

新型冠状病毒感染的肺炎

校园防控篇（二）

一、放学放假期间，哪些事我们不要做？

不要走亲访友和串门

不要随意乱吃保健品

不要组织或参加同学聚会

不要去人群密集的地方

不要随地吐痰

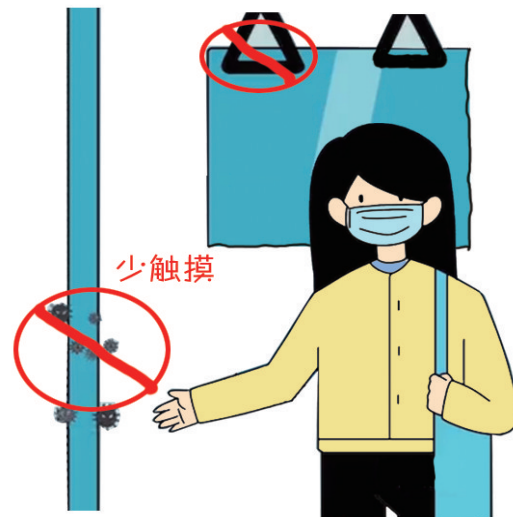
NO!

不要熬夜刷手机打游戏

不要信谣传谣

二、上学放学途中如何做好个人防护？

能步行，不公交，公交上面戴口罩。车上物品少触摸，下车洗手很重要。



三、新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，我们该如何保持良好的心态？

听说病毒恶魔好凶狠，还特别易传染！怎么办啦？想想都好怕！吃不香，睡不着，成天忧心忡忡，我是不是会精神不正常？我仿佛掉进了情绪的“泥坑”，无法自拔！

告诉你，完全没必要这样担忧！因为这样我们的抵抗力会下降，反而会给病毒入侵的好机会！而且还要告诉你，你很正常，因为很多人都这样。那我们该怎么样让自己尽快从情绪“泥坑”里爬出来呢？

下面看看该怎么做吧！

1 接受情绪（接纳自己）

面对严重的疫情，担心害怕是非常正常的，短时间出现一点儿焦躁不安是正常的，因为这种担忧具有自我保护功效，能增强你的自我保护意识。好比城外涌来大批敌军，要冲进城，你还不紧张起来准备应敌，很快的城堡就会被占领。

2 正确认识（坦然面对）

敌军来就来吧！你的大脑一声令下，身体各个细胞都会听命，积极应敌。注意关注积极的正能量信息，负面的信息容易使人陷入紧张和恐慌情绪。一定要坚信，在强大祖国的支持下，我们一定能打赢这场防疫阻击战。

3 正确防护（外紧内松）

我们把身体的防护比作外层防护，心理的防护比作内层防护，做到外层严格把关，不放一个“鬼子”进门。病毒流行期间需要遵循三个原则：“宅家少串门”“出门戴口罩”“回家勤洗手”。所以如果这一时期需要与同学交流，最好采用电话或网络交流的方式。与同学面对面交流时戴口罩，减少接触病毒的机会。做好了外层的身體防护，处于内层的心理就可以放松休息了。

4 说出你的担心（学会唠叨，让情绪说话）

如果你担心患病的想法过于强烈，甚至影响了你的学习和生活，就一定要说出来，告诉爸爸妈妈或学校（心理）老师。因为诉说就是一种很好的减压方法。有时候坏的情绪在心里就像个毒瘤，侵害你的身体，降低你的抵抗力。你藏着不让人知道，它就越长越快。只有及时把它释放出来，你的身体才会轻松。

5 转移你的注意力（让心情逃跑）

有时候心情被很多坏情绪缠绕了，怎么都跳不出来。怎么办？一个字：逃！怎么逃？要安排一些你觉得轻松愉悦的事情做，让自己放松下来。比如找同学电话聊天、听音乐、做手工、运动等，都是不错的选择。因为快乐能有效地缓解担忧的情绪，也许，当你做完这些，你的坏情绪就悄悄地溜走了。

6 接受情绪（接纳自己）

如果出现皮肤瘙痒、身上起红疹、牙疼、失眠、做噩梦等这些常见的症状，千万不要紧张。它们好比混进城里的几个没多大威胁的小坏蛋，经常出入你的城区，但破坏性不大，不要让它们乱了你的阵脚。先用上面的方法让自己放松心情。如果过于紧张担心，身体也可能会出现紧张症状哦！

