



主编：正博高中德育处校医室

出门后回家，身上哪里最需要清洁消毒？

### 皮肤

呼吸道飞沫和密切接触传播仍是主要传播途径。新冠病毒不能透过皮肤侵入人体，只要保持正确的洗手方法和养成勤洗手的习惯，是可以避免病毒通过这些途径传播的。

### 眼睛 口鼻

病毒主要从黏膜侵入，如口腔、鼻腔和眼部。所以，不要没洗手就揉眼睛或接触粘膜的部位。

### 鞋底

飞沫沉降后，鞋子就算有可能沾染到病毒，量也非常少。日常生活中无需对鞋底消毒，保持清洁即可，建议回家后在门口换鞋。

### 头发

外出到室外或一般的公共场所，头发沾到高浓度并且同时具有活病毒的飞沫可能性非常低，所以外出回家后不需专门洗头或消毒，保持日常清洁即可。

### 口罩

口罩外层最脏，回家摘口罩时不要接触口罩外侧，拿住挂耳绳取下即可。将一次性医用口罩置于洁净、干燥通风环境下自然晾干，还可以重复使用。

### 手机

外出回到家后，建议关闭手机电源，蘸取75%的酒精或用其他对电子产品没有损害的消毒纸巾擦拭手机表面。如果外出没有使用手机，就不必对手机表面进行消毒。

### 钥匙

大家常常会忽略自己的钥匙。可以用含酒精的消毒剂，或用酒精棉片擦拭清洁。

### 衣服

病毒通过污染衣物来感染人的几率是极低的。如果不是去过特定场所，如去医院探视过病人或接触过可疑症状的人，不需要对衣服进行专门消毒。

眼镜起雾怎么办？耳朵痛如何缓解？长时间戴口罩 9 大困扰全解决

如果是气密性较好的N95及以上的口罩，建议压紧口罩上缘的金属边框，起雾往往说明佩戴不标准。如果是普通医用口罩，可以尝试在金属条处压纸巾，增加密封性。

长时间戴挂耳式的口罩可能会导致耳朵疼痛。如果疼痛严重，可使用一个牛奶箱提手，套在挂耳上面，绕过头枕部戴口罩，使受力点避开耳朵，减少耳部的压力。

### 呼吸不畅怎么办？

普通人群推荐戴一次性外科口罩或一次性护理口罩，密闭性没有那么强，可以减少憋气感。特殊人群佩戴N95类口罩明显感觉到呼吸受阻的时候，说明需要更换口罩。

### 脸部出现勒痕怎么办？

轻度勒痕不需要处理。如果压痕比较严重，可选用一些能改善皮肤血液循环的外用药膏。如果皮肤出现变软、起皱等情况可以在佩戴之前涂抹润肤霜。

## 出现过敏、泛红怎么办？

如果是在口罩覆盖区域出现急性皮肤泛红、长疙瘩和瘙痒，首先要警惕是否是因为口罩不合格。这时需立即停用口罩，可在局部涂抹弱效的激素药膏。如果是因为个人皮肤敏感造成的，可选择透气性较好的口罩，并注意保湿。

## 长痘痘怎么办？

长期戴口罩，面部形成比较封闭的环境，容易长痘痘。长痘痘后需注意面部清洁，少吃辛辣食物和甜食，睡眠要规律。

## 戴口罩需要防晒吗？

可以。尽量选择淡妆，晚上回家后要仔细卸妆，做好皮肤清洁和护理。

## 戴口罩可以化妆吗？

需要！不要忘记涂抹防晒。尤其是在室外工作的人员，更要注重防晒。

## 嘴唇干裂怎么办？

如果上班期间需要长时间佩戴口罩，建议在大家在戴口罩前后或者取下口罩的间隙，及时多次涂抹润唇膏。

## 疫情期间写给中学生及家人居家学习生活的建议

新冠肺炎疫情改变了我们的生活轨迹和生活模式。疫情期间，居家生活的同学们是不是也有如下感受呢？有人因空间受限感到不自由，有人因延期开学为学业进度感到焦虑，有人一听父母说话就认为是唠叨，还有人莫名其妙的感到烦躁，有的父母感觉孩子不听话而生气等等。在这个特殊时期，使中学生及其家人从闲散无序的混乱状态转向正常有序的运行状态，需要每位家庭成员共同努力。为此，特向中学生及家人提出如下建议：

### 一、理性认知，坦然面对当下居家生活的事实

面对新型冠状病毒肺炎的疫情，要相信科学、理性应对；相信国家和政府包括个人都必须坚决服从党中央统一指挥、统一协调、统一调度，做到令行禁止。居家学习是为了更好保护每个人的生命安全和身体健康，是当下所采取的最有效的阻击疫情的办法。所以，每位中学生要和家人一起积极调整，主动适应这个特殊时间的特殊生活和特殊安排。

### 二、制定计划，保持生活、学习规律有序

对许多中学生而言，可以把在学校养成的好的学习生活习惯迁移到家庭环境中。可以担任自己的时间管理 CEO，自己管自己而不是让他人督促自己，同时带领家人一起把星期一至星期六的生活、学习、休息、健身、娱乐等安排做成一张时间表，让彼此知晓各自在不同生活时段应做的事，使居家生活变得更健康更有序。

### 三、有效沟通，增进理解信任与家人暖心相伴

居家时间增多，对家人相处而言既是挑战也是机会。如果处理不好，会增加家人之间的矛盾和冲突。如果处置得当，是增进家人间和睦相处的良好契机。所以，在这里建议学生的家人，要尊重孩子独立和独处的需求，一定要学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子，多一些商量和鼓励，少一些管制和唠叨。针对中学生来说，要多珍惜与父母等家人在一起的时光，遇到问题有情绪时，可以按下“暂停键”，等到双方情绪稳定后再理性沟通。

## 四、自律学习，根据学校安排做到停课不停学

延期开学期间，学生们要根据学校安排，做好居家学习的准备并按要求完成学习。家长也应及时了解、掌握学校教育教学的有关要求，为学生创造良好的居家学习环境和氛围，不要随意打扰学生的网络学习和自主学习，支持并及时鼓励孩子们的自律行为。

## 五、分担家务，在劳动锻炼中享受生活的乐趣

法国启蒙思想家卢梭曾说：“培养身心两健的人，必须在体力劳动中完成。”居家生活，家务活肯定少不了。学生可以利用这段时间，跟家人们学习做一些力所能及的家务，为未来独立生活积累经验。家长们要学会放手，舍得让孩子在家务劳动中接受锻炼，并及时给予肯定和鼓励。对多数学生而言，从小到大，都是受父母在照顾。在当下，可以利用这段时间学着为父母做一顿香喷喷的饭菜，表达孝心和感恩，相信父母一定会吃的格外香甜。

## 六、学会欣赏，保持乐观传递好心态和正能量

积极情绪是最好的心理免疫力。好情绪、好心态是可以相互传递和相互影响的。因此，居家期间，每个家人都要有意识主动调整自己的心理状态，传递正向情绪和能量。家人和谐相处的秘笈是相互理解与欣赏，让每个人都在被欣赏的关系中拥有好的心态和感到舒服自在，要做到相互陪伴、彼此安慰，相互鼓励，相互支持，相互交流时要注意倾听、表达欣赏。

## 七、线上沟通，好朋友间互帮互助友情不掉线

疫情期间，虽然无法面对面，依旧可以心连心。学生们可以通过微信、短信、电话等方式与亲朋联络，互帮互助。还可以通过录制抖音短视频、线上打卡接龙等方式传递快乐与友谊。

## 八、学会求助，有心理危机及时寻求专业支持

我校设有疫情心理危机辅导网站，学生及家人可以主动关注各种积极信息，如果遇到确实难以应对的消极情绪或心理危机情况，应及时向专业心理辅导老师进行求助。

## 一场疫情带给我们的十个人生启示

2020年，我们有许多愿望和期待想去实现，但是，却因为一场新冠肺炎不得不全体被关禁闭。你会恐惧，这场瘟疫为什么这么恐怖？你会无聊，天天宅在家里不能出门，真的很不是滋味；你会迷茫，我们要被关到什么时候才能够自由？一连串的问题在你的心中滋生，一个个平平常常的日子被无限放大。大家一起经历了前所未有的考验，也带给我们许许多多的人生启示。

### 启示一：健康的体质来自平时的锻炼

这次瘟疫有“欺软怕硬”的特点，从目前患病的人群来分析，重症的基本上是中老年和体质差的人。而年轻人和身体健康的人，即使被感染了，症状相对较轻，治愈率非常高。

疫情让我们发现，最大的竞争力不是学历，也不是能力，而是免疫力！

什么是免疫力？免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（病毒、细菌等）、处理衰老、损伤、死亡、变性自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。简单地说，如果一个人平时缺乏良好的作息时间、均衡的饮食习惯、适度的体育运动，当病毒来袭时，免疫力低下会让人变得不堪一击。所以，重视平时的正常作息和日常锻炼非常重要。

### 启示二：敬畏自然是人类恪守的原则

疫从天降后，科学家不断寻找原因，发现根本原因是病从口入。不管病毒来源是蝙蝠还是蛇鼠，这场疫情放大了人类的贪婪和傲慢。在科技高度发达的今天，我们必须学会尊重大自然，敬畏大自然，放下贪婪和傲慢，与大自然和谐共处。放生野生动物一条活路，也是放人类自己一条生路。

### 启示三：无知无耻是一切罪恶的根源

疫情爆发后，无论男女老少，大家都开始投入到这场战役中。钟南山院士果断地提出了冠状病毒人传人的特点，提出封城的应对措施；李兰娟院士带领团队研发疫苗；我们所有人都积极呼应政策，自我隔离在家，以切断病毒人传人的途径。

随着疫情的不断蔓延，暴露出无知无耻才是一切罪恶的根源。是无知让人类敢于不断挑战野生食物、不清楚隔离的意义、连夜排队哄抢药品和物资、陷入了巨大的心理恐惧当中；是无耻让有些人趁机囤货高价卖口罩、为自己的地位和名誉而置他人的生命而不顾、在公众的愤怒中依然信口胡说……

无知无耻并不可怕，多读书就可以。你所学的知识，是你战胜灾难的最有力的武器，也使你成为一个有温度的人。越是在这个疫情蔓延的危急关头，越能显示出读书的意义。

### 启示四：真正的英雄就在你我他之中

在这场战役中，英雄人物不断涌现：钟南山、李兰娟、李文亮、……有人发声、有人出谋、有人冲锋、有人援助。那些救死扶伤的医生护士、为我们运送物资的外卖小哥、保障城市卫生的环卫工人、超市里坚持上班的营业员等，他们都是一个活生生的普通人，没有他们的坚守，就没有我们整个社会的运转。

在这个世界上，所谓的英雄，就是那些做自己该做的事的人；是那些为国工作，舍小家顾大家的人；是那些明知工作有危险，依然坚守在岗位上的人；每一位平民都可以是英雄，真正的英雄就在你我他之中。

### 启示五：自律是在非常时期制胜的法宝

一场疫情让我们每天的生活节奏突然慢了下来。可是，你知道吗？自律是在非常时期制胜的法宝。提醒我们大家在短暂的休整后，能够自动自发地根据正常的作息时间来做事情，不断寻找自己的短板，努力提升自己。

### 启示六：尽最大的努力共同抗击疫情

上海医疗专家组组长张文宏教授告诉我们，最好的结果是2至4周内所有病人都治疗结束，2至3个月全国疫情得到控制。我们当前能做的就是每个人都尽最大的努力，老老实实隔离在自己家中，不要出门、不要聚会、不给病毒人传人的机会。

### 启示七：家人是危难时期的避风港

在日常生活中，我们也许厌烦了父母的谆谆教诲，忽视了父母的嘘寒问暖，习惯了父母的默默付出。而在灾难面前，亲情被放大，因为沉淀了平日的爱，显得更加弥足珍贵。有国才有家，家人为你托起奋发向上的动力，在家人爱的滋润下，愿你勇往直前，为进步而努力。

### 启示八：岁月静好有他人的负重前行

生活就像一首歌，不可能时时处于高音，正因为有低音的沉吟，才显示高音的激昂。人生正因为有艰难和挫折，每一个平平淡淡的日子才会变得美好。学会感恩那些替我们负重前行的人，学会感恩如今每一个平平淡淡的日子，才是真正的生活。

### 启示九：独立思考让你远离谣言纷争

越是在恐慌的时刻，一个人的独立思考能力才显得更加重要。正确分辨什么是对什么错，什么需要做什么不需要盲从，学会独立思考，战胜疫情，不被灾难打败。

### 启示十：独处是人生必须经历的过程

许多时候，独处是人生的必修课。独处并不是孤独，而是一种高境界。当你的心越来越宁静的时候，你就学会了与自己相处。脱离了社会的喧嚣，享受一段真正属于自己的时光。疫情不可怕，恐惧才可怕。愿你能够快乐享受这段被关禁闭的日子，在这段日子里，学会锻炼、学会学习、学会自立、学会独处。寒冬终将过去，暖春终将来临，待到那山花烂漫时，我们共享明媚的春光。