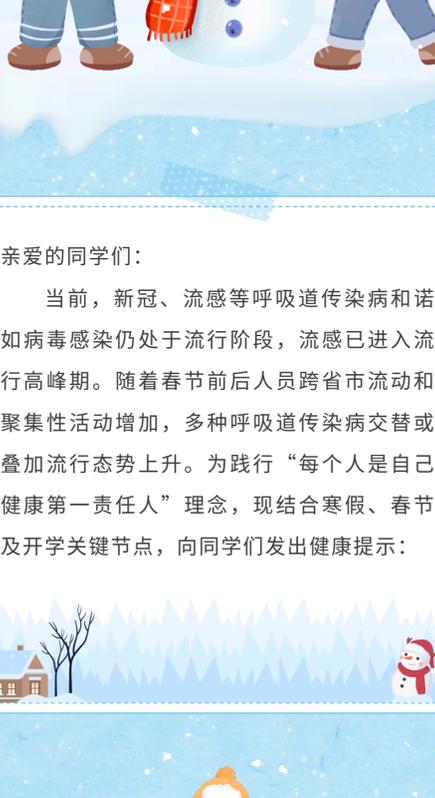


# 做自己健康第一责任人

——致全体同学的疾病防控指南



亲爱的同学们：  
当前，新冠、流感等呼吸道传染病和诺如病毒感染仍处于流行阶段，流感已进入流行高峰期。随着春节前后人员跨省市流动和聚集性活动增加，多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势上升。为践行“每个人是自己健康第一责任人”理念，现结合寒假、春节及开学关键节点，向同学们发出健康提示：

## 一、强化传染病防控意识 落实个人防护措施



假期中人群大规模流动和聚集，将加速呼吸道疾病传播风险。为有效应对此类感染风险，同学们需做好出行防护：

乘坐高铁、飞机等公共交通工具时，全程佩戴口罩，随身携带消毒湿巾，避免触摸扶手、门把手等公共设施，接触后及时消毒。途中减少饮食频率，尽量与其他乘客保持1米以上距离，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩口鼻。

## 二、筑牢居家生活免疫“三道防线”

### - 行为防线 -

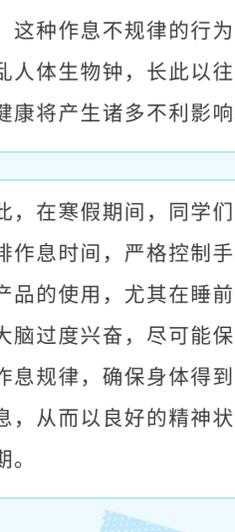
- 每日开窗通风3次（早中晚各30分钟），使用公筷公勺，外出回家先换鞋、洗手（七步洗手法时长≥20秒）。
- 家庭聚餐控制规模，有流感症状亲友建议视频拜年。



### - 营养防线 -

- 参照《中国居民膳食指南》做到“三减”：每日盐≤5g、油≤25g、糖≤25g；保证优质蛋白摄入（鱼禽肉蛋奶豆类）。
- 药食禁忌提示：服用头孢类、甲硝唑等药物时，严禁饮酒及食用酒酿圆子、腐乳等含酒精食品（可能引发致命性双硫仑反应）。

## 营养金字塔

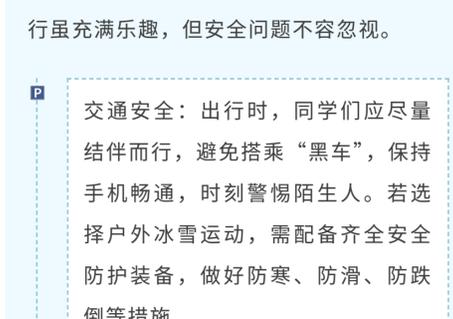


**酒 +**

头孢类	= 毒药
解热镇痛药	= 消化道出血
肠胃炎药	= 更糟酒毒
降压药	= 低血压休克
降糖药	= 低血糖休克
安眠药	= 致命组合
抗心绞痛药	= 头痛、休克
抗癌药	= 药物失效

### - 运动防线 -

- 居家每天进行“3个20”运动：20分钟有氧操（如Keep课程）+20分钟力量训练（哑铃/弹力带）+20分钟拉伸（瑜伽）。
- 体弱者推荐八段锦、太极拳。



## 三、保持规律作息 预防“假期综合征”

假期来临，一部分同学易陷入“昼夜颠倒”的作息模式，即晚上熬夜追剧、打游戏，早晨则难以按时起床。这种作息不规律的行为会严重扰乱人体生物钟，长此以往，对身体健康将产生诸多不利影响。

因此，在寒假期间，同学们应合理安排作息，严格控制手机等电子产品的使用，尤其在睡前，应避免大脑过度兴奋，尽可能保持正常的作息规律，确保身体得到充分的休息，从而以良好的精神状态度过假期。



## 四、假期出行，科学防护

假期期间，不少同学会安排出行计划。旅行虽充满乐趣，但安全问题不容忽视。

**交通安全：**出行时，同学们应尽量结伴而行，避免搭乘“黑车”，保持手机畅通，时刻警惕陌生人。若选择户外冰雪运动，需配备齐全安全防护装备，做好防寒、防滑、防跌倒等措施。

如不慎摔跤，应遵循以下处理原则：①原地休息，看是否缓解；②如果是闭合性扭伤软组织损伤，24h内尽快冰敷疼痛部位（每次15-20分钟，每2-3小时一次为宜）；③如损伤部位持续剧烈疼痛，应考虑是否出现骨折现象，此时应减少搬运，及时拨打120急救电话或根据情况及时就诊。



**冰面安全：**冬季，部分同学可能会尝试滑冰、冬泳、冰钓等活动，但这些活动存在一定风险，同学们切勿冒险行事，应警惕冰面塌陷，确保自身安全。



## 平安快乐过寒假

同学们，春节假期已悄然度过一半了。在享受假期的欢乐时，我们也要时刻关注公共卫生安全，保持规律作息，坚持锻炼，养成健康的生活习惯，做自己“健康第一责任人”。希望大家能够平安度过剩余的假期，充实自己，开学时以更加积极的状态迎接新挑战，期待与大家的重逢！

——校医院（卫生与健康服务中心）

- END -



扫码关注关注我们