

河南省各类学校加强新型冠状病毒感染肺炎防控工作指南

一、开学前如何防控

1.学校(含托幼机构)及培训机构开学前,要根据疫情防控情况,实施检查查验,做好进校(园)人员管控,密切关注人员健康情况。

2.掌握并登记每名师生及工作人员的健康状况、节假日期间出行和参加集会、聚会情况。

3.上班前应提前对单位内公共场所、人员聚集场所的设施、设备进行清洁消毒,使用含有效氯500mg/L消毒液擦拭,作用30分钟后,清水擦净。

二、上下学途中如何防控

1.尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车、班车。

2.如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸公共物品。

三、入校(园)前如何防控

1.进入学校、园和学生宿舍楼,均需接受体温检测;体温正常方可入内。

2.若有出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染的症状的人员,应主动戴上口罩到就近的医疗机构就诊。

3.如果有相关疾病流行地区的旅游史,以及发病后接触过什么人,应主动告诉预检分诊或发热门诊的医务人员和接诊医师,并配合开展相关调查。

四、公务来访如何防控

1.学校(含托幼机构)、培训机构要根据疫情防控情况,实施检查查验,做好进校(园)人员管控,密切关注人员健康情况。

2.安保人员工作时须佩戴口罩,并认真询问和登记访客状况,进行体温检测。体温正常,方可入内。发现异常情况及时报告。

3.接待来访的人员及来访者双方均须佩戴口罩。

五、公共区域如何防控

1.开学前应提前对校(园)内的教室、教研室、音乐室、舞蹈室、阅览室、保育室、宿舍、餐厅、电梯(建议频繁为电梯间消毒,特别是按钮区)等各类学习、生活、娱乐、公共场所及人员聚集场所的设施、设备进行清洁消毒,使用含有效氯500mg/L消毒液擦拭,作用30分钟后,清水擦净。每次使用完毕后及时进行清洁。保持空气流通及室内外环境卫生整洁。

2.原则上不举行校(园)内各种大型师生集会和大型会议等活动,集体性活动尽量安排在室外进行。确需开会、集会时与会人均须佩戴口罩,合理控制时间。会议结束后及时对会议室的地面、物体表面进行清洁。

3.中央空调系统风机盘管正常使用时,需定期对送风口、回风口进行消毒;

中央空调新风系统正常使用时,若出现疫情,不要停止风机运行,应在人员撤离后,对排风支管封闭,运行一段时间后关闭新风排风系统,同时进行消毒(应由专业空调维护人员实施消毒);带回风的全空气系统,应将回风完全封闭,保证系统全新风运行。

六、食堂进餐如何防控

1.要采用分餐进食,尽量分散就餐。坐下吃饭的最后一刻才脱口罩,避免面对面就餐,避免就餐说话,避免扎堆就餐。就餐前、后注意洗手。

2.食堂(餐厅)从业人员(食品采购、加工制作、供餐等与餐饮服务有关的工作人员)均应佩戴一次性帽子、口罩、手套;食堂采购人员或供货人员避免直接手触肉禽类生鲜材料;摘除手套后及时洗手。

3.操作间要保持清洁干燥,严禁生食和熟食用品混用;避免肉类生食。

4.使用后餐具、用品须高温消毒。《食(饮)具消毒卫生标准》:热力消毒包括煮沸、蒸汽、红外线消毒。煮沸、蒸汽消毒保持100℃作用10分钟;红外线消毒一般控制温度120℃,作用15—20分钟;洗碗机消毒一般水温控制85℃,冲洗消毒40秒以上。

5.食堂(餐厅)每日消毒2次;就餐结束后,要对餐桌、椅进行消毒,使用含有效氯500mg/L消毒液擦拭,作用30

分钟后,清水擦净。

七、健康宣教如何实施

1.加强疫情知识宣传普及。各类学校开学第一课均要宣讲公共卫生健康知识和新型冠状病毒感染肺炎防范知识。设置新型冠状病毒感染肺炎相关防控知识宣传栏。可利用电子显示屏、微信公众号、宣传横幅、工作群、电话通知等多种方式,宣传新型冠状病毒和冬春季传染病防控知识,提升疫情防控意识,切实做好疫情防控工作。

2.尽量避免到人群密集通风不良的公共场所,与他人谈话时尽量保持1米以上距离。多人同室时须佩戴口罩。

3.注意咳嗽礼仪和手卫生。咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或采用肘护、衣袖遮掩口鼻,摘口罩前、后做好手卫生,用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

4.保持勤洗手、多饮水。在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液洗手。餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后等应及时洗手。

5.毛巾采用一人一巾一用原则,使用后悬挂于通风干燥处。

6.疫情防控期间,每日两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

来源:汝州市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室

教育系统党员团员少先队员

三员联动共战“疫”

新冠肺炎疫情发生以来,汝州市教育系统的广大党员、团员、少先队员积极响应上级组织号召,闻令而动,听令而行,结合自身实际,立足岗位,为抗疫奉献自己的力量。

战“疫”一线,党旗飘扬。在这场没有硝烟的战场上,教育系统党员干部不忘初心、牢记使命,100多名党员干部在居家办公的同时,主动参与所在村街、社区值班值守,48名机关党员牺牲春节假期一直坚守在疫情防控工作中,用实际行动书写了人民满意的答卷。党员教师带头做好停课不停教,引领全体教师克服各种困难,通过网络开展教学、答疑,作业批改,做到了停课不停学。党员、师生积极奉献爱心,踊跃捐款,据不完全统计捐款已达160多万元。

团旗飘扬,“疫”不容辞。党旗所指,就是团旗所向。各中学团委积极响应号召,利用班级群及时有效地传达相关内容。各支部团干部严阵以待,认真向广大团员青年宣传防疫知识,号召大家尽自己所能为防疫工作贡献一分力量。学校广大团员青年积极践行停课不停学,利用多方面资源优势自主学习,开拓自己的视野,陶冶自己的情操,以更好的状态投入到日后的学习生活。

战“疫”先锋,红领巾在行动。在全国上下众志成城抗击新冠肺炎疫情的日子里,全市的“红领巾”发扬“小人大事”的光荣传统,积极行动起来,创新形式,用自己喜欢的方式参与到防疫中来,打响了一场“红领巾”防疫战。各学校以红领巾的名义发出倡议,呼吁小伙伴们做守护健康的“小卫士”,卫生宣传的“小使者”,抗击病毒的“小斗士”。少先队员们通过制作抗疫知识手抄报、录制真情小视频、我向国旗敬礼、小手拉大手等活动,为祖国加油鼓劲,与身边所有人一起携手共同战“疫”。

融媒体中心通讯员 王志伟 马鹏飞

不出汝州,就能接受职业健康体检

市中医院取得职业健康检查机构资质

本报讯(融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 张乐乐)记者日前从市卫健委了解到,省卫健委日前发布了职业健康检查机构备案公告,郑州市职业病防治院、汝州市中医院等6家医疗机构职业健康检查备案材料符合要求,予以备案并公告。汝州市中医院由此成为汝州目前唯一具有职业健康检查机构资质的医院。

近年来,随着我市经济社会快速发展,驻汝企业和汝州本土企业职工对就近、方便进行职业健康体检的需求也日益增加。在这种情况下,该医院在积极向省卫生健康委申请的基础上,严格按照《职业健康检查机构基本条件》(《职业健康检查机构申报表》)的具体要求,着力完善相关职业健康检查专业配套设施。经省卫健委专家现场评估及审核验收,该院顺利取得了省职业健康检查机构证书。

职业健康检查是指通过医学手段和方法,针对劳动者所接触的职业病危害因素可能产生的健康影响和健康损害进行的临床医学检查。目的是及时发现由职业危害引起的健康异常情况,及早治疗、及早预防职业病,保护劳动者的健康。

根据公告,我市中医院已具备开展接触粉尘类、接触化学因素类、接触物理因素类、接触生物因素类、接触放射因素类等共五大类77项职业健康检查项目。也就是说,驻汝企业和汝州本土企业的员工能够不出汝州,就能接受职业健康体检,而此前,驻汝企业和汝州本土企业职工在接受职业健康体检时,还需要前往省城郑州。

塔寺老师支摊 及时发放新书



老师在发放新书

3月3日,塔寺小学教育集团的塔寺校区、城垣校区二年级的老师早早来到万汇城附近,各自支起了六七个摊,摊位上摆的是这学期的新书。之后,有戴着口罩的家长陆续来到书摊前,领完书便快速离开。这是塔寺小学教育集团老师给学生家长发书的场景。

“因为特殊时期,所以要特殊对待,好在家长们都非常理解和配合”正在发书的刘老师说,他们学校为了避免孩子们领书时出现扎堆等情况,决定在校外寻找空旷的地方发书,而且年级与年级错开,班级与班级错开,一个班又分成多个小组等,避免大家领书时聚集扎堆。

“老师们有心了,还给我们分分组,五个同学一组,中间选一个家长为志愿服务组长,而志愿服务组长是负责把组员的书全部领完,然后和组员联系,看书是组长给送去,还是另约个地点取书。这不,我就是我们组的组长,刚把书领完,现在准备给我组的组员送书去。”塔寺校区二五班刘思汗的妈妈说道。

据了解,塔寺小学教育集团为了此次发书可以有序进行,不出现聚集扎堆等现象,该学校分年级、分组等安排发书工作,并提前把相关信息发送家长群里,方便家长们及时沟通取书的相关事宜。同时,对每个同学的书籍进行装袋消毒。目前,该学校发书工作已全部完成。

融媒体中心记者 张亚萍 通讯员 刘晓亚

市文广旅局

推出“空中”系列活动 助力全民抗疫

“你和我汗水相融化冰雪,我和你息息相关共心愿;汝瓷之都唱响一支歌,同心携手迎春无限。”连日来,一首由我市“村宝”和文化志愿者共同创作的歌曲MV,在“空中乡村音乐厅”、在全民战疫前线和城乡群众中广泛传唱。这首抗疫音乐MV里,一幅幅充满真情的抗疫肖像,一句句发自群众内心情感真挚的歌词,通过各种新媒体、自媒体、乡村大喇叭,在汝州城乡轰然传播,有力地鼓舞了120万城乡群众众志成城打响人民战“疫”的强大凝聚力与火热战斗力。

活动前期,市文广旅局发出相关通知面向全市征集有关抗击疫情的音乐、舞蹈、戏剧、曲艺、美术、书法、摄影、文学等作品,充分调动群众的参与度,并借助这些作品对疫情防控注意事项、预防知识等进行广泛宣传,让群众足不出户感受到线上文化活动带来的乐趣,增强群众抗击疫情的信心。

据了解,自进入2月以来,市文化广电和旅游局为深入宣传党中央重大决策部署,全力支持、配合疫情防控工作,发挥135名市级村宝、16个乡村音乐厅志愿团队及全市文化志愿者在宣传群众、鼓舞群众、服务群众中的作用,在全市推出文化抗疫组合拳,启动了“战歌飞扬——空中乡村音乐厅系列文化活动”,号召全市村宝、文化志愿者强化使命担当,弘扬志愿服务精神,在做好个人防护的基础上,创新工作方法,充分运用新媒体资源,有序组织线上线下相结合的疫情防控文化志愿服务



姚秋霞 作

活动,为群众奉上一道战“疫”文化大餐。活动主要包括线上闹元宵猜灯谜活动、线上抗疫作品展、线上村歌接力演唱、空中村宝讲堂、空中戏迷擂台赛、空中艺术普及课堂、空中非遗项目传播、空中艺术欣赏等8大系列。

截至目前,共征集抗疫诗歌289首、戏曲68段、快板书3段、诗朗诵8篇、河洛大鼓1篇、河南坠子1篇、书法作品16件、美术作品26件。空中抗疫作品展、空中闹元宵猜灯谜、空中村歌接力演唱等系列活动开展58期。

融媒体中心记者 张亚萍 通讯员 赵睿

防疫期间如何在家保持好心态

新型冠状病毒,严禁外出,戴口罩,每天确诊病例都在不断增加……2020鼠年伊始,新型冠状病毒感染的肺炎疫情,给每个人的心中都蒙上了一层阴影,长时间的闭门不出让学生和家长们逐渐开始变得颓废、焦躁、易怒。

疫情是影响社会心态的应激源,使得许多学生和家长们都陷入持续的焦虑、恐惧等状态中,深陷铺天盖地的各类信息浪潮中。

原本有着丰富寒假生活,学生原本可以过一个热闹的春节,四处旅游,吃喝玩乐,突然就只能宅在家里,长时间宅在家会让人觉得无聊与空虚,随着时间的积累会产生“无意义感”,让人觉得空虚或烦躁不安。虽然增加了与父母谈心交流的时间,但有些矛盾和冲突也因此逐渐产生。

随后,开学一再推迟,学校的教学计划要重新安排,学生的寒假计划也要重新调整。虽然现在已有教育部门和学校为学生提供了线上教学的资源,但线上教学需要家长配合,与之相同步的线下学习更是对学生们自主学习能力的考验,这一模式会让许多学生和家长们感到不适应。

面对疫情,我们该怎么办?

1、家长如何在孩子面前表现。

虽然高中生已经相对比较懂事,但心智终究还是不太成熟,在应对事物方面行

为模式单一且容易情绪化,尤其是容易受到家人的应激反应而产生情绪、行为的变化。父母对待疫情的态度,以及身心稳定的状态,是孩子平稳度过疫情期的基础。因此父母首先要调整自己的心态,理性对待疫情,保持乐观情绪,传递给孩子战胜疫情的信心。

同时,父母要引导孩子关注必要的权威信息,避免在一些无用信息上耗费精力,帮助孩子学会甄别,提高辨别能力。有条件的父母,还可以利用省教育厅等部门提供的权威资料,帮孩子科普疫情相关知识,用一种科学、理性的态度来看待疫情的产生与传播。

2、防控疫情期间如何陪伴孩子?

亲子活动是父母与孩子之间,以亲子关系为基础而进行的一种活动,是亲子之间交往的重要形式。父母不妨利用这个特殊的寒假,带着孩子一起制定每天的生活与学习计划,督促孩子保持正常的作息,合理安排饮食,并开展适度的锻炼,如跳绳、原地跑、仰卧起坐等;培养孩子的家务劳动习惯,一起做饭、择菜,一起整理房间;陪孩子看一些经典的纪录片和电影,观影后交流分享彼此感受,读书、下象棋、围棋等。

同时,父母也不要忽视了孩子的学业问题,要协助督促学生完成学校推荐或是

在网上搜优质学习资源,在不影响视力的前提下每天适当学一些网络课程,合理安排好家庭生活。

如果确实觉察到自己的情绪开始焦虑、压抑、孤独,不妨给自己一个情绪的出口,哭一场、写日记、绘画,或是向父母倾诉、给好友打个电话等。有科学证明,积极情绪不仅可以缓解焦虑紧张的心理,还能帮助我们提升免疫力。疫情当前,宅在家中时,不妨尝试给TA写一封感恩信:TA对你的支持和帮助,带给你的益处与感受,感谢TA。如果有亲人或朋友此时正在疫情防控一线,发条信息给TA表达感恩,相信会

1、做好自我管理,做到劳逸结合。

在这次影响甚广的重大公共卫生事件前,每个人都会产生焦虑和恐惧,这是很正常的反应。当前务必要做到的是谨慎而非紧张,积极而非焦虑,每个人都做好个人防护措施,如勤洗手、戴口罩、少出门、不聚会等。

为了防止不良情绪的产生,学生在家可以做一些让自己感兴趣的事情,或运动、看书,或整理房间、做家务,将注意力转移到能让自己更舒适的活动上,健康规律的生活可以强化自己的积极情绪,提高对生活的控制感与意义感。

2、沟通交流,科学应对。

如果确实觉察到自己的情绪开始焦虑、压抑、孤独,不妨给自己一个情绪的出口,哭一场、写日记、绘画,或是向父母倾诉、给好友打个电话等。有科学证明,积极情绪不仅可以缓解焦虑紧张的心理,还能帮助我们提升免疫力。疫情当前,宅在家中时,不妨尝试给TA写一封感恩信:TA对你的支持和帮助,带给你的益处与感受,感谢TA。如果有亲人或朋友此时正在疫情防控一线,发条信息给TA表达感恩,相信会

3、寻求专业帮助。

如果确实觉察到自己的情绪开始焦虑、压抑、孤独,不妨给自己一个情绪的出口,哭一场、写日记、绘画,或是向父母倾诉、给好友打个电话等。有科学证明,积极情绪不仅可以缓解焦虑紧张的心理,还能帮助我们提升免疫力。疫情当前,宅在家中时,不妨尝试给TA写一封感恩信:TA对你的支持和帮助,带给你的益处与感受,感谢TA。如果有亲人或朋友此时正在疫情防控一线,发条信息给TA表达感恩,相信会

带给TA莫大的鼓舞。

不管出现上述何种心理行为反应,只要持续时间不超过两周,没有对正常的学习生活造成严重影响,都属于正常范围,不用过分担忧。但如果各位学生和家长们感到应激反应持续时间过长,确实无法缓解,甚至产生了失眠等问题,我们也可以通过以下几种方式解决:

1、合理安排生活。安排好生活内容,有计划地做一些让自己感到愉悦的事情,比如听音乐、看书、与家人或朋友聊天、在家办公和学习、做家务等。自己掌控生活的节奏,每天学一点新东西,追求内心的充实。

2、接纳负面情绪。认识到自己出现负面情绪是正常的,接纳自己的情绪反应,不自责,也不指责和抱怨他人。

3、学习放松技巧。通过科学渠道学习深呼吸放松技术、冥想(正念)技术等,帮助自己缓解负面情绪。

4、用好支持系统。多与家人或朋友交流,舒缓不良情绪,也要帮助家人或朋友处理不良情绪,做到自助与助人。

5、寻求专业帮助。关注自己和家人的情绪状态,如果负面情绪持续时间比较长,影响到正常生活,自己无法解决,应及时寻求精神卫生和心理健康专业人员的帮助。

融媒体中心记者 牛莉萍