

海南健康管理职业技术学院文件

海健院〔2020〕27号

关于2020年春季学期开学学生错峰返校时间 安排的通知

根据《海南省教育厅关于2020年春季学期高等学校开学学生错峰返校时间安排的通知》（琼教高〔2020〕42号）要求，结合我院疫情防控和工作实际，经研究决定，从5月9日起组织学生分类分批错峰有序返校。安排如下：

一、5月9日，2018级、2019级省外学生；

二、5月10日，2018级、2019级省内学生；

三、风险重点地区、出现相关症状的学生待风险评估后，另行通知。

具体返校安排和事宜由学工处逐一通知学生。学生接到返校通知后，认真学习《疫情期间返校提示（学生版）》，按要求做好返校前相关安排和准备工作，做好途中自我防护。

附：《疫情期间返校提示（学生版）》

海南健康管理职业技术学院

2020年4月29日

疫情期间返校提示（学生版）

按照海南省教育厅等相关部门文件要求，结合我院实际情况，制定了对同学们返校前和返校途中需要注意的事项，请各位同学们知晓。

一、返校前注意事项

（一）返校规定

在学院未正式通知开学之前，学生不得自行返校。未经学院批准坚持返校学生，会根据有关规定追究责任，给予处罚。在此期间依旧注意防护，不可麻痹大意。

（二）每天按时打卡

坚持每天测量体温，收到返校通知后，安心居家，不得外出，避免交叉感染，并在当天下午 16:00 前在“完美校园”手机软件如实打卡。确需离开目前居住地或出现发热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等症状者，应第一时间告知辅导员。

（三）其它

接到正式返校通知后，学生应做好以下两个方面：

- 1、在“完美校园”手机软件填写“健康返校”信息以及上报返校交通信息，如实填写相关信息，经风险评估后方可返校。
- 2、做好返校途中防疫物资准备。学生应准备一定数量的防控防护用品，如一次性医用口罩、医用外科口罩、一次性乳胶手

套、免洗洗手液等。

二、返校途中注意事项

(一) 乘坐汽车、火车和飞机等交通工具返校同学应注意：

1、必须全程佩戴口罩，至少佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩等。保持手卫生，建议佩戴手套。在车站、机场、码头等要主动配合体温测量，尽量减少滞留时间。（口罩选择和正确佩戴方式详见《新型冠状病毒肺炎健康教育手册》第二章 18-26）。

2、手触碰到车门、扶手、座位、厕所门等公共物品后，不要直接接触口、鼻、眼，避免接触感染。打喷嚏时要用纸巾或用手肘衣服遮挡口鼻，并保持手部卫生。

3、返校途中要留意周围旅客的健康情况，避免与可疑症状人员近距离接触。

4、与辅导员要保持密切联系，省外同学按照规定学院派车接站需要及时与相关教师保持沟通，具体联系方式待辅导员通知。

(二) 乘坐私家车返校的学生应注意：

省内有条件的同学建议乘坐私家车返校，途中适当增加开车通风次数，保持手部卫生。

(三) 途中其他个人防护指引：

1、避免在人员密集、通风不良的场所逗留。妥善旅行票据的信息，记录乘车时间和乘车地点，以作流调依据。

2、做好健康检测，自觉发热时要主动测量体温，若出现可疑症状，避免接触其他人员，视病情及时就医。

3、应在返校前认真学习《高等学校新型冠状病毒肺炎防控指南》，以及我院的防护要求，积极配合各项防控工作。

三、坚持健康生活方式（居家和旅途中）

（一）合理膳食

适当食用鱼、肉、蛋、奶、豆类及坚果等食物，多吃新鲜水果和蔬菜补充维生素和膳食纤维。适量多饮水，每天不少于 1500 毫升。

（二）适量运动

疫情期间建议不要到不通风人员密集场所锻炼，以宿舍个人或者人员较为稀疏的空旷开放空间进行室外运动，比如：瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等，有条件可借助体育器材进行锻炼。

（三）禁烟禁酒

吸烟可导致多种慢性病，被动吸烟同样会引起多种疾病，并且会降低抵抗力。过量饮酒会导致心源性猝死、酒精性肝硬化和高血压等。学院学生管理规定禁止在校园内吸烟和饮酒，在疫情防控期间会更加严控，吸烟和饮酒如有发现会进行严肃处理。

（四）心理平衡

心理平衡是指良好的心理状态，应对生活、学习和工作的压

力有良好的状态。有乐观、开朗的生活态度和良好的人际关系。在疫情防控期间我们更加要放松心情，相信通过努力一定会战胜疫情。

四、学习习总书记给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员重要回信精神

(一) 担一份责任。我们要以疫情防控斗争中广大医务工作者为榜样，学习他们的“珍爱生命、大医精诚”的救死扶伤精神，特别是作为健康学院的一员，我们有很多同学今后都会从事为群众预防疾病、解除病痛、维护健康的工作，我们要知道自己今后职业的神圣职责。希望我院学生在做好自我防护的条件下，积极投身当地疫情防控和复工复产工作。

(二) 送一片真情。希望各位多和老师、其他同学们联系，互相关心。有困难积极与辅导员、指导教师或者是同学们多沟通，学校永远都牵挂着同学们。

(三) 做一个榜样。作为一名大学生，我们要带头遵守各地的防疫要求。并且在家为长辈父母多做一些力所能及的事情，学会和长辈亲人沟通，办好自家事、为国作贡献。

(四) 读一本好书。倡导同学们利用假期，根据海南自贸港建设需要和学科专业特点，以及自己的喜好精读一本或多本经典著作。通过读书陶冶情操、增长智慧、健全品格。

(五) 上一堂优课。同学们要同在学校一样，根据教学安排和学习进度重视线上学习。同时，可以利用网络资源平台特别是在线精品课程开展自主专业学习。共同为返校开学后学习打下坚实基础，不断增长服务自由贸易港建设的本领。