

清明假期致全体同学的一封信

亲爱的同学们：

“梨花风起正清明”，在这梨花飘香、春和景明的时节，我们迎来了 2022 年的清明假期。根据校历安排，我校今年 4 月 3 日至 5 日放假，共 3 天。不论同学们是在校还是在家，都希望大家在疫情防控常态化的大背景下，遵守学校、北京市和所在地的各项防控要求，合理安排假期日程，过一个充实的假期。为此，学生工作处（部）、研究生工作部特作出如下提示：

一、疫情防控要牢记

我校 2022 年清明节学生放假时间为 4 月 3 日（星期日）至 4 月 5 日（星期二）放假调休，共 3 天。4 月 6 日（星期三）正式上课。请同学们根据学校放假安排，合理规划好学习生活。当前，我国疫情防控正处在关键期，多地出现确诊病例，同时境外输入风险一直存在，同学们的疫情防控观念不能有丝毫松懈。在校的同学们要做到非必要不出校，如需出校，请向辅导员老师请假，待审批后方可出行，并在指定时间内返回销假；非必要不离京返京，确有特殊情况的，请务必及时与辅导员沟通，学院审批后方可出行。在校内也要时刻戴好口罩，勤洗手，不要聚集。尚未返校的同学们也要严格遵守当地的疫情防控政策，减少不必要的出行，时刻注意做好个人防护，切记不可麻痹大意！在此，也请大家仔细阅读附件中教育部办公厅针对同学们在疫情防控期间学习生活提出的四种健康指南，健康平安的度过每一天！

二、安全健康时时记

假期时间，在校的同学们要自觉遵守学校规定，除按规定使用允许功率的电器外，切忌私接电线；尤其不要在宿舍内吸烟、使用大功率电器，人离开宿舍的时候，不要忘记锁门。在家的同学们也要注意日常的用电安全，一旦发生意外，后果不堪设想！同时，清明时节，气温多变，同学们要注意合理安排穿衣，预防

风寒感冒。春季也是传染病的高发期，请同学们积极清扫宿舍和家里的卫生，经常开窗通风，避免细菌滋生和病毒传播，讲究饮食卫生，合理搭配饮食结构。

三、文明上网需谨记

在享受网络便利的同时，希望大家能够合理利用网络，踊跃参与“青年大学习”等网络活动。妥善安排上网时间，不要沉迷于网络游戏，注意勤锻炼。最后，提醒大家要注意网络安全，保护好个人身份信息，擦亮双眼，严防掉入电信诈骗的圈套，讲求网络道德，过一个文明的假期！

同学们，清明节是中国的传统节日，追古思今，唯有奋斗。今天，为了千万家庭和全国人民的平安健康，还有许许多多的人们日夜奋斗在疫情防控第一线，与疫情殊死搏斗，希望同学们要时时刻刻把疫情防控牢牢记在心间，注意自身安全，合理安排假期，按时回归学习生活。同学们，没有一个春天不会到来，红果园里，草木已经萌出嫩芽，郁金香正期待展现花海，请同学们静待花开，静待重逢，期待可以在不久的将来重聚在红果园！

学生工作处（部）

研究生工作部

2022年4月1日

附件：

学生疫情防控期间在校 学习生活健康指南

1. 疫情防控千万条，保持距离第一条

保持安全社交距离。在校内，进入教室、自习室、图书馆、室内运动场馆等公共场所，与他人保持安全距离。在校外，避免进入通风不良、人群密集的密闭空间。

2. 学校大门是关口，出入规定要遵守

遵守校门管理规定，寄宿学生尽量减少出校。遵守离校、返校规定。走读学生往返家校途中保持两点一线，在公共交通工具上全程佩戴好口罩，减少与他人交流。实习学生遵守所在单位的疫情防控规定。

3. 口罩洗手常通风，校内校外不放松

坚持戴口罩、勤洗手、常通风。校内校外不聚集、不扎堆，注意个人卫生，做好个人防护。外出返校后及时洗手、更换口罩后方可正常活动。

4. 健康监测很重要，有病没病早知道

遵守学校防疫规定，自觉接受健康监测，配合核酸检测、测量体温；主动及时报告身心健康状况。配合做好流行病学调查，必要时按照规定接受集中隔离医学观察或就医。

5. 错峰错时错区域，食堂就餐有秩序

错峰、错时、错区域就餐，餐前、取餐、餐后戴口罩，就餐排队保持安全距离，不在餐厅久留。

6. 宿舍通风不串门，收发快递要留神

严禁外来人员进入宿舍，不在宿舍区聚集、串门。保持宿舍通风换气、卫生清洁，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。减少收发快递，注意接收快递时个人卫生和外包装消毒。

7. 防病知识不可少，免疫屏障有疫苗

通过官方渠道了解疫情，接受健康教育，增强传染病防控意识、掌握传染病防控知识，提高传染病防控技能，提升自我健康素养。符合接种条件，主动接种新冠病毒疫苗。

8. 每天锻炼一小时，健康生活好方式

坚持科学锻炼，保证充足睡眠，增强机体免疫力。保持规律作息、均衡营养、健康心态。

9. 封控、管控、防范区，严守规定为应急

学校一旦进入疫情防控应急状态，严格遵守当地封控、管控或防范管理的各项规定。按要求配合落实管控措施，配合做好消毒等工作。

10. 线上学习讲质量，线下学习保安全

按照学校要求完成学习任务，线上线下学习相结合，学业健康两不误。学习红色经典、抗疫先进人物和典型事迹，提升思想境界，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜疫情信心。

学生疫情防控期间居家防护 学习生活健康指南

1. 居家防护如在校，防疫规定要遵照

遵守家庭或居住地所在社区疫情防控规定，自觉接受社区健康监测，配合核酸检测、测量体温。及时主动报告身心健康状况，配合做好流行病学调查，必要时按照规定接受集中隔离医学观察或就医。

2. 疫情期间不串门，减少接触其他人

尽量减少出门、串门、探亲访友、聚餐聚会；在公共交通工具上全程佩戴好口罩，减少与他人交流。外出回家后清洁手部，更换衣物并单独存放。

3. 洗手通风戴口罩，分餐公筷都做到

与家人共同坚持戴口罩、勤洗手、常通风。坚持分餐制，用公筷。注意个人卫生，保持室内卫生清洁，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。

4. 居家自学上网课，大好时光莫错过

认真遵守学校规定，疫情期间停课不停学，加强自我学习管理，按照要求完成学业任务。保持与学校班主任、辅导员和同学的沟通联系，耐心等待返校复课通知。

5. 居家生活爱劳动，家人共处暖融融

增进家人沟通交流，主动承担力所能及的日常家务劳动，提高生活自理能力和劳动技能，减轻家长负担。独自在家时，加强自我保护，熟记、学会拨打各类急救求助电话，遇到危险能够求助。规范用火、用气、用电。

6. 规律作息勤锻炼，线上学习要护眼

坚持科学锻炼，保证充足睡眠，增强机体免疫力。保持规律作息、均衡营养、健康心态。线上学习尽量选择屏幕较大、分辨

率较高的电子产品，注意坐姿和视屏距离，严控视屏时间，合理上网不沉迷。

7. 人群密集有风险，保持距离才安全

保持安全社交距离，进入商场、超市、理发店等公共场所时，佩戴好口罩，与他人保持 1 米以上距离，尽量避免进入通风不良、人群密集的密闭空间。

8. 社区封控不得已，理解支持守规矩

所在社区一旦进入疫情防控应急状态，严格遵守当地封控、管控或防范管理的各项规定。在规定范围内活动，尽量不与他人接触。减少收发快递，注意接收快递时个人卫生和外包装消毒。

9. 抗疫是个大课堂，引领社会新风尚

加强健康理念、知识和技能学习，遵纪守法，崇尚科学，通过官方渠道了解疫情和健康知识，不信谣、不传谣；学习红色经典故事，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜疫情信心，树立学生良好形象，引领社会健康风尚。

学生疫情防控期间集中隔离医学观察 学习生活健康指南

1. 医学隔离为观察，切断传播要靠它

正确认识集中隔离医学观察是切断传染病传播途径的有效措施之一，有利于保护学生健康和校园安全。

2. 观察期间守规定，用心体验常感谢

遵守集中隔离医学观察各项规定以及对未成年人及其监护人防护要求。减少与工作人员面对面交流，用心体验他们的辛勤付出，真诚感谢他们的人文关怀。

3. 核酸体温按时检，必要时候去医院

自觉接受集中隔离医学观察健康监测，配合做核酸、测体温，主动报告身心健康状况，配合做好流行病学调查和消毒工作，必要时按照规定就医。

4. 通风洗手戴口罩，个人防护很重要

坚持戴口罩、勤洗手、常通风。保持室内卫生清洁，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。注意人身安全，预防意外伤害。

5. 每天生活有规律，增强机体免疫力

保持健康生活方式。坚持室内科学锻炼，保证充足睡眠，保持规律作息、均衡营养、健康心态。

6. 防疫停课不停学，学业健康要兼得

加强自我学习管理，按照要求完成学业任务。保持与学校班主任、辅导员和同学的沟通联系。耐心等待解除集中隔离医学观察通知，服从有关健康观察安排。

7. 遇到心情不太好，及时请人来辅导

加强自我心理调适，当自己心情不舒畅特别是伴随焦虑、困惑或不良情绪时，及时主动向辅导员老师或者医学专业人员反映，接受心理辅导帮助。

8. 相信科学不传谣，抗疫必胜士气高

加强健康理念、知识和技能学习。遵纪守法，崇尚科学，通过官方渠道了解疫情和健康知识，不信谣、不传谣。学习红色经典故事，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜疫情信心，引领社会健康风尚。

学生疫情防控期间住院就医 学习生活健康指南

1. 新冠病毒不可怕，及时治疗有办法

正确认识住院就医是治疗新冠病毒肺炎的重要举措，是疾病得到治愈和恢复健康的有效办法。遵守医院管理规定，仅在医院指定区域内活动。

2. 传播多经呼吸道，个人卫生很重要

新冠病毒多经呼吸道传播，尽量减少与他人接触，与他人接触时必须规范佩戴口罩。讲究个人卫生，餐具、毛巾等生活用品单独使用，保持自己居住隔离病房的清洁卫生。

3. 自觉配合日检查，主动报告新状况

积极配合医院开展健康监测，及时主动报告健康状况，配合做好流行病学调查和诊疗护理。

4. 遇到心情不太好，及时请人来辅导

加强自我心理调适，保持积极乐观心态。当心情不好特别是伴随焦虑、困惑或不良情绪时，及时主动向家长、朋友、老师或医学专业人员反映，接受心理辅导帮助。

5. 锻炼睡眠不挑食，配合治疗效果好

根据自身状况，在医务人员的指导下坚持适宜的锻炼。配合医院治疗，保证充足睡眠，劳逸结合，减少久坐。保持合理作息、均衡营养、充足饮水。

6. 学业健康两不误，抗疫筑牢成长路

根据自己病情量力而行参加线上学习。学习红色经典、抗疫先进人物和典型事迹，提升思想境界，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜疫情信心。

7. 决心信心加耐心，共克时艰靠同心

耐心等待出院通知，出院后严格遵守出院指导，在当地、医院、学校和家庭共同努力下做好出院后的康复、健康观察，做好返校复学准备。