门窗紧闭。出门要戴口罩，回家要洗手。

03

人类要与宠物“亲密有间”

平常和动物接触要有分寸，不少动物体内潜藏有病毒和有害的细菌，可以通过和人体的亲密接触，如亲吻、抚摸、共寝等传播给人类。许多动物携带病毒并不发病，可是病毒一旦传染给人类，人类就有可能发病。要懂得任意与宠物拥抱、亲吻、食同桌、寝同床等这些过分亲热的行为都是不卫生和有害的。

而针对此次的新型冠状病毒感染的肺炎，尚没有证据证明宠物会感染此种疾病，不存在宠物传染给人的案例，所以大家要好好爱护自己的宠物，避免它受到伤害。

04

不要滥食野味和病死动物

不少从深山老林中捕捉到的野生动物，身体中很有可能潜藏有不知名的病毒，人一旦误食含有病毒的野味，很有可能导致新的传染病流行。而病死动物更是人兽共患病的祸根，千万不能吃。

05

饲养的宠物定期做接种疫苗、驱虫等工作，避免与患病动物接触

清扫宠物粪便时一定要戴上手套，在抚摸宠物后要仔细洗手，不要让宠物舔自己的脸；定期给宠物的餐具、寝具消毒，宠物的厕所要远离厨房和餐厅；当怀疑家中宠物患传染病时，一定要先送医再隔离，同时，家里的所有用具都要彻底消毒。



四

捕食野生动物的危害

我们常说动物是人类的朋友，可是人类是否将动物当朋友看待呢？人们都在为保护动物献出自己的一分力量，而偏偏有那么一部分人利令智昏，疯狂地捕杀野生动物。难道我们对动物做出的“承诺”失效了吗？难道我们不该去想想这样做的严重后果吗？

近年来，越来越多的野生动物因为遭受人类的杀戮而濒临灭绝。除了穿山甲，还有不少“野味”和中药材都无情地指向野生动物：熊胆、麝香、犀牛角、象牙、虎骨、羚羊角……而实际上，很多野生动物的营养元素与家禽家畜并没有什么区别。



我叫长江白鲟，你看到照片里游动的我是当时我在地球上最后的样子，以后所有人类的子孙后代，大概再也看不到我真正的样子了。

我叫雪豹，人们宣称我们的皮毛可以做成昂贵的皮草。为了满足某些人的奢侈消费，人们扛着猎枪来到了我们生活的地方，一枪一枪把我们打死，然后再把我们的皮剥下，只留下雪地里的一片血肉模糊。



等到人们意识到要保护我们的时候，我们已经濒临灭绝了。我们在中国的数量其实比大熊猫还要少。

01

捕食野生动物，会导致野生动物濒临灭绝，破坏生态平衡

比如猫头鹰灭绝，田鼠的数量就不能得到控制，田鼠便会无限制地繁衍。田鼠数量泛滥对人类庄稼造成影响，庄稼收成下降，导致饥荒等事故的发生。所以一旦生物链失衡，最终人类也会灭绝。



02

捕食野生动物，人类食物来源就会缺乏多样性

若没有野生动物，人工饲养的动物也会退化、消亡，人类就没有动物性食物可吃了，人也就迅速退化、消亡。



03

野生动物携带大量病菌，捕食野生动物易造成疾病传播

中国人“药食同源”的饮食传统文化加剧了对野生动物的捕杀。人们希望通过食补达到强身健体的目的。不法商贩受高利润的驱使，对消费者进行错误宣传和误导，使许多人步入一个饮食误区，十分迷信野味的滋补作用。然而，经研究，野生动物除了携带的病菌比较多之外，其营养价值与饲养的动物相差甚微。野生动物身上有许多传染病，由于平时人类与野生动物没有接触，一般不对人造成危害，一旦人类频繁地与野生动物接触、食用野生动物，野生动物身上的细菌、病毒和寄生虫就有可能传给人类，而且这些细菌、病毒、寄生虫都是新的属种，人群普遍易染，这样造成的传染性就会很强，病死率也会很高。





善待动物，和谐共生

“

动物是人类最原始、最珍贵的朋友。对待它们，我们应该保持距离，多加爱护，更应该心存敬畏，不过分猎杀，也过分亲近。在动物的生存不会危及和伤害到人类的前提下，给它们适当的空间，让它们自由成长。

”

保护动物，从我做起



(1) 保护野生动物要从餐桌做起，不食用野生动物及其制品，树立健康、科学的饮食观念和文明的社会风尚。

(2) 自觉遵守保护野生动物的法律、法规，不滥捕、不猎杀野生动物，保护野生动物的栖息环境，为其取食、饮水和隐蔽创造良好的条件，争做文明、守法、有爱心的好公民。

(3) 人人行动起来，积极劝说、阻止、举报各类伤害野生动物的行为，做保护生态环境的小卫士。

(4) 不食用、不购买、不消费野生动物制品。

(5) 在动物园时遵循不捕捉、不触碰、不投喂原则，保持与野生动物的距离。

保护动物的意义

保护动物有助于形成良好的社会风气，建立文明的法治。

保护动物的社会效益远远大于它的经济效益。

保护动物的多样性有助于维护生态平衡。

“

任何一个生命都值得被尊重，保护动物，其实也是人类的一种自保，别让这个地球最后只剩下孤独的人类。

我们拥有更多不可逾越的权利和武器，应该去履行更多的责无旁贷的义务和职责，这力量哪怕微小，但终有一日，所有的生命，都能够在真正属于它的地方真实地生活着。

”

愿同一片蓝天下是一样的笑颜尽展
愿人类与动物可以永远拥抱彼此

