

新冠肺炎防控学生手册

(中小学校)



广州市教育局 印制
广州市卫生健康委员会



CONTENTS

目 录

一、出门准备	01
二、交通出行	02
三、进入校门	03
四、上课时间	05
五、课间休息	06
六、用餐管理	07
七、午间休息	08
八、住宿管理	09
九、放学回家	10
十、紧急处理	11



出门准备

1. 早上起床后量体温，提醒家长通过穗康“学生健康卡”打卡报平安，身体不舒服不回校。

测体温



申绿码，日打卡



2. 戴好口罩，随身携带 1 个口罩和用于暂时存放口罩的袋子。戴口罩后如果觉得不舒服，马上告诉家长或老师。

口罩紧贴面部
挂于双耳



压紧压条



下拉、全面遮住
口鼻及面部



检查密合性



3. 不能携带酒精、84 消毒液等易燃易爆、有毒类消毒物品回校。



二 交通出行

1. 在公共区域应规范戴好口罩。
2. 走路或骑车出行的，途中与他人保持安全距离，尽量减少接触，尽量不在人多或密闭空间里停留。
3. 乘坐公共交通工具、校车出行时，尽量分散就座，与他人保持一定距离，避免用手触摸公共区域和物品。



外出回来



吃饭前



上厕所后



接触眼、鼻、口前



咳嗽或打喷嚏后



佩戴口罩前和摘脱口罩后



接触过动物后



感觉手脏时



接触高频次公共物品后

勤洗手

4. 不在路途中用餐。
5. 不能直接用手摸鼻子、揉眼睛。

进入校门

1. 根据学校安排错峰到校，入校前接受体温检测。
2. 自觉与他人保持至少 1 米距离，不交谈，不聚集。



3. 入校后用免洗洗手液或在流动水下按“七步洗手手法”清洗双手。



(七步洗手法)

4. 若有发热，应服从学校安排。



④ 上课时间

1. 室内上课全程规范戴好口罩，不与同学交流学习用品，不互相借用个人物品。



2. 室外上体育课时，尽量与他人拉开距离。运动前（建议先洗手），取下口罩放进干净的袋子里妥善保管。运动后，待呼吸平稳，洗手后及时戴好口罩。

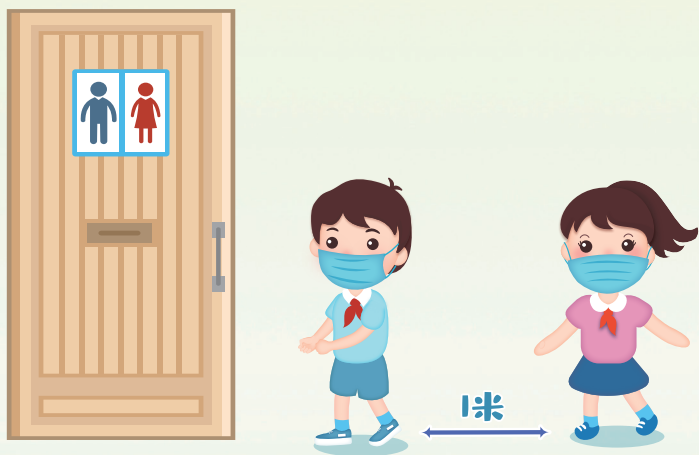


⑤ 课间休息

1. 全程规范戴好口罩，在规定范围内活动，不聚集、不扎堆、不追逐、不串班。

2. 多饮温开水，注意个人卫生，避免共用个人物品。

3. 上厕所时有序排队，自觉与他人保持距离，便前便后及时洗手。



六 用餐管理

1. 不能在校外用餐、订餐；有条件的走读生尽量回家就餐。



2. 排队取餐时保持至少 1 米距离，餐前餐后要洗手。



3. 按餐桌上的就餐标识单独就坐，缩短用餐时间，避免围餐、交流。

用餐时



莫闲谈



4. 吃饭前取下口罩，放进干净袋子保管。吃饭后第一时间戴好口罩，有序排队，放好餐具。

⑦ 午间休息

1. 不能在校外托管机构午休。
2. 午休的座位、床铺保持至少 1 米间隔，午休期间可以不佩戴口罩。



住宿管理

1. 测量体温后进入宿舍，尽量留在自己的宿舍，勤洗手、不串门、少说话、不聚集，不混用生活物品。
2. 洗漱、打水、上厕所等有序排队。睡觉时尽量保持间距最大化，避免头对头，床位间用蚊帐隔离成相对独立空间。
3. 宿舍定期清洁，保持通风良好，并做好个人卫生，被褥及个人衣物要定期晾晒、洗涤。



九 放学回家

1. 保持家校“两点一线”，放学后应直接回家，不在校外托管。不在外逗留、玩耍、聚会。

2. 到家后立即洗手、洗脸，更换在外穿着衣物，对书包等物品进行合理消毒。

3. 规律作息，科学用眼、合理膳食、适量运动、充足睡眠（小学生保证每天 10 小时、初中生保证每天 9 小时、高中生保证每天 8 小时的睡眠时间）。



紧急处理

1. 若在校期间出现发热（额温 $\geq 36.8^{\circ}\text{C}$ ，腋温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、干咳、乏力、腹泻等不适，应立即报告班主任，积极配合做好初步排查，及时就医，服从学校健康管理。

2. 就医过程尽量避免搭乘公共交通工具，前往医院途中和医院内应全程佩戴医用外科口罩。

