

新冠肺炎疫情防控期

重庆市学校师生及家长 心理行为指导手册

（一）新冠病毒与自我防护



全册主编：赵淑兰

全册副主编：余仁叶 麦莉 徐立 叶海燕

主审：赵仕民 杨昌义

校阅：何云山 张希 张霞 刘燕

本册主编：赵淑兰 徐立

参与编写：刘姮 龙海舟 郭晓渝

插图创作：

牟佳莹 王一诺 蒲若愚 彭诗涵 郭昕语 秦琅 王祉祎

创意行动辅导学校：

重庆德普外国语学校

重庆市沙坪坝区南开小学校

重庆市沙坪坝区沙坪坝小学校

（本册未注明“图片来自网络”的插图，均系上述学校新冠肺炎防疫期
学生心理防护创意行动辅导过程的学生作品）



亲爱的同学们：

这个寒假很特别，这个春节不一样！

全民行动，防控新型冠状病毒（以下简称“新冠病毒”）肺炎疫情，医护人员在抗疫一线艰苦战斗。我们待在家里保护自己和家人健康，也是以自己的方式为全民防疫贡献力量。



目前，疫情已得到一定程度的控制，但我们不能掉以轻心，仍然需要坚持严格做好各项防护工作。为此，我们专门为中小学学生编写了《病毒与自我防护》分册，以作再次提醒。其中有些插图，是部分同学用绘画行动表达了自己对病毒、疫情、自我防护的理解和对他人的提醒。欢迎你也用自己的行动来表达你的所见所闻、感受和想法。

现在，我们一起行动吧！

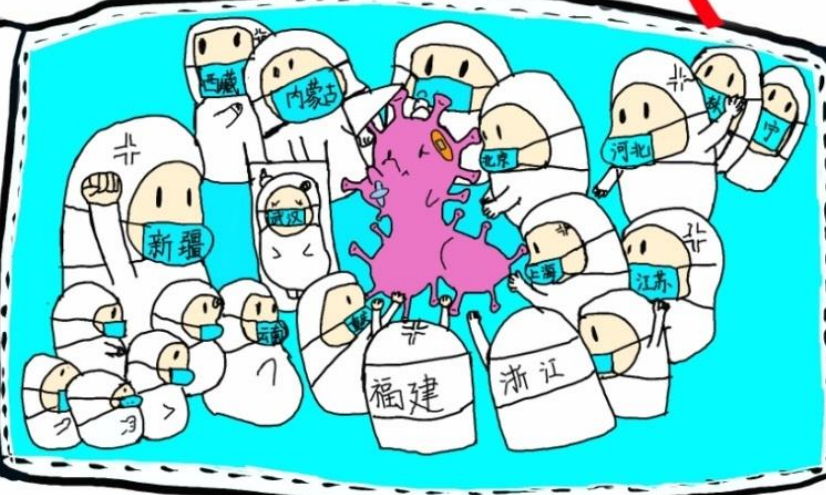


目 录

1. 新型冠状病毒是从哪里来的？	5
2. 新冠病毒是如何传播的？	6
3. 如何避免感染这种可怕的病毒？	8
4. 我一有点咳嗽，父母就很紧张，担心我感染了可怕的新冠肺炎， 怎么区分一般感冒和新冠肺炎呢？	9
5. 新冠病毒厉害又狡猾，人类能战胜它吗？	11
6. 武汉和湖北的疫情太严重了，好担心啊，怎么办？	13
7. 我家所在区域也有确诊病例，怎么办？	16
8. 有时要外出，我很担心被传染，怎么办？	17
9. 发现家人有防护不当情形时，我该怎么办？	18
10. 听说蒸桑拿、洗热水澡能消灭新冠病毒，真的吗？	19
11. 我家离疫区很远，被政府列为低风险区域，附近也没有人感 染病毒，周围的人都无所谓，我可以随大流吗？	19
12. 新增病例连续下降，是不是可以高枕无忧啦？	20
13. 最近听到各种杀灭新冠病毒的传说，是真的吗？	21
14. 从何处了解有关疫情变化与防治的准确、科学信息呢？	23
15. 为什么人们会容易相信谣言呢？	23
16. 面对各种不实信息甚至谣言，我该怎么办？	24
附录：本市疫情防控心理援助热线电话	23
后记	23

全民战“~~疫~~”

武汉加油

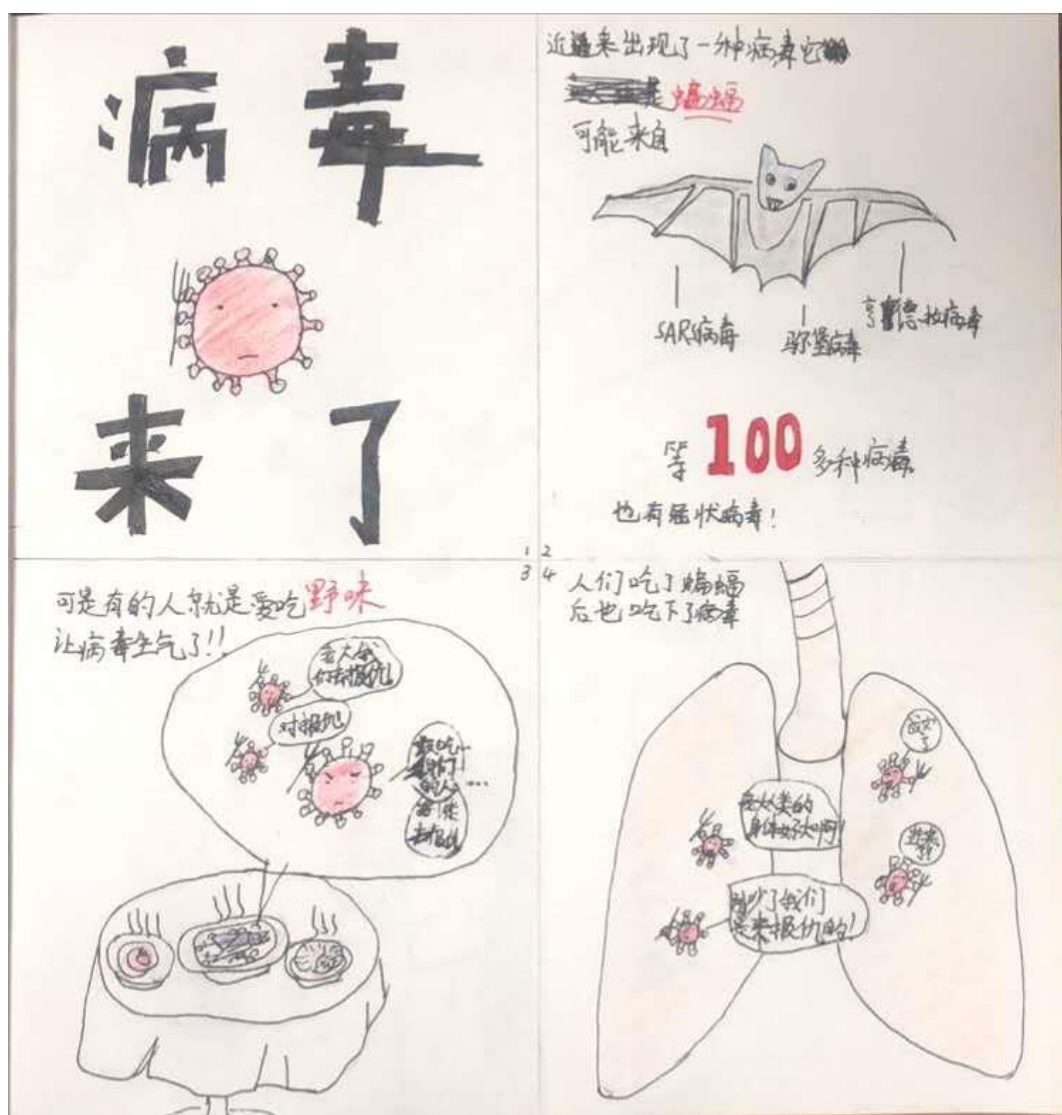


中国加油

1. 新型冠状病毒是从哪里来的？

新型冠状病毒，我们下面就简称它为“新冠病毒”吧。

科学家们认为新冠病毒最大可能是蝙蝠、穿山甲之类的野生动物。



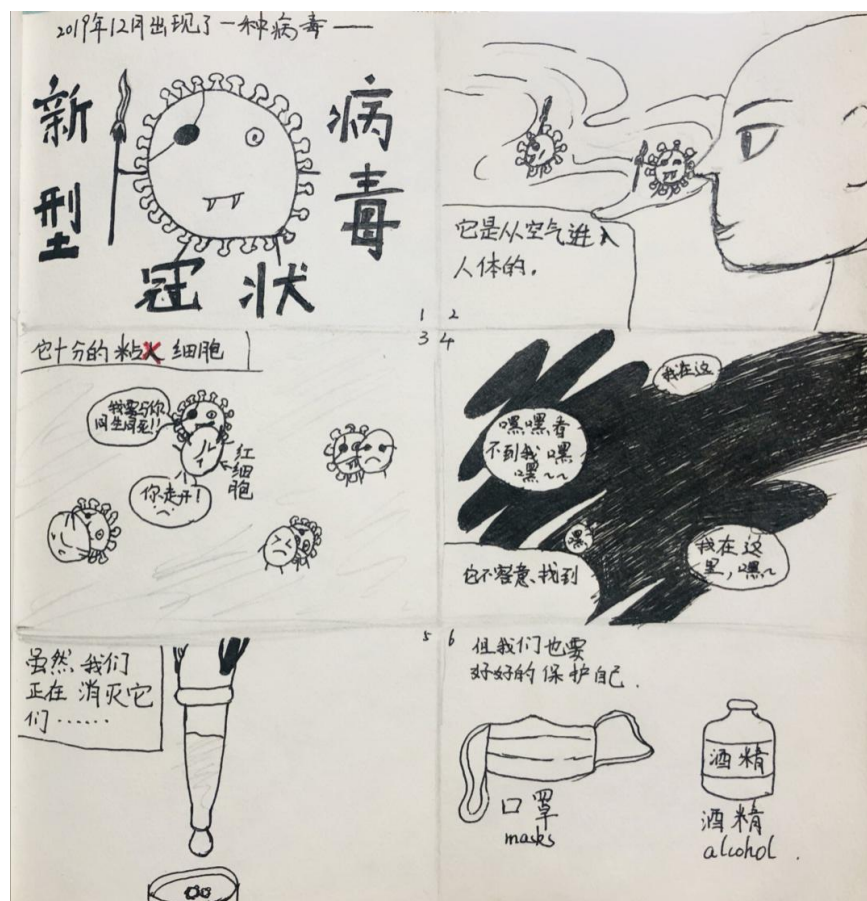
野生动物不是“唐僧肉”，不能吃!

保护野生动物，就是人类自己!

我们要做到，也要提醒身边其他人!

2. 新冠病毒是如何传播的？

我们对新型冠状病毒很陌生，随着科学家和医生不断发现它的传播途径，我们才越来越多地了解。



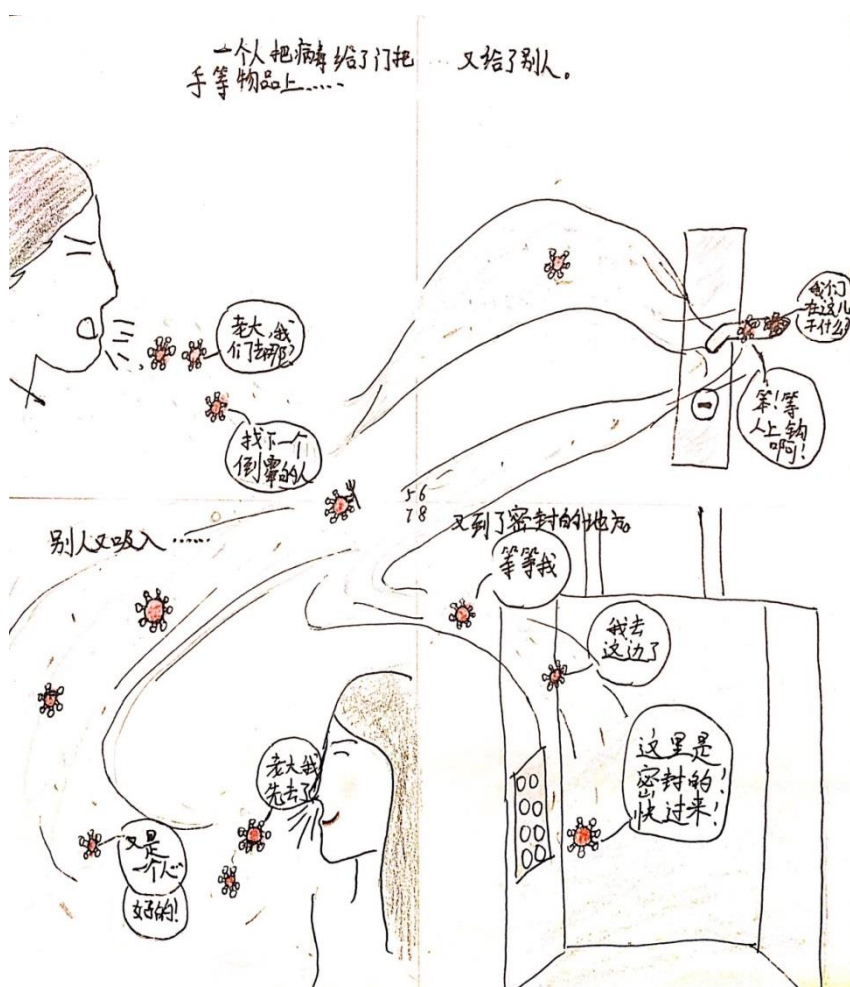
(2020年2月4日画)

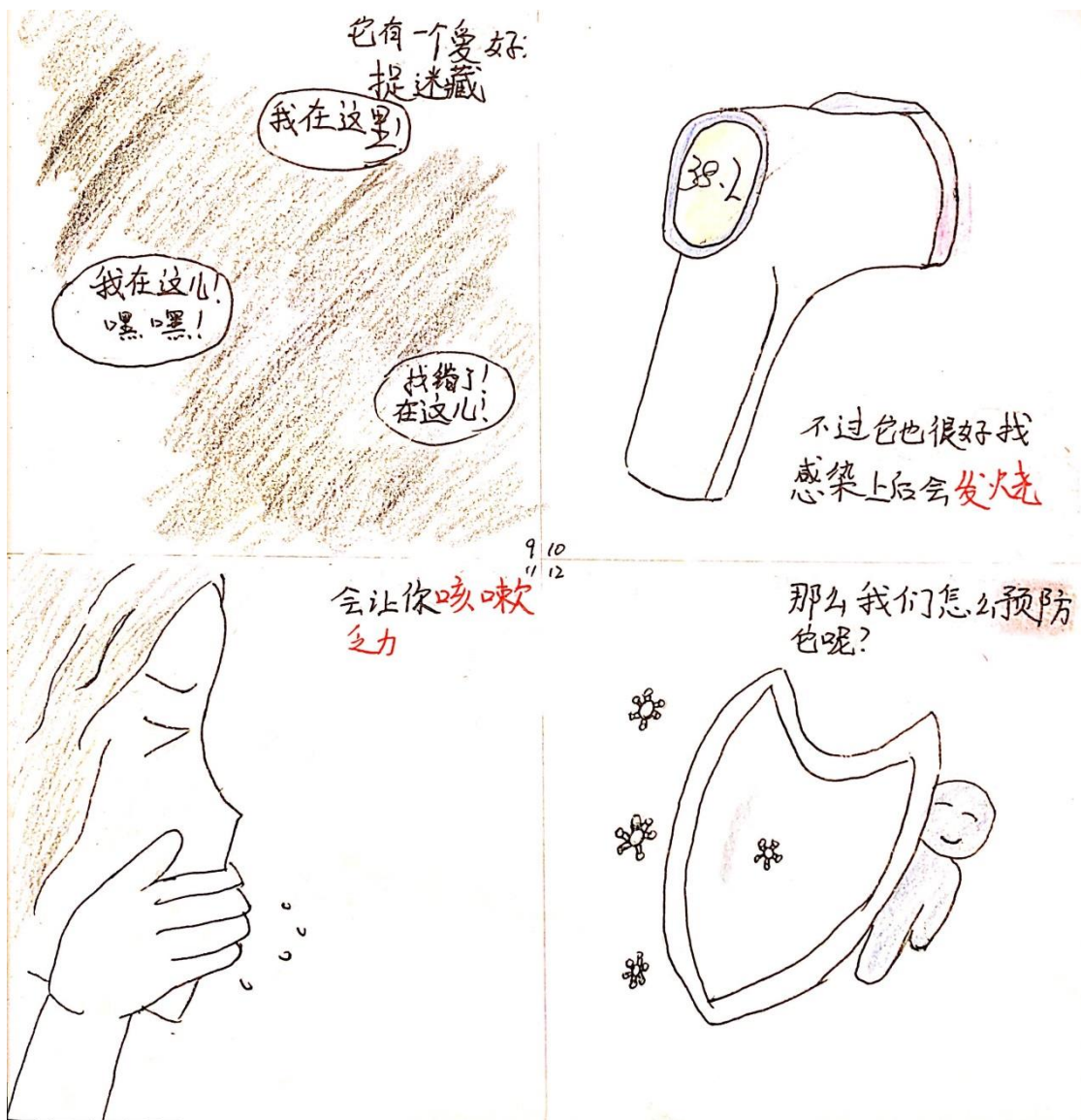
目前发现新型冠状病毒主要通过以下途径传播：

- **病毒感染者飞沫传播：**感染者打喷嚏、咳嗽时散发出的呼吸道飞沫携带病毒，直接通过呼吸传播。
- **病毒感染者接触：**包括直接接触感染者的手，或触摸感染者接触过的门把手、电梯按钮、公共交通工具的扶手等，之后再接触自己的口、鼻、眼睛……

- **病毒感染者口液、排泄物传播：**通过与感染者使用共用餐具、卫生用具、下水道等途径传播。
- **气溶胶传播：**一般来说，气溶胶是指悬浮在气体（如空气）中所有固体和液体颗粒的集合。简单来说气溶胶是指能够悬浮在空气中的固体和液体微小颗粒。**病毒感染者咳嗽、打喷嚏的飞沫**在空气悬浮过程中失去水分而剩下的蛋白质和病原体组成的核，形成飞沫核，可以通过气溶胶的形式漂浮至远处，造成远距离的传播。

在人群聚集和密闭空间里，更容易感染病毒！





3. 如何避免感染这种可怕的病毒？

新冠病毒具有极强的传染性，可以持续人传人，避免感染最有效的方法是避免接触病毒。

一定记住下面的“自我防护”顺口溜：

宅在家，多休息，正常生活保安宁。

少访友，不聚餐，勿让病毒餐具传。

少外出，不聚集，莫把病毒吸入体。

戴口罩，勤洗手，避免污入眼鼻口。

打喷嚏，手肘捂，防止唾沫四处飞。

勤监控，测体温，健康管理爱自己。

居家里，勤开窗，室内通风净空气。

要营养，多运动，作息规律强免疫。

不买活禽，不吃野味，远离病毒我们行！



4. 我一有点咳嗽，父母就很紧张，担心我感染了可怕的新冠肺炎，怎么区分一般感冒和新冠肺炎呢？

新冠肺炎的症状，与普通感冒和流感好象有些类似，容易让人混淆，导致一般感冒患者惶惶不可终日、误以为感染了新冠肺炎，而感染了新冠肺炎的人，又只当自己得了普通感冒，麻痹大意而耽误了诊治。

所以，清楚辨别新冠肺炎、一般感冒和流行感冒三者异同，非常重要。

我们来看看它们的相同和不同吧：

临床症状	新冠病毒肺炎	流行感冒	普通感冒
发烧	√	√	
咳嗽	√	√	√
流鼻水		√	
鼻塞			√
打喷嚏		√	√
喉咙痛			√
咽部不适			√
呼吸急促	√		
脓痰	√（黄绿色）		
呕吐		√	
腹泻		√	
四肢无力	√		
肌肉酸痛		√	
X 光胸片	√		

在 2 月 5 日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上，国家医疗专家组成员、北京地坛医院感染性疾病诊疗与研究中心首席专家李兴旺医生说：无症状感染者多是在和病人接触较多的情况下发生的，尤其是家庭聚集性感染比较明显。因此，如果没有接触过感染者，偶尔咳嗽一下，没有必要恐慌。



图片来自网络

无论是哪种情况，只要我们感觉不舒服，一定要及时将症状告诉爸爸妈妈，和爸爸妈妈一起对照辨别，如果与新冠病毒的症状类似，

应及时到所属区域的定点医院进行诊断，并立即向社区报告。当然，如果是一般感冒或流行感冒，我们也要重视，及时医治或采取恰当的办法自我护理。



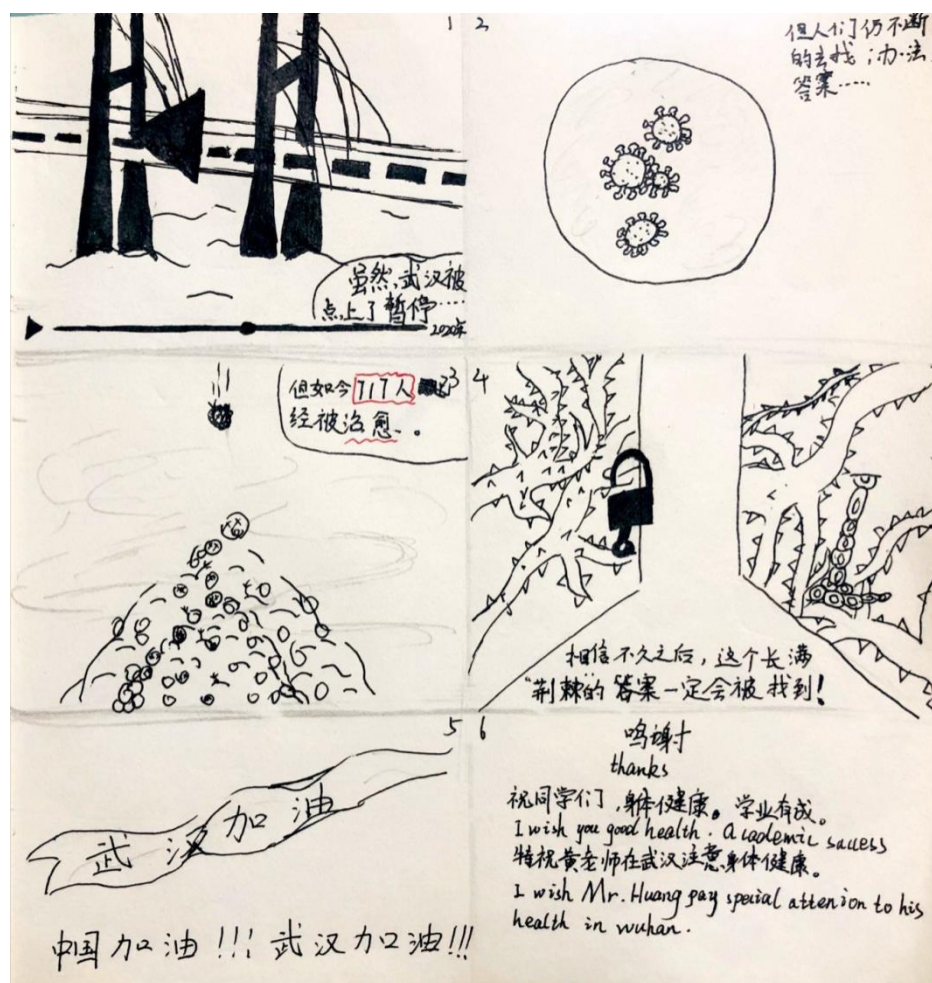
5. 新冠病毒厉害又狡猾，人类能战胜它吗？

新冠病毒太可怕了，听说现在科学家们还没找到特效的解药，疫苗研发进展也需要时间，我好担心人类无法战胜它！

（1）科学知识会帮助我们

目前科学家们已经发现了新型冠状病毒的真面目、传播机制、感染途径和致死概率，世界范围内的科学家们正在加紧研究攻克病毒的工具和方法。我们可以开展关于新冠病毒的小调查哟！通过绘制漫画绘本、思维导图等活动，积极关注疫情，形成科学认知。科学知识保

护我们的身体也会保护我们的心理。



(2) 人类遇到过很多次这样的“战争”

新型冠状病毒感染的肺炎属于公共危机事件。所谓公共危机事件，在我们的生活中经常都会发生，大到战争、自然灾害、传染病，小到某一个社会事件引发的社会讨论、情绪，都属于公共危机事件。这些事件可能带给我们物质的影响，也有可能带给我们心理的影响。而在我们的人类长河中，通过对这些事件的干预，人们的生活最终都会恢复正常。



6. 武汉和湖北的疫情太严重了，好担心啊，怎么办啊？

新冠肺炎疫情暴发，短时间内的确很严重，但只要看到党和国家以及全国人民的行动，我们就会对战胜病毒、消除疫情充满信心。

➤ 党和国家统一管

党中央、国务院的统一部署和指挥，全国各地医疗团队陆续驰援武汉和湖北省其它疫情严重地区，全力保障这些地区的感染者都能得到及时地救治。

➤ 科学家们急攻关

国内国际的科学家们都在紧急攻关，加紧攻克新冠病毒的各项研究，已经陆续研制出准确检测试剂、一些有效的治疗药物。

➤ 四面八方齐支援

全国各地都在积极支援武汉和湖北首其他地区,各种医疗、防护、生活物质陆续送到武汉和湖北其它地区,确保这些地区人们的正常生活有充足保障。

各地都以自己的方式为不能回家的武汉人提供支持：住宿、食物、尊重……



► 湖北人民都自强

在党和政府的领导下，湖北省、武汉市的人们正在齐心协力、奋力抗击新冠肺炎：有的人坚守在自己的岗位上努力工作，有的人竭力

援助需要帮助者，有的人坚持居家隔离不添乱，感染者主动求治避免进一步传染……他们都有着自己的强大力量，在艰难中努力奋斗着！

➤ 全国人民共抗疫

全国人民都听从国家的统一安排，各地政府采取各种措施加强区域管理，组织所有人尽量待在家里、做好自我防护。

作为学生，我们要做的，就是：听从安排，安心待在家里，保持乐观心态，继续正常的生活和学习。不添乱就是作贡献！

让我们一起祝福：

所有感染者都早上康复！

所有战斗在一线的医护和防控人员都平安回家！

全国人民都安渡危机、共创美好未来！



图片来自网络

7. 我家所在区域也有确诊病例，怎么办？

第一，加强自我管理，做好自我防护。

第二，相信政府力量，听从统一指挥。

当前，各级政府都把疫情防控视为当前头等大事，发现疫情会立即采取最有力措施控制。我们要做的是：听从政府和社区的统一指挥，积极配合，主动执行消毒、隔离等防疫要求。

第三，增强责任意识，友善提醒他人。

做好自我防护的同时，友善地提醒家人、同学和其他人。同时，做好信息管理，不信、不传不实信息。

第四，及时自我调节，维护心理健康。

如果感到有各种害怕、心慌、不安、睡不好觉，难以正常学习生活，可以阅读第二分册《应激反应与一般心理调节方法》或你所在年段的指导手册，或者主动联系学校心理辅导老师，或通过热线咨询专业人士（热线电话见最后附录），及时寻求专业帮助。



新冠病毒厉害，但我们总有办法制服它！

保护好自己，支持需要支持的人

防控疫情，我们在一起！

8. 有时要外出，我很担心被传染，怎么办？

当前疫情严重，担心外出被传染，是正常的反应，也应该有这样的警觉。

做到以下几点，就可以很好地保护自己：

- ❖ 尽量不要外出，自觉在家隔离。既保护自己，又为社会做贡献。
- ❖ 确有急事外出，听从社区管理。
- ❖ 做好外出防护措施：正确佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具，不去人群密集处，与他人保持一米以上的距离，购物尽量选用零接触支付方式。
- ❖ 回家后，要立即非常认真地用肥皂洗手，并对口罩、外套、购置物品作必要的消毒或放在通风处。



图片来自网络

9. 发现家人有防护不当情形时，我该怎么办？

- ❖ 关切地提醒，并利用行动来协助你的家人。
- ❖ 如果家人有从疫区方向回来的，有接触过确诊、疑似病例的，你需要提醒家人主动向社区报告，并按照社区要求前往集中隔离点或严格居家隔离 14 天。
- ❖ 屡次劝阻无效，家人仍忽视防护，可寻求亲朋好友的帮助，严重情况下，可以联系社区或报警。
- ❖ 在疫情期间，智慧地与家人相处，既不轻视疫情，也不辜负情谊，共同珍视健康。



10. 听说蒸桑拿、洗热水澡能消灭新冠病毒，真的吗？

这不是真的！

➤ 蒸桑拿和高温消毒是两码事。

蒸桑拿或许可以缓解呼吸道阻塞，降低肺炎发病可能性。但即使在高温的桑拿房里待 2 小时，也无法杀死病毒。

高温消毒是专业的事情，由专业人士去做。

我们要尽量不去人多和人员复杂的公共场所。

➤ 洗热水澡充其量相当于洗一次手。

只要保持双手足够清洁，避免污染物接触到眼睛、鼻子和嘴巴，就是很好的防护措施。



图片来自网络

11. 我家离疫区很远，被政府列为低风险区域，附近没有人感染病毒，周围的人都无所谓，我可以随大流吗？

❖ 疫情还在暴发期，还没有结束！

❖ 新冠病毒会持续人传人！

❖ 潜伏期没有症状，仍会传染，而且每个人的潜伏期也不尽相同。

人是流动的，病毒会随着人的流动带到任何地方去，伺机感染人群。而且病毒传播途径多样、复杂，但凡有一个感染者，在没有采取

防护措施的公众场所出现，后果将不堪设想。

新冠病毒肺炎防控是全民战争，即使生活在暂未发现感染者的地区，或疫情逐渐被控制，也要严格做好自我防护，还要智慧地把这些科学防护观念传递给身边的人。

从自己开始，从身边开始，做到不让任何被感染的可能发生！



图片来自网络

12. 新增病例连续下降，是不是可以高枕无忧啦？

春节都过完了，也已经居家生活很久了，潜伏期的病毒似乎也早已爆发了，该隔离的似乎也隔离了，重庆新增病例越来越少，爸爸妈妈都开始上班了，我们是不是也可以高枕无忧啦？

（1）不让“麻木”来轻敌。

如果面对潜在的危险反应迟钝、麻木不仁，很可能给狡猾的病毒以可乘之机，导致前功尽弃。同学们，病毒面前切不可麻痹大意，面对“敌人”切不可有轻敌之心。

（2）现在还不适合“乐天派”。

面对潜在危险的盲目乐观很可能导致更危险的后果。人类的应激反应不全是坏事，适度的紧张焦虑等应激反应可以让人类对外在环境

中的潜在危险集中注意、保持警惕，这是人类在进化过程中发展出来的身体智慧。

（3）信息更新不能忘。

我们还要继续学习科学防疫的知识，关注知识的更新，了解疫情的变化，并且在变化的过程中找到当时阶段最适合的科学防护方法。



13. 最近听到各种杀灭新冠病毒的传说，是真的吗？

（1）“那不一定是真的！”

这段时间，电视中、广播里、手机网络上、人们的谈论间，有关防治新冠病毒肺炎的信息很多，你听到的不一定是真相，其中可能会夹杂未经证实的猜测、想象甚至是谣言。我们要学习科学知识，一定要先找到科学知识传播的正规渠道。

正规渠道：从政府主流媒体和可靠媒体获得真实准确的疫情发展信息：

非正规渠道获得的信息混杂难辨：各种 QQ 群、微信群、朋友圈以及非官方微博。



(2) “灵魂三问”。

当我们听到某种特别具有冲击力的信息时，不妨先问一问自己一下问题。

一问 这消息来源渠道可靠吗？

二问 这一定就是事实真相吗？

三问 有什么事实依据可以证明它呢？

识别谣言的强有力的武器，是人类清醒而理性的思考。 图片来自网络



14. 从哪里可以了解有关的疫情变化与防治的准确、科学信息呢？

从以下媒体可以了解最新、最可靠的疫情发展与防治信息：

- 中央和各地电视台与广播电台
- 政府网站、官方微博
- 中国疾控中心等官方公众号
- 《人民日报》等主流官媒
- 其它权威渠道……

✧ 手机百度“抗击肺炎”

专栏

✧ 微信支付“城市服务”

栏



图片来自网络

15. 为什么人们会容易相信谣言呢？

❖ 谣言能能满足幻想。

危机时刻，人们因为强烈的担忧、恐惧、失去掌控感、渴望尽快恢复安全，每当出现相关的谣言时，会不自觉地关注和轻易相信，以为这样可以很快获得自己渴望的掌控感和安全感。但实际上这种因为轻信谣言而生的掌控感、安全感和希望感，是不真实的、盲目的甚至是一种幻想，无助于问题的真正解决，反而会误导行为、招致更大的

困难。比如，有的人可能会相信那些听起来可以轻而易举就“杀灭病菌”的方法，幻想很容易就避免受到感染、很快就消灭疫情了。

❖ 先认识到自己的情绪和渴望，谣言便无法影响我们。

很多人都会有上面所说的情形，这也是一种正常的应激反应。如果我们能清楚识别自己的情绪、看到自己的渴望，也许就不那么容易相信谣言了。

❖ 相信谣言是饮鸩止渴，善辨谣言让身心健康。

我们要认识到：希望破灭以后可能会带来更大的失望。正确辨别谣言，能让我们的心理尽量地保持平衡，更有助于健康。

16. 面对各种不实信息甚至谣言，我该怎么办？

当前疫情形势下，有的人恐慌不已，有的人对疫情不以为然，有的人对全民严密防控不甚理解，有的人借机刷存在感……受这些心态的影响，他们会散布各种不实信息甚至错误言论，对人们造成观念和情绪上的负面影响。这是我们必须要警惕的！



图片来自网络

❖ 让谣言止于己！

首先，我们自己要不信谣、不传谣、不造谣。

❖ 让谣言止于身边！

若散布不实信息或造谣者是身边的同学、朋友、亲人等，我们要：

- 及时与其核实信息、避免误会；
- 向其传递自己了解的真实可靠的信息；
- 告知其恶意造谣的严重性，若不听劝，可立即举报。

❖ 让谣言止于网络！

若造谣者是网络世界中的陌生人，我们要：

- 不做无意义的较劲，把时间和精力放在更有意义的事情上。
- 必要的时候，可据理举报，由相关机构或警方处理。



附：本市疫情防控心理援助热线电话



1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式。

学校	电子邮箱	咨询电话
重庆大学	psy_hep@cqu.edu.cn	023-65101929
西南大学	2874058347@qq.com	023-68367770
西南政法大学	2148524775@qq.com	13330237525
重庆医科大学	cgmuxlzx@163.com	023-65714488 19115607396
重庆师范大学	xinlizixun@cqnu.edu.cn	023-65910269
重庆邮电大学	psychology@cqupt.edu.cn	023-62468669
重庆交通大学	403181548@qq.com	17830747742
重庆工商大学	xljk@ctbu.edu.cn	023-62769845
长江师范学院	xlzx72792181@163.com	17383054162
重庆医药高专	452604550@qq.com	023-61969075

2. 部分区县心理热线

- (1) 渝中区: 023-67784090, 服务时间: 9:00-17:00; 13883108191 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (2) 南岸区: 15723015150 023-62804507 服务时间: 周一至周日 24 小时
- (3) 江北区: 023-67995995 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (4) 沙坪坝区: 13388916070 服务时间: 周一至周日 24 小时; 65339800 周一至周五 9:00-17:00
- (5) 九龙坡区: 15826166697 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (6) 北碚区: 023-68367770 服务时间: 周一至周五, 8:30-17:30
- (7) 渝北区: 023-67319162 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (8) 大渡口区: 023-81915191 服务时间: 周一至周日, 8:00-18:00
- (9) 永川区: 023-49886558 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (10) 涪陵区: 17782103332 服务时间: 周一至周五, 9:00-12:00, 14:00-17:00
- (11) 黔江区: 023-79312355 023-79425120 023-79245096 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (12) 巴南区: 19946912320 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (13) 合川区: 023-81 660960 服务时间: 周一至周四, 8:30-17:30
- (14) 酉阳县: 023-75588673 023-75553120 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (15) 南川区: 023-71694406 服务时间: 周一至周五, 8:30-17:30
- (16) 綦江区: 023-48229526 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (17) 荣昌区: 023-46387310 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (18) 垫江县: 15213698488 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (19) 忠县: 023--85806120 服务时间: 周一至周五, 8:00-12:00, 14:00-17:00
- (20) 奉节县: 023-56623352 服务时间: 周一至周五, 8:00-12:00, 14:30-17:30
- (21) 巫山县: 023-57682872, 023-57690927, 023-57690922
服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (22) 巫溪县: 023-51524319 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (23) 石柱县: 023-73332124 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (24) 酉阳县: 023-75552324 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (25) 万盛经开区: 023-48273350 服务时间: 周一至周日, 24 小时

后 记

亲爱的同学们，在新冠肺炎疫情防控的非常时期，我们必须更长时间待在家里，虽然活动空间暂时受限，但我们能最大限度地避免病毒侵害，可以更好地保护自己和家人的健康。

宅家的日子里，让我们尝试更多探究、创造更多新的活动体验吧，或许会有意想不到的收获喔！若能这样，这段特殊的日子就不是只能无奈地挨过去、熬过去的灰暗时光，我们能够把它变得更生动、更有趣、更有价值，可以获得更多成长和享受的过程。

疫情当前，照顾好自己，不给社会添乱就是贡献！

让我们利用这段特殊时光，创造不一样的收获和成长！

静待疫情消除，春暖花开！



图片来自网络