

坚定信心 | 同舟共济 | 科学防疫 | 精准施策

疫情防控从我做起

云南农业大学校医院



前言

INTRODUCTION

2022年我们携手并肩，同舟共济，取得了疫情防控的阶段性胜利。

现在我们迎来了崭新的2023年，新冠病毒感染已调整为“乙类乙管”，疫情防控也进入新阶段，但新冠还有风险，预防不容忽视。

现根据近期疫情防控工作要求，云南农业大学校医院向您作如下

倡议与提醒。



目 录

C O N T E N T S

- 疫情防控倡议书
- 疫情防控主要措施
- 阳康后注意事项
- 疫情防控心理健康指南

PART 01

疫情防控倡议书





疫情防控倡议书

1. 提高思想认识，加强自我健康管理

- 坚决克服任何麻痹思想、侥幸心理、松劲心态，持续绷紧疫情防控这根弦。
- 做好个人日常健康监测，如出现发热症状时，请及时佩戴口罩前往校医院就诊并第一时间向所在学院及班主任报备。
- 下课及节假日尽量不参加聚集性活动。





疫情防控倡议书

2. 密切关注疫情形势，加强防控意识

- 非必要不前往疫情高流行地区，避免或尽量少去人群聚集的场所。
- 日常自觉戴口罩、勤洗手、勤消毒、多通风，保持社交距离。
- 进入商场、医院、图书馆等公共场所需戴口罩。

3. 及时关注和报告个人健康状况

- 积极关注个人健康状况，如有特殊情况，及时主动向所在学院及班主任报告。





疫情防控倡议书

4. 减少网上购物，切断外来输入渠道

- 不购买来源不明的进口冷冻食品，不从疫情高流行地区网购、海淘物品。
- 规范物品处置，坚持人、物、环境同防。外包装消毒后拆封，再次消毒，并将外包装放入指定垃圾桶统一管理。





疫情防控倡议书

5. 打疫苗保健康

- 接种疫苗是预防新冠感染最好的办法。
- 积极主动接种新冠疫苗，获得最佳免疫效果。
- 做到“应接尽接”，携手共筑临平免疫屏障。

6. 养成卫生习惯、健康生活习惯

- 保持安全社交距离，遵守咳嗽礼仪等。
- 加强体育锻炼，注意合理膳食，保持乐观心态，注重个人卫生，合理调整作息，保证充足睡眠，室内开窗通风，保持空气畅通。





疫情防控倡议书

7. 稳定情绪，坚定信心

- 有涉疫情况的同学，请稳定情绪，坚定信心，配合学校做好治疗和健康监测等工作。
- 切勿瞒报、谎报、漏报、迟报个人疫情相关信息。





疫情防控倡议书

提高防护意识，当好自己健康的第一责任人

让我们每个人戴好口罩，保持好距离，一起抗击疫情！让我们携起手来，为打赢这场疫情防控战奉献自己的一份力量，共同守护我们美好的校园、美好的春天！



PART 02

疫情防控主要措施





疫情防控主要措施

“乙类乙管”最新防疫政策颁布后，做好个人防护最为重要

1. 高龄老人、有基础性疾病的患者等是新冠病毒感染的重症高风险人群。根据方案，倡导在校学生教职工积极主动全程接种疫苗和加强免疫接种；对高风险人群，在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后，可进行第二剂次加强免疫接种。强调“每个人是自己健康的第一责任人”，坚持勤洗手、戴口罩、常通风等良好卫生习惯，加强个人防护。





疫情防控主要措施

“乙类乙管”最新防疫政策颁布后，做好个人防护最为重要

2. 在疫情流行期间，老年人、慢性基础病患者、孕妇、儿童和伤残人士等人群尽量减少前往人群密集的公共场所，确需前往应全程佩戴口罩。
3. 在疫情流行期间，不建议免疫力较弱的人群进行长途旅行。
4. 在校学生和教职工如发热、呼吸道感染等症状，及时开展抗原或核酸检测。





疫情防控主要措施

十二句口诀要记好

打疫苗，最重要

勤洗手，不可少

讲科学，戴口罩

少聚集，要记牢

用公筷，和公勺

一米距，安全保

常通风，空气好

做清洁，把毒消

打喷嚏，讲礼仪

常清扫，洁便器

有症状，早就医

搞核酸，听通知





疫情防控主要措施

不慎确诊怎么办

确诊新型冠状病毒感染之后，首先应该放松心情，不要过度紧张，然后注意观察个人病情的轻重程度，采取对症治疗的措施。建议卧床休息，加强支持治疗，注意水电解质平衡，维持内环境的稳定。

对于一些病情比较轻微，没有明显临床症状的，而且体质强壮的患者可以采取对症治疗的措施，一般1个星期之后可以康复。如果病情比较严重，而且进展非常迅速的情况下，及时到校医院进行分级就诊，切勿延误病情。





疫情防控主要措施

无症状感染者，应该如何进行科学防范病毒感染

针对病毒感染以后的各种并发症，一定要采取对症治疗。有研究表明，病毒感染以后，即使是无症状感染者，其心肌、生殖系统等等，均可能会受到不同程度的影响，所以针对这些潜在的并发症，可以进行适当的药物治疗。

为了避免感染病毒以后，再次出现复染的可能，建议大家在症状完全消失，并且通过核酸或者抗原检查，已明确转阴以后，还是要注意相应的防护，特别是针对一些年龄比较大、身体免疫力低下的人群，更应该注意做好相应的防护，减少交叉感染的风险。





疫情防控主要措施

无症状感染，并不代表可以无所畏惧

对于感染了病毒，身体却表现出没有明显症状的人群，很多人觉得这类人可以无所畏惧，因为病毒已经附体了，都没有任何临床症状，还有什么可怕的呢？其实，并不是说没有具体的症状就不可怕，只是因为症状表现的比较隐匿，所以在进行防治的时候，特别是对于潜在的病毒威胁，同样不可以掉以轻心。

一般来讲，无症状感染者只是表现出没有明显的发烧、咳嗽等症状，但是同样会有诱发心肌炎的风险。所以，无症状感染者在确诊感染病毒以后的两周以内，同样需要以静养为主，切忌进行重体力活儿，由此增加心脏的负荷。



PART 03

阳康后注意事项





阳康后注意事项

阳康后多久可以出门、返岗

从临床来看，发病7天后，大部分轻症患者核酸开始转阴，病毒量也很低，基本不具传染性。当您体感嗓子疼和咳嗽不在影响睡眠时，就说明身体基本恢复，适合返岗。

如不方便做核酸，建议连续三天测抗原，如果三天都是阴性，基本就没有传染性了，此时如果身体状况也没问题，就可以出门了。





阳康后注意事项

阳康后可以运动吗

新冠康复之后，很多人的身体状态回到以前还需要一两周时间，建议先不要开展剧烈运动，循序渐进，一旦累了就要赶紧休息。

建议开展一些适度的、相对温和的运动，可以适度做一些广播操、健身操、八段锦等，康复早期的运动不能剧烈，而且要控制时间。





阳康后注意事项

阳康后还要戴口罩吗

戴口罩、勤洗手、保持社交距离、多开窗通风等习惯要继续坚持。

如果要出门的话，一定确保自己已经没有传染性。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生，要注意咳嗽、喷嚏等礼仪。



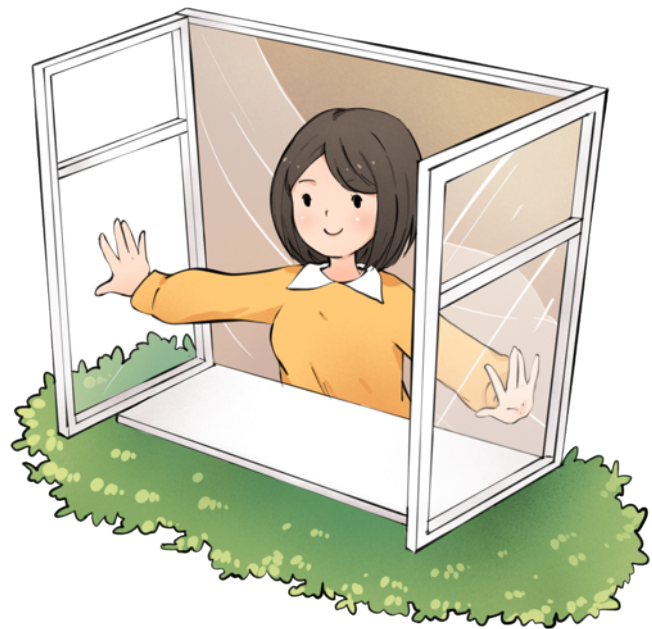


阳康后注意事项

阳康后还会再次感染吗

在首次感染奥密克戎之后，短期内抗体水平比较高，有一定的保护作用，一般认为3-6个月不会二次感染。

如果病毒突变了，病毒免疫逃逸能力变强，二次感染的风险可能变大。因此仍要保持良好习惯，如戴口罩、勤洗手、多开窗通风等。





阳康后注意事项

阳康后还要打疫苗吗

“阳康”后还有再感染的可能性，从理论上来说，还是应该再接种疫苗。

正处于新冠病毒症状发作期的阳性感染者和已经康复的两类人群，现阶段不宜立即接种第二剂次加强针，待康复后至少6个月，再咨询医生，评估身体状况是否可以接种。





阳康后注意事项

回到住所后这样做

1. 使用流动水洗手或免洗洗手液。
2. 若使用流动水洗手时，请配合肥皂或洗手液等消毒用品。
3. 洗手前请勿接触“眼、口、鼻”，洗手时揉搓时间不少于20秒。
4. 推荐使用七步洗手法，在流水下彻底冲尽双手后，用干净毛巾或纸巾擦干。



PART 04

疫情防控心理健康指南





疫情防控心理健康指南

正确认识
积极调整

合理规划
规律作息

适度运动
放松身心

及时沟通
发泄情绪

