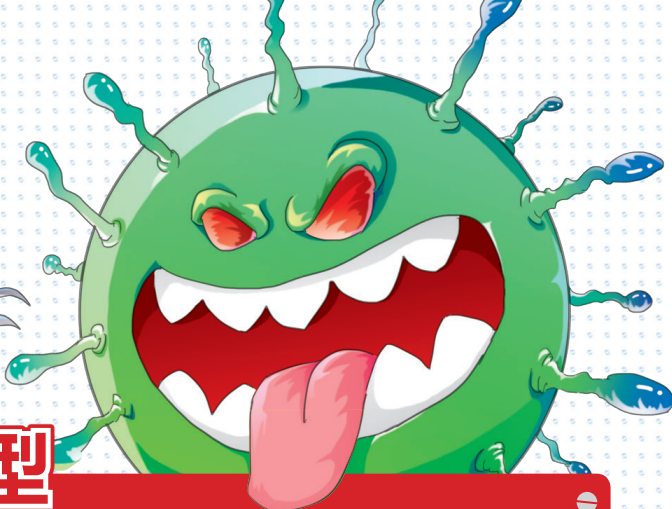




新型

冠状病毒肺炎防护

中小學生读本



中国儿童少年基金会
《天天爱学习》编辑部

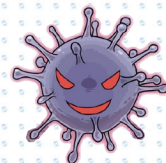
联合出品



审核专家:

刘秀梅 “全国儿童食品安全与健康守护行动” 项目专家委员会专家、
国家食品安全风险评估中心技术顾问

严志农 “全国儿童食品安全与健康守护行动” 项目专家委员会专家、
沃尔玛食品安全协作中心执行主任





卷首

/ 01

认识它

/ 02

冠状病毒哪里来

/ 03

顽固的新型冠状病毒

/ 04

狡猾的新型冠状病毒

/ 06

新型冠状病毒的传播途径

/ 07

制服它

/ 08

确诊

/ 08

做好防护

/ 10

医患同心——隔离病房里的日日夜夜

/ 15

新型冠状病毒肺炎解除隔离和出院的标准

/ 18

预防它

/ 20

预防第一招：戴口罩

/ 20

预防第二招：勤洗手

/ 23

预防第三招：开窗通风，勤打扫

/ 26

预防第四招：避免交叉感染

/ 26

预防第五招：提高免疫力

/ 28

预防第六招：遭遇密切接触者 and 不得不外出该怎么办

/ 34

不怕它

/ 38

不恐慌，从拒绝假消息开始

/ 39

疫情蔓延，如何给自己减压

/ 41

变防疫假期为学习契机

/ 45

战胜它

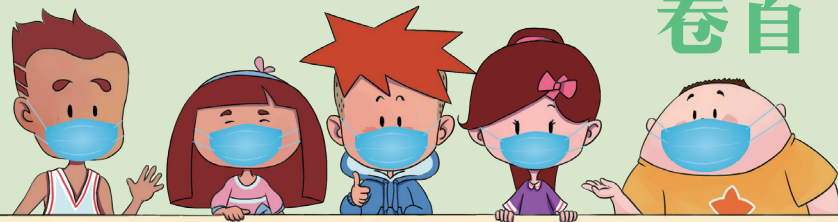
/ 48

众志成城，中国必胜！

/ 48



卷首

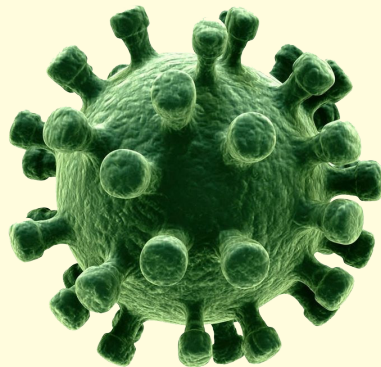
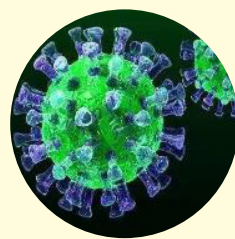
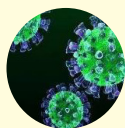
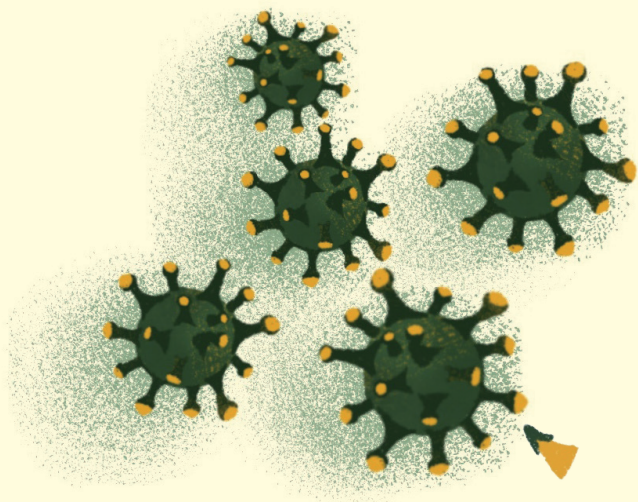
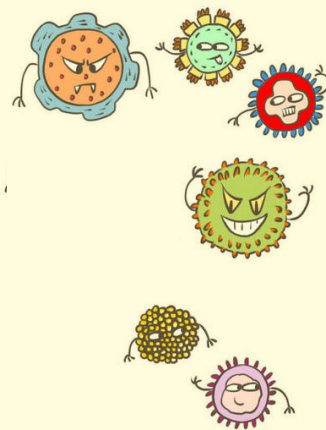


小朋友们可能发现了，2020年的春节和以往的春节不一样。没有亲戚朋友往来拜年，爸爸妈妈不带我们去游乐场、电影院，就连返校时间都推迟了，每天只能待在家里。在新闻和大人的对话里，武汉、肺炎、传染……这些词频繁地出现，而造成这种局面的是最近突然出来的一个小东西，叫“新型冠状病毒”。由它引起的新型冠状病毒肺炎从中国的武汉开始发作，现在已经传到了全球多个国家，仅国内就造成超过3万人感染（确诊病例）。

这个可怕的东西到底是什么？它是怎么侵入我们体内、破坏我们的身体、搅乱我们的生活的呢？我们又该怎么做才能制服它、防御它呢？现在《天天爱学习》家族的诺贝儿、虫苹果、哈利兄妹、小胖等小伙伴化身抗击新型冠状病毒小博士，带大家一起深入了解新型冠状病毒，知己知彼，才能战胜它！

认识它

病毒就是那些比细菌还要小的微生物，它们只要略施技巧，就能让人生病。从古至今，人们在跟病毒斗争的过程中，一直都是处于下风的。这次从武汉先发的新型冠状病毒肺炎疫情让很多人谈“冠”色变，其实冠状病毒在80多年前就已经被发现了。1937年，冠状病毒首次从一种鸟类传染性支气管炎病毒中被分离出来，这种病毒能够严重破坏家禽种群。



▲ 冠状病毒哪里来

冠状病毒是个大家族，在地球上无处不在。这个家族的成员长得都有点儿像：一个圆球，包膜上有向四周伸出的突起，像花冠一样。所以，它们被称为冠状病毒。人类一旦染上冠状病毒，便会引起呼吸系统、消化系统和神经系统的疾病。2002年暴发于广东的“非典”疫情，就是由当时未知的冠状病毒引起的。



这次武汉暴发的新型冠状病毒肺炎与17年前的“非典”疫情有很多相似之处：都发生在冬季，都起源于人与野生动物接触，而且都是由冠状病毒导致的。

我们人的身体里本来是没有冠状病毒的，它很可能来自于蝙蝠。在从蝙蝠传染到人身上的过程中，别的野生动物也可能是冠状病毒的中间宿主。



蝙蝠



獾

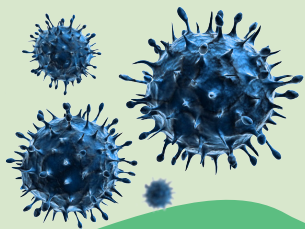


竹鼠

▲ 顽固的新型冠状病毒



这次暴发并引起大面积流行感染的是一种新型冠状病毒，2020年2月8日，国务院应对新型冠状病毒肺炎联防联控机制成员决定，将新型冠状病毒感染的肺炎暂命名为“新型冠状病毒肺炎”，英文名为“Novel coronavirus pneumonia”，简称“新冠肺炎”，英文简称NCP。是目前已知的第7种可以感染人的冠状病毒。



新型冠状病毒的直径为60~140纳米（0.06~0.14微米）。我们可以通过对比来感知一下它的大小。

新型冠状病毒

0.06~0.14微米



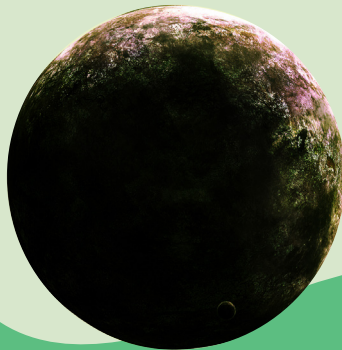
细菌（杆菌）0.3~5微米



PM_{2.5}<2.5微米



红细胞平均7微米



PM₁₀<10微米

▲ 狡猾的新型冠状病毒



这种新型冠状病毒是怎么跑到人身体里来的呢？它曾经在哪些动物的体内旅行过，然后又让人类生病？我们暂时还没弄明白。相信科学家们很快就会搞清楚，也会想出好办法打败它。

可是感染上它的人被它害得生了病，这个过程却是惊心动魄的。一开始，它很狡猾，你感觉不到它的存在，没有任何不舒服。但它已经在你的肺里潜伏，并且在疯狂地复制、繁殖。这时候人们毫不知情，殊不知它已经在传染身边的人了。直到你身体感觉不适，你才会意识到被感染了。有的人开始发烧，有的人却不会发烧，有的人咳嗽、浑身没劲儿。你的身体开始跟病毒战斗，但是肺部却无力抗争，变成了“白肺”。病毒接着就在你的体内攻城略地，你会出现胸闷、气短、呼吸困难，严重的会慢慢呼吸衰竭，生命垂危。尤其是身体本身就

▲ 新型冠状病毒的传染途径



有些人胡乱接触野生动物，把它们身上的病毒带到了自己身上，还疯狂地传染给别人。其最主要的传播途径是呼吸道飞沫传播和接触传播。简单地说，呼吸道飞沫传播就是有个感染者咳嗽几声，打个喷嚏，就可能将病毒传染给他身边的一群人。而接触传播，包括

直接接触传播，即拥抱、接吻，亲吻孩子脸蛋、额头等都有可能传播；间接接触传播，即手接触物体表面，如接触门把手、扶梯扶手等带病毒表面后，再触碰自己的鼻腔、眼睛等。这些行为会很容易导致我们被感染。所以，在人群密集的地方，最容易传染这种病毒。现在，延迟开学就是为了保护我们避免被传染。因此，这个假期我们要好好待在家里，等疫情彻底得到控制以后，我们才可以出去。



制服它

在认识了引起这次疫情的新型冠状病毒后，我们知道了就是这些不老实的“坏小子”不仅伤害我们的身体，还弄得全国都人心惶惶，没法好好过年。要怎样收拾它们才好呢？虽然我们对它们的来龙去脉还没有了解得太清楚，

根据现在对新型冠状病毒的研究，人们发现这家伙很怕热，当温度达到56℃持续30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸等脂溶剂都可以有效灭活病毒。下面，咱们就来看看医疗工作者们是怎样与新型冠状病毒肺炎作战的吧！

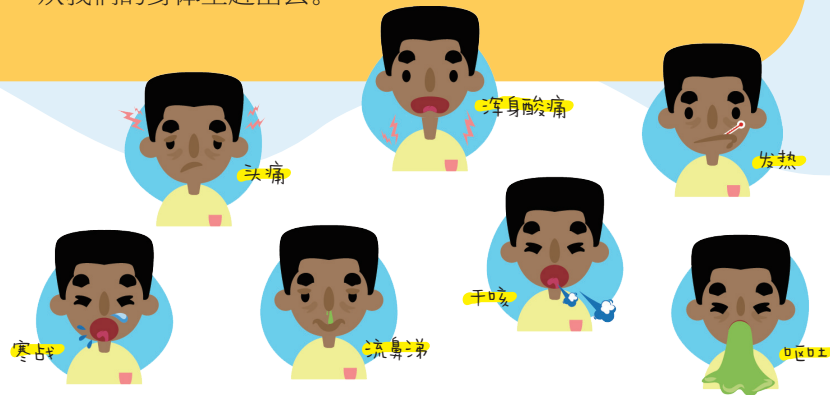


确诊

如果你出现了发热（大于37.3℃）、干咳、乏力、呕吐、腹泻等时，就要去医院进行新型冠状病毒肺炎的排查了。注意，要选择有发热门诊的定点医院哟。去医院的路上，不要搭乘公共交通工具，尽可能地和其他行人保持1米以上的距离。当然，佩戴医用外科口罩或 N95口罩也是必不可少的，它可以帮助阻止病毒通过飞沫进入呼吸道，还可阻隔病毒扩散给周围人群。

到医院后，医生会对你进行问诊，然后经过检查来判断你是否有可能受到感染，在疑似病例的基础上，再对你进行新型冠状

但也并不是拿它们没有办法。经过科研人员和医生们的不断摸索，我们还是掌握了一些对付它们的方法，能把它们从我们的身体里赶出去。



病毒核酸检测。若检测结果是阳性，那就是确诊了，要马上对你进行隔离治疗。

如此看来，医生岂不是变成了最容易感染的人？他们在治疗病人的时候是怎么保护自己的呢？



你的担心很有道理，医生诊治传染病人的确很危险。但就像战士打仗要有盔甲一样，医护人员在这场“战役”中也有他们的白色“盔甲”，他们抗击新型冠状病毒的盔甲就是防护服。正确穿着防护服，可以让医护人员更好地保护自己，更高效地治疗病人。

▲ 做好防护

第一步：洗手

在这种像打仗一样的特殊时期，医生洗手要先在流动水下充分淋湿双手，然后取一些皂液均匀涂抹于手掌、手背、手指和指缝处，认真揉搓双手至少20秒，再在流动水下彻底冲净双手，最后用一次性纸巾擦干，还要用护手液护肤。如果是非感应式水龙头，还需要在开关的时候用一次性纸巾开关龙头。



第二步：戴一次性隔离帽

戴隔离帽时，双手不能碰到面部皮肤。长发的女性医护人员要事先把头发向脑后梳成发髻，刘海向上梳，头发都要塞进帽子里，尽量不外露。



第三步：戴医用外科口罩或N95口罩

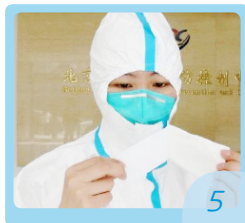
一只手托着口罩，另一只手将口罩固定带分别置于头顶及脑后，按压口罩边上金属条使口罩适合自己的脸型。最后检查口罩的密闭性：轻按口罩，深呼吸——要求呼气时不漏气，吸气时口罩中央略凹陷。



第四步：穿防护服

1. 打开防护服，检查是否完好无破损，拉开拉链。
2. 双手握住防护服连体帽和衣袖，同时抓住腰部拉链开口处，注意不能让防护服碰到地面。
3. 从下往上穿，然后将拉链拉至胸部，再将连体帽扣于头部，把拉链全部拉上后，密封拉链扣。检查口罩与防护服结合部位是否密闭，是否能够阻绝外部空气进入。





第五步：戴护目镜

一手拿着镜体，将护目镜放于眼部；另一只手将弹性系带拉到头部后方固定，使眼镜的下边缘与口罩尽量结合紧密。要注意双手不能接触面部皮肤，最后检查面部是否还有暴露部位。



第六步：戴乳胶手套

乳胶手套需要戴两层，第一层戴好后，把防护服的袖口覆盖在乳胶手套上；再戴第二层，并用手套将防护服的袖口扎好。



第七步：穿长筒胶靴或者一次性防护鞋套

如果选择穿长筒胶靴，一定要把防护服裤脚罩在胶靴外面；如果穿一次性防护鞋套，那就要把防护服裤脚扎入鞋套内。



第八步：相互检查

防护着装，确认已正确穿戴完好



原来穿好一套“盔甲”需要这么多步骤，这么复杂。医护人员们真的太辛苦了！不过，为了隔绝病毒，这样严格操作是必须的。医护人员只有保护好自己，才能帮助更多的病患！



如果说防护服是医生们的盔甲，那隔离病房就是他们的战场。在这里，他们争分夺秒与新型冠状病毒作斗争，为患者康复全力以赴。



不光是穿戴复杂，为了不把病毒带出隔离室，脱下“盔甲”也有一套烦琐的程序。医护人员在结束隔离区工作进入清洁区之前，需要小心脱下个人防护装备。原则上是先脱污染较重和体积较大的物品，比如防护服，后脱呼吸道、眼部等最关键防护部位的装备，比如口罩、护目镜。在这个过程中，要避免接触面部等裸露的皮肤和黏膜。脱下的防护物品也不能随便乱丢，要放入污物袋中统一处理。

不只是医护人员，对于患者来说，隔离病房也是他们的战场。根据病情的严重程度不同，患者们会住进不同的隔离病房。疑似的患者会住在单人单间隔离病房，确诊的患者可以多人住在同一间病房里。病情危重的患者则会被送进重症监护室治疗。虽然病房不同，但他们渴望康复的心情都是一样的，配合医生与病魔作斗争的信念也是一样的。



▲ 医患同心—— 隔离病房里的日日夜夜



2020年1月22日，湖北省武汉大学中南医院的一线医务人员正在与新型冠状病毒进行抗争。



医务人员每次进入隔离区之前，必须先对身上进行消毒，然后再穿上防护服。防护服为连体结构，质地轻薄，摸上去很光滑，做肢体动作不会受到影响。袖口位置密封很好，可有效保证与病毒隔离。此外，配套的帽子像纱布一样轻，防护面罩像电焊工干活时所戴的防护镜一样，能够保护眼睛不被空气中的病毒感染。

中南医院7号楼的2层和3层是定点诊治此次新型冠状病毒肺炎的诊区，也是隔离区。确诊的患者正在这里接受治疗。





一名正在接受氧疗的患者说：“因为这个病可能会传染，家属进不来，所以每天的吃饭问题都是由医院负责解决。我现在只想安心心地接受治疗，感谢亲人安慰我，也感谢医生护士们一直以来对我的照顾和救治。”



医护人员正在细心地为感染了新型冠状病毒的患者准备药物。



配好的药物整齐摆放在柜子上，方便医生及时取用。



患者胡先生因治疗措施有效，已经进入了康复期，他的儿子留在武汉陪护。虽然在隔离期间父子不能相见，但胡先生的儿子鼓励父亲要树立信心，早日战胜病魔，结束隔离，一家团聚。

“这套防护服是比较封闭的，再加上隔离区病房内温度较高，来来回回地跑，就会出汗。”一名正在为患者检查身体的医生说，“有时候，直到吃饭时才能换下衣服，人才会觉得轻松一些。”当遇到防护服紧缺的时候，医护人员都不敢吃饭，也不敢上厕所，因为防护服一旦换下来就不能再用了。



正是有了这些日夜奋战在隔离区内的医护工作者，病人才有了对抗新型冠状病毒的信心和勇气。我们期待着更多的患者能康复。



隔离区内，医护人员正紧张忙碌着。他们会根据每个患者的情况，来回穿梭于各个病房间进行诊治。



这台像电话一样的机器叫作信号机，医护人员就是通过它随时接收患者需求的。

给辛苦的医务工作者们点赞！
对于他们来说，能看到病人们一个个康复，一定是最开心的事！



没错，不仅是医生，患者们解除隔离、病愈出院的那天，一定也是最开心的！对了，既然新型冠状病毒肺炎这么严重，住进隔离病房的病人，怎样才能解除隔离和出院呢？他们康复的标准是什么呢？

▲ 新型冠状病毒肺炎 解除隔离和出院的标准



解除隔离和出院是有严格的标准的，目前最新的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》规定：

体温恢复正常（不高于 37.3°C ）3天以上；呼吸道症状明显好转，肺部影像学显示炎症明显吸收，连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间间隔至少1天），可解除隔离出院或根据病情转至相应科室治疗其他疾病。

虽然战胜了病毒，但还是不能掉以轻心。康复出院后，患者最好还是居家继续隔离一段时间，做好个人防护和消毒工作，让病毒彻底远离自己。

现在有越来越多的患者解除隔离、康复出院了，我们是不是已经有了针对新型冠状病毒的特效药物和疫苗了？

目前都还在研发中，还没有专门的特效药，也就是说现在我们还没有办法直接把病毒杀死而不损伤我们身体里的正常细胞。目前进行的对症支持治疗方案，能平衡我们体内的免疫机制，让白细胞在杀灭病毒的同时，不对正常的细胞产生过多攻击而影响身体机能。这样呢，就给科研人员研究特效药物和疫苗争取了时间。

没错！除了我们国家的科学家，全球多家科研机构 and 制药公司也正在没日没夜地加紧研发新型冠状病毒疫苗和治疗药物呢。我相信，用不了多久，人类就可以全面战胜新型冠状病毒了！

预防它

要想不感染新型冠状病毒,就要抓紧预防。相信你们也从电视、网络上看到了专家呼吁大家平时要采取多洗手、少外出、外出时戴口罩、勤消毒、多通风等措施。现在,跟着我们一起学做健康安全小卫士,认

真了解一下这些措施的正确操作方法,以及为什么这些措施可以阻断新型冠状病毒的传播,从而更好地保护我们自己和家人的健康吧!



▲ 预防第一招: 戴口罩

口罩是怎么预防新型冠状病毒感染的?

病人佩戴口罩可以防止喷射飞沫,减少喷射出的飞沫量,以及降低喷射速度,防止感染到其他人;健康人佩戴口罩可以起到防护的作用,避免含病毒的飞沫接触到自己。

推荐佩戴的口罩种类是N95口罩和医用外科口罩。



N95口罩能挡住95%以上的病菌,有效过滤细菌。主要是医护人员使用。



医用外科口罩能阻隔飞沫传播病菌,适合普通人在大部分公共场合使用。

怎么佩戴口罩才有效呢?



以医用口罩为例,在使用口罩时要注意以下几点:

- 1.鼻夹侧朝上,深色面朝外(或褶皱朝下);
- 2.上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌;
- 3.将双手指尖沿着鼻梁金属条由中间至两边慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁;
- 4.适当调整口罩,使口罩周边充分贴合面部;
- 5.如果要摘下口罩,用手指直接触碰两边的带子,不要用手触碰口罩的正面/外面,避免手沾染病毒;
- 6.口罩不能两面换着戴,也不能上下换着戴;
- 7.摘下的口罩,由内向外折叠好放在袋子里封闭好再扔掉;
- 8.摘下口罩后应立即洗手。



使用后的口罩如何处理?

健康人群佩戴过的口罩,没有新型冠状病毒传播的风险,但佩戴4个小时后口罩会被分泌物弄湿或弄脏,防护性能降低,建议更换新的口罩。使用后的口罩,按照生活垃圾分类处理即可。如果是疑似病例或患者佩戴过的口罩,可不能随意丢弃,这些口罩要被当作医疗废物处理。医疗废弃物的处理有严格的处理流程,确保其不会重新进入市场流通。

听说现在口罩不太好买,那戴过的口罩可以清洗、消毒后重复使用吗?

严格来说,口罩沾水、清洗、加热处理后不能使用,会破坏口罩的保护作用和密合性。但在当前疫情严重、口罩紧缺的情况下,只要按照正确的方法消毒,口罩是可以重复使用的。

那我们儿童可以佩戴成人口罩吗?

儿童的脸型比较小,成人口罩与脸部无法充分密合,边缘会漏气,所以不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

我只要出门就戴口罩,这下绝对不会有问题啦!

休想!你不知道我们所有人都在和你战斗吗?

口罩可以阻止我们乘着飞沫跑到你身上。但是,我有别的办法,那就是通过你的手,比如你打喷嚏的时候用手擦,又没有把手洗得干干净净,就去揉眼睛、挖鼻孔、摸嘴巴,只要我沾到你的黏膜,就可以在你身上落户啦!

▲ 预防第二招:勤洗手

1. 什么时候该洗手?

勤洗手是避免被传染的另一个重要措施,在很多情况下,比如在咳嗽时、打喷嚏后、准备食物之前和之后、用餐前、上厕所后、接触动物或接触粪便后、照顾生病的人之后、接触不干净的东西后,我们都要及时洗手。



2. 用什么东西来洗手?

首先要流动的水。另外,可以用肥皂和洗手液结合,一起来帮助我们清洁双手。因为肥皂会自带一些细菌,而洗手液又不能很好地清洁污垢,所以可以先用肥皂洗手去除污垢,再使用洗手液杀菌润肤。在用洗手液时,也并不是越多越好,每次使用时按出一滴就足够了,在手上反复搓洗。



3. 怎么有效洗手？



如果你去医院，你会发现每个诊疗室的洗手盆上都会贴有示意图，简单通俗的记忆方式就是“内”“外”“夹”“弓”“大”“立”“腕”。这叫“七步洗手法”。做到这七步，就能达到彻底清洁双手的目的啦！



第一步（内）

掌心相对，手指并拢相互揉搓；



第四步（弓）

洗指背，弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；



第二步（外）

洗背侧指缝，手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行；



第三步（夹）

洗掌侧指缝，掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；



第六步（立）

洗指尖，弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；



第五步（大）

洗拇指，一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；



第七步（腕）

洗手腕及手臂，揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

你记住了吗？再来一遍：内外夹弓大立腕！



4. 洗多久呢？



我们建议洗手要洗20秒哦！

洗手的第一步是用流动的水冲手，流动的水能把手上可见污垢（油污、泥土）冲洗干净。

接着用洗手液或肥皂以七步洗手法搓洗；洗手时间保证20秒。



我还有一个好主意！一边搓揉一边在心里默唱《新年好》，一遍唱完，时间差不多正好！



那我可以唱五遍生日歌中的“祝你生日快乐”这一句。



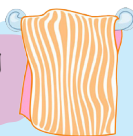
你吃饭前洗手了吗？

最后，再试试洗手20秒钟的效果。果然在20秒后，手指缝隙、指甲处几乎无细菌残留。

如果出门在外没有洗手条件，可以暂时用消毒液或免洗洗手凝胶代替。



为什么不能用湿毛巾呢？



因为湿毛巾用得越久，滋生的细菌越多。



不是特殊时期才要勤洗手，而是平时就要养成勤洗手的好习惯。

▲ 预防第三招: 开窗通风, 勤打扫

1. 尽量开窗通风换气, 保持家中空气清新;
2. 有条件的家庭每日定时开启空气净化器;
3. 没有这些设备的家庭建议每天早晚各开窗通风一次, 每次15分钟;
4. 所在房间通风时到其他房间, 做好保暖措施, 避免通风时受凉;
5. 每星期最少清洁家居环境一次。



哥哥, 你的房间
就像灰尘的乐园, 真
该彻底打扫一下啦!



好的, 好的,
我知道了。以后每
周打扫一次, 你监
督我。



▲ 预防第四招: 避免交叉感染



在咳嗽和打喷嚏时, 含有病毒的飞沫会被喷射、散布到大约2米范围内的空气中, 周围的人可因接触到这些飞沫而被感染, 因此要注意:

1. 咳嗽或打喷嚏时, 应用纸巾将口鼻完全遮住, 如果来不及用纸巾, 应用手肘弯处遮挡自己的口鼻, 打完喷嚏可以用酒精对手臂弯处衣服喷洒消毒, 自然晾干, 一定不要直接对着人打喷嚏;
2. 将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内;
3. 勤洗手, 勤洗手, 还是勤洗手。



4. 不要随地吐痰。吐痰要用纸巾包好, 再扔到垃圾桶里。



著名儿童文学作家安武林爷爷为抗击疫情专门创作了诗歌, 我们来先睹为快吧!

捉迷藏

文/安武林

坏蛋在哪里
没有比这更不好玩儿的游戏
看不见的小病菌
在空气里飞

戴上大大的口罩
就像竖起了大大的铁门
此路不通
尽管小坏蛋们最喜欢从这里发动偷袭

用清水洗洗我的手
我仿佛听到了小病菌悲惨的哭泣
把它们冲到下水道去
那里是它们的葬身之地

亲爱的爸爸妈妈
我会保护好自己
在捉迷藏的游戏比赛中
请为我高喊 胜利 胜利

▲ 预防第五招：提高免疫力

什么样的人病毒打不过？当然是身体好、免疫力强的人啦！所以，除了注意卫生，隔绝外界传染，提高身体内在的

免疫力也是防病毒的关键。均衡营养、经常锻炼身体、按时睡觉、保持心情愉快，我们就可以提高免疫力，和病毒说拜拜啦！



(一) 注意营养



反正待着也没事儿干，我吃！我吃！我吃吃吃！



小胖同学，注意体重！注意体重！注意体重！

最近，“吃”成了很多同学生活的主题。不过，非常时期，怎么吃、吃什么很关键。

1. 吃健康且熟透的食物

不要食用生冷、腐烂的动物制品，以及生病的动物做的食品。

新型冠状病毒怕高温，从正规渠道买回来的鸡鸭鱼肉，一定要彻底煮熟才能吃。

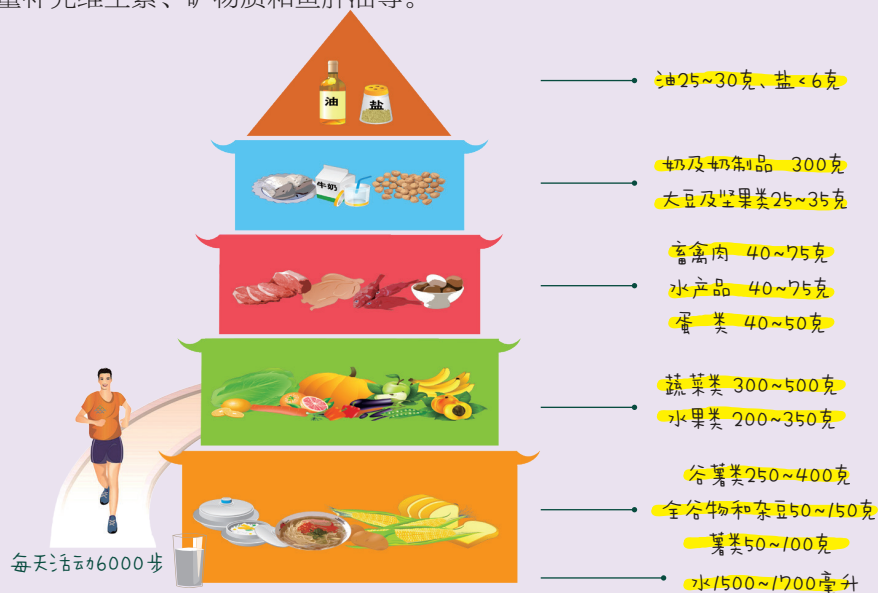
最重要的是，一定不要吃来历不明的动物，尤其是野生动物。

同时，避免前往动物农场和屠宰场、活禽动物交易市场或摊位、野生动物栖息地等场所，避免接触禽畜、野生动物及其排泄物和分泌物。



2. 营养均衡

在食物品种的选择上，我们要不挑食、不偏食，粗粮、细粮搭配，荤素搭配，这样才能提供给身体必需的营养。尤其要多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃大鱼大肉。可以吃一些口味丰富的坚果，并根据实际情况适量补充维生素、矿物质和鱼肝油等。



中国居民平衡膳食宝塔 (2016)
(来自中国营养学会)

3. 多饮水，增强代谢

尽量不饮用冷水，多饮用温水，加快身体新陈代谢，同时适量增加奶制品（牛奶、酸奶）的饮用。

4. 关注排泄是否正常

保持大便通畅，很重要！腹胀、腹泻、便秘等异常状况一定要及时告知父母，小便的颜色、量、有无异味也要多加留意。

5. 不听信谣言，不传谣言

大蒜胜过杀病毒的口腔药物？假的！

香油滴鼻孔可以阻断传染？假的！

吃辣椒能降低新型冠状病毒肺炎的死亡风险？假的！

吃香蕉会得新型冠状病毒肺炎？假的！

吃草莓能预防新型冠状病毒肺炎？假的！



指望特定食物来抑制、防止新型冠状病毒是不靠谱的，均衡营养提升免疫力才是真的！



（二）适度运动



我想出去打篮球！我想出去打篮球！我想出去打篮球！

哥，篮球你就别想了，我们一起来想想有什么室内运动吧！



吃完了东西，运动当然必不可少。在室内进行适度的运动，同样可以强身健体，释放我们的能量，让病毒离我们远远的。

1. 锻炼原则

全面锻炼。尽可能使身体各部位、各系统都得到锻炼，尽可能地拓宽练习项目和形式。

循序渐进。运动强度应由小到大，学习动作、掌握技术要从易到难。

持之以恒。形成习惯，天天锻炼。

2. 运动项目



气球乒乓球。把一次性勺子（或任何棒状物体）粘贴在一个一次性盘子的背面，就做成一个简易球拍。把气球当作乒乓球，来一场乒乓球赛吧。

迷你保龄球。设置一些目标（空水瓶或纸巾卷），按保龄球的摆放方式在墙角摆好，尝试用投掷软物来击倒它们。可以按保龄球的规则计分，当然也可以自创规则。



胶带障碍赛。找一个过道，在左右两边贴一些胶条或纸条作为路障，要求身体不能接触路障而顺利通过。很刺激呢！

3.反口令

说一个口令，按照反口令做动作。例如说“向前走一步”，那就做“向后退一步”的动作。可以和爸爸妈妈轮流发布口令。



（三）开开心心地享受和爸妈在一起的美好时光

这个假期也许有些孤单，也许有些无聊，但是，爸爸妈妈一直在我们身边！我们可以和爸爸妈妈一起看看书，讲讲故事，做做游戏，静静地享受这段互相陪伴的时光。下面分享的这几个游戏，除了玩儿，还可以训练我们的注意力呢！

1.吸管搭建

家里喝果汁和牛奶用过的塑料吸管，可以用来做什么？玩儿游戏吧！把废旧吸管洗净、晒干、剪短后，一环一环地相扣和组合吧。除了项链，你们还能做出什么？



2.一模一样

选定一个人当裁判，报“眼睛”“鼻子”“嘴巴”……另几个人站好，触摸自己的相关部位，比一比谁更正确、速度更快。可以连续报、连续触摸，报的速度也可以逐渐加快。玩儿这个游戏前，一定要把手洗干净哟。



（四）合理作息，不熬夜，不过劳

不管是运动还是游戏，都要适度，不能太过劳累。我们要合理作息，不熬夜，减少手机的使用，确保睡眠充足，保持规律的生活。



▲ 预防第六招: 遭遇密切接触者和不得不外出该怎么办



非常时期,我小胖可是坚决不出去,看我脖子扭扭,屁股扭扭,客厅里做做运动;勤洗手、勤消毒……虽然学校延期开学了,可是我依然看书学习不耽误。厉害吧!

向你学习。



不敢当,不敢当。不过我有一个问题想请教学霸姐。我从网上看到有人接到了疾控部门的通知,说他是密切接触者,那什么是密切接触者呢?

正好我前两天看了关于这方面的内容,聚精会神仔细听哟!



居家医学观察篇

密切接触者是指在未采取有效防护情况下接触携带病毒的或者高度疑似病例的人群,包括与患者共同生活、同室工作学习、同室居住的人员。

如果家里有密切接触者,首先要做到不猜疑,不恐慌,然后按照要求对密切接触者进行居家医学观察。基于目前对新型冠

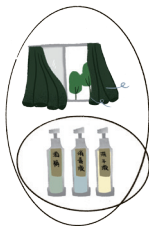
状病毒肺炎的认识,从接触病毒到发病的最长时间为14天,所以需要密切接触观察14天。过了14天,如果没有发病,才可以判定此人没有被感染。



密切接触者如何居家医学观察



1. 不要犹豫,立刻找间单人房间搬进去。拒绝一切来访的人。
2. 在家里就不要哪里都跑了,好好待在自己房间里,和家里人也不要接触。
3. 如果与家里人处于同一空间,要保持至少1米的距离。
4. 如果别人想进入密切接触者居住的房间,一定要佩戴口罩,穿保护性衣服。
5. 密切接触者居住的房间要保持良



好的通风,每天做好清洁、消毒工作。

6. 与密切接触者有接触时,赶紧洗手、消毒、清洗衣物。

7. 密切接触者使用后的卫生间和浴室要做好必要的清洁和消毒工作。

8. 每天早晚各测量1次体温,做好记录。

9. 密切接触者的衣服、床单、毛巾、浴巾等要彻底清洁,完全干燥。

10. 密切接触者出现发烧、咳嗽、胸闷气促、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症状时,要立即就医。

其实,密切接触者最重要的就是要有良好的心态,做好居家医学观察。这是对他人负责,也是对自己负责。





学霸姐，我奶奶来电话，说身体不舒服，爸爸要赶过去照看，这就必须得外出了，像这种情况，爸爸该注意什么呢？

出门前的准备

首先，要确保自己的身体是健康的，没有任何症状的。比如小胖爸爸要去看奶奶，就要想想自己近期有没有发热、咳嗽等身体不适的症状，如果有就应该先前往医院就诊。

其次，出门前做好个人防护。此时，小胖爸爸要去洗手，按照前面学到的方法正确佩戴医用外科口罩，然后再出门。当然，出门戴口罩是必须的，即使下楼扔垃圾也要戴口罩。

再次，出门带两包纸巾，一干一湿。公共区域的门把手，电梯按钮等，一律隔着干纸巾触碰。尽量减少手接触公共物品或设施的次数。

出门后的注意事项

第一，出门后，应当尽量避开人流密集区。如果打喷嚏或咳嗽，注意用纸巾或屈肘掩住口鼻，手如果接触了公共物品或设施之后，不能直接接触面部或眼睛。



疫情期间最好不要外出，如果遇到紧急情况不得不外出，那就一定要做好防护工作了。



第二，在前往奶奶家时，尽量避免乘坐公交车、地铁等公共交通工具。如果路远，要乘坐已消毒的私家车；如果路程较近，步行前往时，走在路上要减少与人接触，与其他人保持1米以上的距离。避免与患有急性呼吸道感染的人密切接触，看到有人咳嗽、打喷嚏尽量避开。



第三，路上还要远离活禽市场，尽量避免与养殖的家禽或野生动物密切接触。



第四，到了奶奶家要用消毒液洗手，千万不能把病毒传染给奶奶。

归家清洁

从奶奶家回来，还要做一些清洁工作。

到了家门口，先用湿纸巾擦手。进家门后先洗手，然后把外套、手提包等挂在阳台上吹风、晒太阳。

爸爸出门看望奶奶没感染上病毒，是不是就可以去不发热的亲戚朋友家串门了？



当然不可以！从感染病毒到出现症状的时间叫潜伏期，这次肺炎的病毒潜伏1-14天，多为3-7天，这期间也有传染性。这意味着你不知道谁身上有病毒。所以不串门、不聚餐，才是亲情友情的体现。



疫情期间，即使做了防护，外出还是要相当小心的。即使不久之后开学了，也要牢记这些预防的知识，做好个人防护。保护好我们自己，也是在保护他人。

不怕它

新型冠状病毒的暴发，侵害了我们的身体健康。因其具有突发、未知、高传染等性质，所以新型冠状病毒不仅是科学家显微镜下的可见病毒，更犹如一个不可见的幽灵萦绕在人们周围，给大家带来心理上的负担。紧

张、压抑、恐慌、焦虑等负面情绪开始在人群中蔓延，就像层层乌云遮蔽了天空。这种情况下，更需要我们客观、理性，不信谣、不传谣；还需要我们用乐观、积极的心理，支撑起战胜新型冠状病毒肺炎的信心，驱散乌云，让我们的生活重新充满阳光！



新型冠状病毒来袭，让我们意外得到了一个加长版的假期，但我却怎么也开心不起来。面对病毒，其实我心里很害怕，再加上爸爸妈妈整天抱着手机刷各种信息，还不时地唉声叹气，弄得我快患上焦虑症了。



你们的心情可以理解。病毒来得猝不及防，大人们紧张害怕很正常，毕竟这是关乎生命健康的大事，但过度害怕就没必要了，有的人甚至可能没病倒，就被自己吓倒了。不过，越是这个时候，我们就越要做好心理防护，这也是我们战胜病毒的重要保障呢！



没错！我爸妈也是，每天紧张兮兮的，每隔两分钟就拿出手机来看一看关于疫情的最新进展情况，结果越看越沮丧……



不恐慌，从拒绝假消息开始



我们的恐慌，往往来源于所接触到的各种信息。回想一下，最让你害怕的是什么信息呢？



我想想……应该是朋友圈里那些被大家疯狂转发的视频。

那你知道这些视频的来源吗？内容是不是真实的？



这……我真不知道，光顾着害怕了。



为了获取疫情的进展情况，很多人会不停地刷新闻，造成信息量超过负荷。而这些信息中，引起大家焦虑的往往不是那些客观理性的报道，而是某些断章取义的视频、图片，甚至是谣言。那么，我们怎样才能获取到可靠、优质的信息呢？下面，我们就为大家提供几点建议。

真假难辨？新型冠状病毒疫...

【谣言】浙江多地要“封城”？ | 百度辟谣

百度辟谣 6评论



【谣言】散步会感染新型冠状病毒肺炎？ | 百度辟谣

百度辟谣 7评论



【谣言】北京天通苑禁止外地来京人员进入？ | 百度辟谣

百度辟谣 2评论



【谣言】出门晒太阳能否杀死新型冠状病毒？ | 百度辟谣

百度辟谣 47评论



拒绝虚假信息

固定时间点+靠谱渠道

就好比气球充气太多会爆炸，如果我们每隔几分钟就要刷一次手机，接收的信息太多，也会造成很多不良反应，这就叫“信息过载”。在这个时期，我们需要的是最基础的事实，而不是情绪化的观点。所以，建议大家要有节制地获取信息，比如早、午、晚各看一次，并且选择有公信力的权威媒体。不过，为了保证睡眠，不建议在睡前看哟。



培养批判性思维

这就需要我们增强获取信息的能力了。从现在开始，当我们看到一条信息时，可以先提出几个问题：

- 能否找到这条新闻的原始版本？
- 是不是有其他权威信息来佐证（有没有得到各大媒体和专业医疗团队的肯定）？
- 符合常识和逻辑吗？

不轻信，不轻易传播

这个道理很简单，如果一条未经验证的信息经过10个人的传播，那么最后的版本很可能已经“面目全非”了。所以，在传播或转发之前，先想想前面的几个问题吧！



选择有公信力的权威媒体来获取消息

疫情蔓延，如何给自己减压

在这次全民抗击疫情的战役中，我们每个人都无法置身事外，你可能是那个幸运儿，也可能是疑似病人或者不幸患病的人，无论是哪个角色，都请不要紧张。下面给出的建议，或许可以帮你更好地调整自己的心态。



如果被“居家隔离”，怎么办？



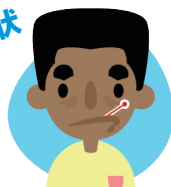
凡是曾经暴露在流行疫区的人，即使没有任何症状，也需要自我居家隔离。

1.健康的监控。定时测量体温，随时掌握各种可疑征兆，若出现发烧不退、咳嗽严重或气喘等症状，要立刻寻求协助送医。

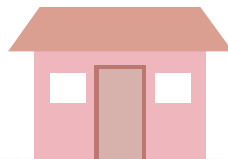
注意：千万不要自行搭乘公共交通工具就诊，以免造成病毒扩散。同时，通知所有近期与你有过接触的人，让他们做好防范措施。

2.做好学习上的安排和规划，不要让自己脱离正常的生活轨道。尽量维持正常的生活作息、摄取充分的营养、保持运动，这些不仅可以让你缓解紧张情绪，还能增强身体免疫力。

可疑症状



居家隔离



如果被“住院隔离”，怎么办？



被“住院隔离”，要进入一个陌生、封闭且行动受限的环境，想想都觉得恐怖。



集体的利益大于个人权益，因此我们应该有“同心协力，共度时艰”的心理建设，配合集体隔离的总指挥，这样才能在最短的时间内解除危机。

1. 安定心绪

面对突然而来的“自由限制”，出现紧张、不知所措的情绪是正常的，我们不必过分强求自己表现镇定；如果你觉得沮丧、孤独，可以通过安全的渠道与有同样际遇的朋友取得联系，相互鼓励倾诉，以增强信心；如果焦虑感来临，可用转移注意力的方式来缓解。



武汉火神山医院病房内部

2. 接受新身份

隔离期间，要适应自己的新身份——被隔离者。就像新生入学一样，被隔离者也有新的权利和义务，以及各种规范行为，你需要花一点儿时间熟悉。当你了解了这个角色，一些不舒服的感觉也会渐渐淡去。



3. 维持良好的生活状态

隔离期间，要尽量让自己的生活规律化，让学习时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段交替出现，以维持一个良好的生活状态。



作息规律很重要

如果“家人被隔离”，怎么办？

家人是我们最亲近的人，你可能会担心他们的身心状况，但又觉得帮不上忙。此时，与被隔离者保持联系（通过电话、网络等安全方式）可为他们提供支持和鼓励，不让他们觉得孤单。

与家人联系时，请倾听他们的感受，你也可以分享自己最近的心情，但尽量不要表达负面的情绪。

如果你自己对目前的状况也有相当多的不满，可以与其他值得信赖的人谈一谈，以宣泄自己的情绪和压力。记住，只有自己的情绪得到缓解，才能去支持被隔离者。



不要让被隔离的家人感到孤单

如果“邻居出现了疑似症状”，怎么办？

首先请冷静下来，想想自己或家人是否曾经跟他有过接触。如果有，请进行自我隔离。记住，这时任何负面情绪对你都是没有帮助的。

如果你没有接触过被隔离者，但你身边的其他人与其有过接触，你可以明确告诉他，最近（最好14天）不要有任何往来。注意，你要有良好的态度，要尊重和鼓励对方。此外，请向有关单位通报，以进行环境的消毒及防疫的措施。



工作人员在社区
进行消毒

如果“因被隔离而遭到排斥”，怎么办？



保护自己，调整心态

你可以试着从这样的角度来思考这个问题：每个人对疫情都会感到害怕，就如同你得知周遭的亲友被感染时，所产生的那种害怕情绪一样。这样考虑，你自然能理解为何他们会有这种排斥反应了。产生这种反应除了害怕被感染之外，也是一种防卫及保护自己的方式。

你不必感到愤怒，因为它无济于事，你要坚定信心，一旦危机过去，一切都会好起来。你能做的就是保护自己，先调整好自己的生活和心理状态，因为这些是度过隔离日子的最好方法。

变防疫假期为学习契机

我想，现在你和你的爸爸妈妈一定对新型冠状病毒的知识有了充分的了解，那么我们其实还可以做进一步的探究，比如：世界上还发生过哪些影响巨大的瘟疫？世界卫生组织将这次疫情列为“国际公共卫生紧急事件”，究竟有哪些好处和弊端？这些问题，你的爸爸

妈妈也许并不清楚，一起探究的过程，也是正视疫情、增强信心的好机会呢！

另外，随着疫情的蔓延，全国的很多学校都延长了假期，也有很多机构在线上免费和大家分享丰富的教学资源。快快利用起来吧！



利用线上资源进行学习

如果你现在待在隔离的疫区，大概更多的是紧张、害怕和焦虑；如果你在疫情不严重的地区，大概更多的是因为被困在家里而感到失落，可能还会对突然发生的这一切而感到新奇……无论如何，接纳现在的情绪，才能更好地照顾自己和家人哟！



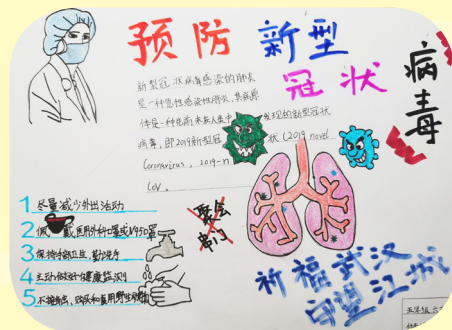
没错，作为家庭和学校的一分子，此时，我们都是抗击疫情的小卫士。北京市石景山区金顶街第二小学的同学精心绘制了以“抗击新型冠状病毒肺炎”为主题的手抄报。我们也可以利用在家的时间，绘制自己的手抄报，发挥你的艺术天分，向家人和朋友传播抗击新型冠状病毒的知识，大家一起保持积极的心态，坚定必胜的信心！



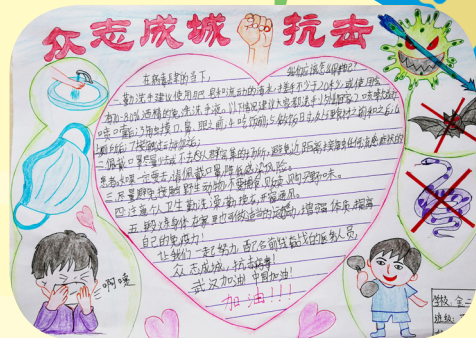
不怕它



五年级五班 王添娇 (指导教师 常建芬)



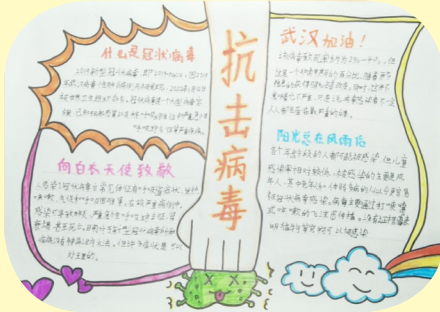
五年级六班 付雨恺宸
(指导教师 张丽)



五年级五班 汪子寒 (指导教师 常建芬)



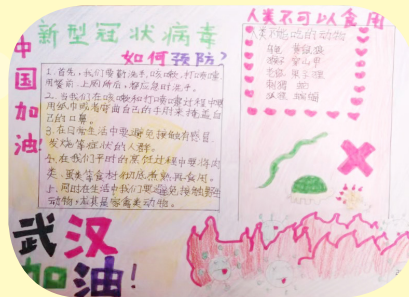
五年级六班 薛可凝 (指导教师 张丽)



五年级六班 王浩锐 (指导教师 张丽)



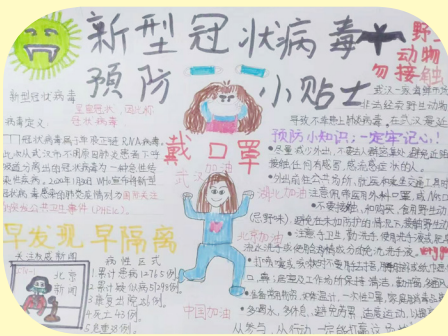
五年级六班 赵诗雅 (指导教师 张丽)



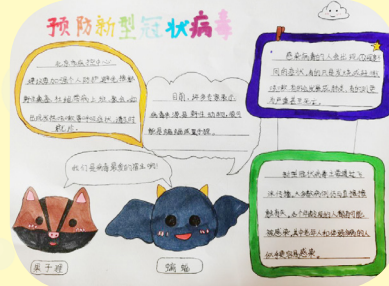
五年级六班 张雨泽 (指导教师 张丽)



五年级五班 李睿喧
(指导教师 常建芬)



五年级五班 冯瑞端 (指导教师 常建芬)



五年级五班 邵巧妮 (指导教师 常建芬)



五年级六班 祝子路
(指导教师 张丽)

战胜它 众志成城，中国必胜！

我们有国家的强大支持，我们有钟南山爷爷这样的国之侠士，我们有在突发疫情面前毫不畏惧的白衣战士，我们有万众一心、风雨同舟的仁人志士，我们有令人骄傲的中国速度——仅用十天十夜，火神山、雷神山两座医院就拔地而起，它们就像巨大的火把，让我们看到光明的希望！



参考资料：
《新型冠状病毒肺炎预防手册》（百度文库）；《武汉新型肺炎隔离病房
《新型冠状病毒肺炎预防手册》（百度文库）；《武汉新型肺炎隔离病房
（人民出版社）；《防护服穿脱流程》（百度文库）；全球健康中心；《洗手
探访实录》（搜狐网）；新生卫生学院、健康江苏研究院、上海市儿童医院健康科普；《新型
130问》（南京医科大学公共卫生学院、上海市儿童医院健康科普）；《新型
怎么洗？快看上海市儿童医院的洗手操》（现代教育报）；《防疫期间，孩子们可以
肺炎口喷使用指南——你戴了吗？》（现代教育报）；《中国疾控中心》；
做什么？》（小企鹅乐园）；《戴花的病毒，你为它那么坏？》（中国疾控公众号）；
《新生儿、儿童新型冠状病毒感染防控措施》（转给身边人！关于食物和心理建设，理性应对歧
毒新生的传言，只有一条是真的》（人民日报）；《海外华人网络电视微信公众号》；《关于
与新冠肺炎，家长必备“新冠病毒”（图说版）（果壳）；《请收好这份新型冠状病毒
与新冠肺炎，我们总结了20个基本问题》（果壳）；《新型冠状病毒肺炎防护手册》（广东科技
病肺炎预防指南》（中国政府网）；《新型冠状病毒肺炎的“人”（第一阅读微信公众
出版社）；《这些注意力游戏，帮助孩子变成一个专注的人》（第一阅读微信公众
号）；《这里有拯救孩子的370个家庭运动和游戏，精力旺盛的娃也能乖乖听话》（哈尔滨
（童年智造）；《新型冠状病毒肺炎感染的健康科普小知识及预防措施》（哈尔滨市
医科大附属第一医院）；《SARS安心手册》；蜂窝儿童未来公众号

同学们行动起来吧，积极学习新型冠状病毒的防护知识，和诺贝儿、虫苹果、哈利波波、小胖等小伙伴们一起争当病毒防护知识的小博士，保护自己，保护家人，真正成为家庭病毒防护的小卫士，战胜疫情，早日迎来更好的生活！