

# 重庆工商大学学生返校指引 100 问

## 一、开学返校前准备指引

### 1. 当前疫情防控总体形势如何？

答：重庆市疫情防控形势持续向好，复工复产复市加快推进，经济社会秩序加快恢复。学校严格落实上级防控工作要求，全校师生无一例疑似病例和确诊病例，校园安全有序。

### 2. 2020 年春季学期学生何时返校？

答：根据上级有关要求，学校决定安排学生分期、分批、分类错峰返校。5 月 14 日-15 日，2020 届毕业年级本科学生、研究生有序返校；5 月 19 日-20 日，2017 级本科学生返校；5 月 29 日-30 日，2018 级、2019 级本科学生，非毕业年级研究生返校。

目前尚在境外（含港、澳、台地区）的我校学生，以及按照规定不具备返校条件的同学暂不返校（学校将根据安排另行通知）。严格按照规定时间分批返校，严禁提前返校和未经批准私自返校。

### 3. 获取学校疫情防控和开学返校信息有哪些渠道？

答：可以通过学校官网、官微、官博等渠道获得相关信息，也可以通过联系咨询辅导员获取信息。必要时，还可以电话咨询（党政办公室：62768200；教务处：62769790；学生处：62768240；校医院：62769349）。

### 4. 学校为学生开学返校采取了哪些防控措施？

答：学校制定了《重庆工商大学 2020 年春季学期开学工作方案》《重庆工商大学新冠肺炎疫情处置预案》等方案预案，并多次进行应急演练。为全体师生建立了健康档案，设立了独立的医学观察点，准备了充足的防疫物资用品，开展了集中校园消杀和环境整治，严格落实校园防控措施，坚决防止疫情向学校扩散，确保校园安全稳定，为同学们平安返校提供坚实保障。

### 5. 学校如何开展返校前学生健康评估？

答：学校利用学生疫情健康档案和重庆市学校传染病防控管理系统，掌握每一名学生开学前 14 天内的健康史、接触史、旅行史和居住史等情况，从而对学生目前健康状况进行评估。同学们每日要如实报告自己的健康状况，不得瞒报漏报。

## **6. 哪些学生可以返校？**

答：学生返校应同时具备以下条件：

(1) 返校前 14 天内身体健康，无干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状，返校前连续 14 天如实完成健康申报；

(2) 返校前 14 天内没有接触确诊/疑似新冠肺炎患者或无症状感染者；

(3) 返校前 14 天内无疫情防控重点地区旅居经历，未密切接触疫情防控重点地区出行人员；

(4) 返校前 14 天内无国（境）外旅居史、未接触过国（境）外人员；

(5) 目前旅居地区疫情防控情况良好。

## **7. 哪些学生暂缓返校？**

答：目前尚在境外（含港、澳、台地区）的学生，以及按照规定不具备返校条件的学生，暂不返校。其他特殊情况，经批准，可暂缓返校。

## **8. 学生是否可以提前返校？**

答：必须严格按照规定时间分批返校，严禁提前返校。未被批准返校的学生，不得返校。如果违规提前返校，将被严肃处理。

## **9. 符合返校条件的学生如何办理返校手续？**

答：符合返校条件的学生，须进入学校“疫情事务管理系统”，按学院通知的返校时间，提交返校申请，并在网上签订疫情防控承诺书。审批通过后，可获得返校健康二维码（返校当日有效），学生可凭二维码扫码进校。未获得返校通行证二维码的学生一律不得返校。

## **10. 申请暂缓返校的学生需要办理哪些手续？**

答：学生在学校“疫情事务管理系统”中提交延迟返校申请，经辅

辅导员审核同意并报学院审核批准后，可以暂缓返校。

### **11. 哪些学生返校后需按规定进行隔离观察？**

答：（1）疑似病例、确诊病例和无症状感染者的密切接触者；  
（2）到医院就诊未明确诊断的患者；  
（3）按照最新防控要求需要进行隔离观察的情况。

### **12. 学生应做好哪些开学返校的准备工作？**

答：（1）自备返校途中所需的口罩等防护物资，确保旅途安全；  
（2）学校为学生提供两周口罩用量，学生也可自备一定量的口罩等防护用品；  
（3）准备好身份证、校园一卡通/学生证、返校通行证二维码等；  
（4）建议自备餐具；  
（5）其他必需的学习生活用品。

### **13. 2020年购买学生（火车）票有哪些优惠政策？**

答：从现在开始至2020年9月30日，都可以购买学生票；疫情期间，学生票退票免收手续费（铁路部门另有通知除外）。

## **二、开学返校途中及进校指引**

### **14. 学生返校如何正确选乘交通工具？**

答：（1）优先选择私人交通工具，途中尽量避免或减少在服务区内停靠；  
（2）乘坐公共交通工具的，应在做好自身防护前提下，选择避开途经湖北等重点疫区的路线返校。尽量选择直达交通工具，减少换乘；  
（3）避免乘坐黑车等非法营运车辆。

### **15. 乘坐公共交通工具返校的学生应如何做好个人防护？**

答：（1）合理制定返校计划，务必全程佩戴医用外科口罩；  
（2）可戴眼镜和帽子，女生可将长头发扎起；  
（3）尽量分散就坐，保持安全距离，避免或减少与其他旅客和司乘人员近距离接触和交谈；

(4) 注意保持手卫生，避免手直接接触公共物品和部位，不用手接触口、鼻、眼等，用肥皂、洗手液和流水洗手；

(5) 乘坐出租车、网约车时，可根据实际情况与司机师傅协商打开窗户，充分通风；

(6) 应妥善保存旅行车票等资料信息，以便配合可能的相关接触情况调查。

#### **16. 学生在返校途中出现发热或可疑症状怎么办？**

答：返校途中出现发热或可疑症状的，应佩戴医用外科口罩或KN95/N95 口罩（不带呼气阀），避免接触其他人员，视情况及时就医并向辅导员报告。

#### **17. 学生返校途中如果发现身边出现可疑症状人员怎么办？**

答：个人应先佩戴好口罩，避免与其面对面交谈或近距离接触，建议对方就近到正规医院就诊，并及时报告辅导员和相关机构、工作人员。

#### **18. 学生返校当天怎么进校？**

答：学生返校当天，南岸校区学生只能从学府大道一号门进入校园；江北校区学生只能从西门进入校园；兰花湖片区学生从正校门进入校园。

#### **19. 学生返校进入校门的流程及注意事项有哪些？**

答：学生到达校门口时，首先用手机出示返校健康二维码，由安保人员扫码确认身份后，依次进入体温检测区，体温正常者进入校园。注意全程佩戴口罩，保持安全距离，不在校门口滞留。体温检测 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 的，不能进入校园。

#### **20. 学生返校进入校门时体温检测异常或有其他可疑症状怎么办？**

答：如果发现体温异常（ $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）或有其他可疑症状，会被安排到附近专门区域，等候5~10分钟，进行第二次体温检测，如果检测正常，可进入校园。第二次体温检测仍然不正常的，由校医院按照相关流程做送医等相关安排。

**21. 陪送学生返校的人员是否能进入校园？**

答：返校当天，陪送学生返校的亲属朋友等人员均不能进入校园。

**22. 是否可以乘坐私家车、出租车、网约车进入校园？**

答：返校当天，私家车、出租车、网约车等外来车辆一律不得进入校园。乘坐人员可以在学校附近下车步行至校门口，以避免校门口堵车拥挤。

**23. 返校当天可否乘坐校园交通车？**

答：返校当天，校园交通车将正常运营。返校学生进入校园后，可以乘坐校园交通车，在乘车过程中要遵守相关防疫要求。

### **三、开学返校后本科教学指引**

**24. 返校后课堂教学如何与线上教学平稳衔接？**

答：开学返校后，由课程任课教师根据教学进度及学生学习情况，采用线下课堂讲授、在线答疑辅导、补修耽误课程等方式进行教学衔接。其他特殊情况，结合实际处理。

**25. 返校后理论教学如何进行？**

答：开学返校后，理论教学原则上回归正常课堂教学方式。特殊情况的，研究后微调并及时通知。

**26. 返校后实验课、校内实训课、课程设计类教学如何安排？**

答：实验课、校内实训课、课程设计类课程将在校内实验室、实训室正常进行，具体进度由授课教师根据实际情况进行安排。

**27. 返校后校外实习实训课教学如何安排？**

答：疫情期间，学校暂停校外实习实训活动。对在疫情期间中止、暂停、推迟的毕业实习，按各学院制定的替代方案执行。非毕业年级校外实习实训课教学，由学院做出调整安排。

**28. 暂缓返校学生的课程教学如何安排？**

答：暂缓返校学生的课程教学，由学院和任课教师根据实际情况做出妥善安排。一般采取“个人自修+教师辅导”的形式学习，也可以委托同学在教师正常授课时录制微视频课后学习。

### **29. 上学期成绩复查工作如何开展？**

答：需要复查上学期成绩的学生，向课程所在学院提交成绩复查申请，由课程所在学院组织复查并将复查结果报教务处审批。

### **30. 重修及补考事宜如何安排？**

答：重修课程教学按原执行计划授课，返校前在线学习，返校后正常跟班学习，不能返校的同学按照第 28 条方式学习，补考延迟到学生返校后进行。

### **31. 2020 年春季学期期中前结课的课程考试和期末考试时间有变化吗？**

答：期中前结课的课程考试在学生返校后由学院统一安排，具体考试时间另行通知。学校将根据教学任务的实际完成情况决定是否调整期末考试时间，若有调整，会及时发布通知。

### **32. 2020 年上半年全国大学英语四六级、外语专业四八级考试如何安排？**

答：全国大学英语四、六级考试、外语专业四、八级等国家级的各类考试报名工作全部暂停，具体安排待国家通知后，学校会及时发布相关通知。

### **33. 2020 年各类学科竞赛活动有何调整变化？**

答：疫情期间，学校暂停线下各类学科竞赛活动，并对线上学科竞赛活动安排进行适当调整。请参赛同学密切关注教务处、经济管理实验教学中心等部门官方网站。

### **34. 如何办理 2020 年春季学期学籍注册？**

答：学籍注册顺延到学生返校后进行。暂缓返校学生可通过网上注册或委托注册方式进行。

### **35. 休学、复学、退学、转入下一年级、转项目等学籍异动如何处理？**

答：本学期学籍异动工作，先按教务处通知进行，待学生返校后教务处将统一按程序办理。

### **36. 2020 年毕业生是否还能申请创新创业实践学分？**

答：若确因疫情影响未能完成创新创业实践学分的毕业年级学生，在学校学籍审核开始前，可以向学院提出申请，由学院审核后交教务处审核确认。

### **37. 2020年本科毕业论文如何提交和答辩？**

答：毕业论文（设计）各环节工作按照原定计划进行。各学院将根据成绩提交时间要求，合理安排毕业答辩时间。学生的毕业论文答辩可以采用现场答辩或网上答辩形式进行，由各学院自行决定。

### **38. 暂缓返校学生毕业论文如何提交和答辩？**

答：暂缓返校毕业年级学生，线上提交毕业论文（设计），由学院组织网上答辩。

### **39. 毕业生正常毕业是否会受到影响？**

答：学校将统筹考虑毕业生毕业资格审核和学位授予工作，尽可能降低疫情对学生毕业的影响。按照校历安排，6月24日，2020届毕业生离校。

## **四、开学返校后研究生教学指引**

### **40. 返校后研究生课堂教学如何与线上教学平稳衔接？**

答：返校后，由任课教师根据教学进度及学生学习情况，可采用线下课堂讲授、答疑辅导等方式进行教学衔接。

### **41. 返校后如何进行研究生创新创业课程教学？**

答：创新创业课程属于公共选修课，将根据疫情发展情况，考虑周末集中授课或线上授课方式完成教学。

### **42. 返校后如何进行研究生实验课教学？**

答：原则上由培养单位及任课教师根据教学计划及学生返校情况适当调整实验课程安排。

### **43. 暂缓返校研究生的课程教学如何安排？**

答：暂缓返校研究生一般采取“个人自修+教师辅导”的形式学习，也可以委托同学在教师正常授课时录制微视频课后学习。

### **44. 2020年春季学期研究生课程考试时间和方式有何变化？**

答：原则上，考试时间按原授课计划执行；考试方式由研究生院、培养单位、任课教师根据课程性质及疫情发展情况确定。

#### **45. 研究生毕业论文如何答辩？**

答：毕业生毕业论文（设计）完成时间暂不做延期安排，毕业论文（设计）各环节工作按照原定计划进行。毕业论文答辩可以采用现场答辩，也可以采用网上答辩形式，由各培养单位自行决定。

#### **46. 暂缓返校研究生毕业论文如何提交和答辩？**

答：学生线上提交毕业论文（设计），由各培养单位组织网上答辩。

#### **47. 研究生因疫情影响未完成实验环节，导致学位论文没按时提交的，该怎么办？**

答：个别研究生确因疫情不能完成实验环节的，可以在返校后向培养单位提出延期送审学位论文申请，经培养单位同意后，由培养单位和研究生院共同商议解决方案。

#### **48. 如果延迟提交学位论文，学位证领取时间跟其他同学一致吗？**

答：学校努力争取把疫情对同学们的影响降到最低程度。在本学期正常授位时间外，增加一次授位机会，时间预计在7月中旬。

### **五、开学返校后境外交流指引**

#### **49. 2020年各类出国留学考试安排有何调整？**

答：4月20日，教育部考试中心发布通知，取消2020年5月所有托福考试、雅思考试、GRE考试以及GMAT考试，考试费将全额退还至考生个人报名账户。具体调整时间，以各类出国留学考试官方机构最新通知为准。

#### **50. 2020年各类境外交流项目安排有何调整？**

答：目前已全面暂停2020年春季学期各类长短期国（境）外交流项目。秋季学期项目将根据疫情发展情况做出相应调整。

#### **51. 目前尚在境外的学生如何做好个人防护？**

答：（1）持续关注当地的疫情变化，遵守当地法律法规，配合当地政府开展疫情防控措施；

（2）密切关注我国外交部、疾控中心等官方机构网站，了解新冠肺炎防控要求和健康提示；

（3）做好个人防护，若出现发热、干咳等症状，应及时就近在当地医疗机构就诊，并告知医务人员相关接触史；

（4）坚持“非必要，不外出”原则。确有回国需求时，应评估自身健康状况，患有急性疾病或慢性基础疾病一定避免出行。

## **52. 境外回国学生应配合实施哪些防控措施？**

答：境外的外国留学生暂时不返校，等候学校通知。境外的中国学生，如果确需回国，应做好以下防控措施。

入境前：

（1）在当地医疗机构进行健康检查，如果有发热、咳嗽、乏力等症状，建议取消返程计划；

（2）了解目的地防控要求，提前通过电话咨询或网络查询等方式，了解中转地和目的地的疫情情况和防控要求，以避免影响入境的行程；

（3）提前 14 天逐日填报防疫健康信息，同时由本人或通过亲朋好友，向目的地所在地的社区（乡镇）报告行程和身体状况。

入境后：

（1）配合海关检疫。如实填报健康信息，开展体温筛查、医疗排查等检疫工作；

（2）主动配合开展诊治和落实医学观察的措施；

（3）集中隔离期间，要配合好当地社区做好健康检测等相关工作。

## **53. 外国留学生在华居留许可到期，不能返回办理延期手续，怎么办？**

答：在境外的外国留学生如果在接到返校通知时，居留许可已经过期，可以前往中国驻所在国使领馆重新申请签证，入境后再申请换

发居留许可。具体政策以届时中国国家移民局公布信息为准。

## **六、疫情期间校园管理及公共服务指引**

### **54. 疫情期间学生进出校园管理规定有哪些？**

答：疫情期间，校园实行封闭管理，学生不能随意进出。因特殊情况需要进出校园的，由学生在“疫情事务管理系统”中的“学生出入证申请流程”进行申请，学院审批通过后，生成学生出入证二维码，学生凭此扫码和校园一卡通进出校园。

### **55. 疫情期间校外人员是否可以进入校园？**

答：未经允许，校外无关人员一律不准进入校园。

### **56. 疫情期间是否允许外卖人员进入校园？**

答：为了保障广大师生安全，确保校园平安，疫情期间，所有外卖不能进入校园。

### **57. 疫情期间毕业年级学生、走读生如何出入校园？**

答：毕业年级外出应聘学生、走读生出入校园，需提前向辅导员提出申请，辅导员初审后，报学院审核同意，学生凭出入证二维码和校园一卡通进出校园。

### **58. 疫情期间学校如何进行校园消杀工作？**

答：按照防疫要求，每天上午对校园内公共区域进行消杀一次；所有教室每天早中晚通风3次以上，每次20~30分钟，保证教室内有充足的新鲜空气；有教学任务的公共教室，当教学活动结束后立即进行消杀；进行了教学活动的实验室，按照学院或任课老师要求进行规范消杀；卫生间排风扇全天候运转，所有空调停止运行。

### **59. 疫情期间出入公寓的规定有哪些？**

答：学生凭有效证件（校园一卡通、学生证、身份证），佩戴口罩出入公寓，积极配合测量体温，保持安全距离，有序排队，体温异常或有其他疑似症状学生不得进入公寓；严禁进入非本人所住楼栋，谢绝访客；严禁串楼层、串寝室；不聚集、多通风、勤洗手。

### **60. 疫情期间教学场所及实验室有哪些特殊的管理要求？**

答：师生进入教学场所及实验室应佩戴口罩，如果有可疑症状，应避免进入教学区域；教师与学生、学生与学生之间保持一定距离，避免近距离接触；使用过的实验物品、手套、纸巾、口罩以及其他废物按规定分类放置在专用垃圾袋进行处理。

### **61. 疫情期间图书馆有哪些特殊的管理要求？**

答：疫情期间图书馆采取限流管理。南岸校区图书馆除高峰时段外一般只开放北二楼正大门，关闭其他出入口。采取网络“座位预约系统”实行预约进馆，入馆后凭预约编码指定就坐，且人与人之间保持安全间隔。疫情期间导致的图书借书超期不予计算。

### **62. 疫情期间体育活动场地有哪些特殊的管理要求？**

答：（1）南区田径场、篮球场，北区篮球场、羽毛球场，兰花湖片区篮球场、羽毛球场等场地仅在课余时间可进入锻炼，但应戴口罩、不聚集，人与人之间保持安全距离；

（2）北区田径场在开放时间（17:00~22:00）可凭校园一卡通进入，须戴口罩、测量体温、不聚集，人与人之间保持安全距离；

（3）体艺馆除高水平运动队训练、体育专业学生上课外，禁止其他人员入内，入馆师生须测量体温和戴口罩。

### **63. 疫情期间食堂采取什么样的就餐方式？**

答：为方便学生快速取餐，食堂早餐提供袋装组合餐，中餐、晚餐以套餐为主，自选餐为辅。学生按照要求时间或预约时间前往对应食堂就餐或取餐，鼓励学生自带餐具或打包外带用餐。堂食学生要按指定座位同向用餐。

### **64. 疫情期间食堂就餐时间如何安排？**

答：适当延长食堂供餐时间，实施错峰错时供餐。各餐时间安排如下：早餐：7:00~8:30；午餐：10:00~14:30；晚餐：17:00~21:30。

### **65. 疫情期间学生可否自由选择食堂就餐？**

答：为避免就餐时人员集聚，同时为便于配合可能的相关接触情况调查，学生原则上应当在指定的食堂就餐。

### **66. 疫情期间如何收发快递？**

答：在收发快递的校内商铺未开业之前，学校指定快递收发地点为含弘广场（校前广场）靠明德楼一侧的区域，学生在收发快递时应自觉排队、相互之间保持安全距离。

#### **67. 疫情期间校内商铺是否开放？**

答：有合法资质的超市、理发店等校内商铺，经学校审核批准后，可以开业。所有门面商铺，未经批准，不得开门营业。

#### **68. 疫情期间如何乘坐校园交通车？**

答：校园交通车按原定时间和路线运行，凭校园一卡通、微信、支付宝等方式付费乘车；乘坐时自觉排队，佩戴口罩，分散就座，保持乘坐距离；服从现场管理人员安排，文明规范乘车。

#### **69. 2020 年学校游泳池是否开放？**

答：按照疫情防控要求，2020 年学校游泳池不开放。

### **七、疫情期间学生管理指引**

#### **70. 疫情期间学生请假外出流程有哪些？**

答：疫情期间，校园实行封闭管理，学生不得私自外出。特殊情况下（如走读、就业应聘、因病就医等），须由学生本人在“疫情事务管理系统”中的“学生出入证申请”提交申请，学院审批通过后，生成出入证二维码，学生凭此扫码在批准的时段进出校门。

#### **71. 疫情期间校内学生活动如何开展？**

答：疫情期间，尽可能减少学生组织、社团等线下活动。确有必要开展的线下活动，校级活动报校团委审批，院级活动报学院分团委审批，一般不得组织超过 20 人以上的会议或活动。

#### **72. 疫情期间是否开展体育竞赛活动？**

答：所有大型体育竞赛活动暂缓举行。室外小型体育活动按规定程序进行审批。

#### **73. 疫情期间志愿服务如何开展？**

答：疫情期间，校外志愿服务活动全部暂停。校内校级志愿服务活动经校团委审批同意、院级志愿服务活动经学院分团委审批同意后

进行。一般不得组织超过 20 人以上的志愿服务活动。

**74. 疫情期间学生专项资助和“网课流量补贴”发放到什么时候？**

答：自 2020 年 3 月开始，每月发放一次，发放至学生正常返校上课。

**75. 学校是否退还学生部分住宿费？**

答：按照上级相关规定执行。重庆市教委将根据国家有关文件精神，会同市发展改革委、市财政局等部门研究确定相关政策。

**76. 疫情期间学生家庭若遇突发状况，可否申请临时困难补助？**

答：疫情防控期间，学生家庭若遇突发状况可申请临时困难补助。每月 15 日前，在学工系统进行网上申请。

**77. 疫情期间如何开展学生奖学金评定及评优工作？**

答：学生评奖评优不受疫情影响，学校按正常时间段下发评选通知，学生可以通过学工系统进行网上申报。

**78. 2020 年应征入伍的常见问题有哪些？**

答：应征入伍流程、标准及其它在报名中遇到的常见问题请到全国征兵网（<https://www.gfbzb.gov.cn/>）中查询，也可与武装部周老师（13627647788）联系咨询。

**79. 2020 届毕业生就业信息获得渠道有哪些？**

答：（1）校内渠道：重庆工商就业信息网、就业指导中心微信公众号、掌上就业应用系统、QQ 群、企业微信群等发布的招聘信息；  
（2）校外渠道：新职业网、国聘行动、前程无忧、智联招聘、BOSS 直聘等网站及其他高校就业信息网发布的招聘信息。

**80. 开学返校后如何预约生涯规划咨询和就业指导？**

答：职业生涯规划咨询和就业指导线上和线下并行，具体步骤：  
第一步：预约。来访者可通过电话（62769207/62769296）、QQ（979760598）、邮箱(ctbujy@ctbu.edu.cn)或者来就业指导中心办公室预约。

第二步：填表。预约时，需填写《来访者收纳面谈表》，下载地址：重庆工商大学就业网—生涯规划—个体辅导预约。填写完整后，

将电子档邮件发送至 ctbujoy@ctbu.edu.cn）。

第三步：咨询。一次咨询约需一个小时左右。

### **81. 毕业生外出实习要求及注意事项有哪些？**

答：毕业生接到用人单位的就业实习通知后，应报告辅导员，由辅导员或学院与用人单位联系。为了共同生命健康安全，原则上应暂缓学生到岗开展就业实习。

若非高风险地区用人单位坚持要求毕业生到岗实习，各学院应请用人单位提供正式公函，并明确实习生在用人单位实习期间，由用人单位按照所在地政府防疫要求，承担实习学生的疫情防控管理责任。

### **82. 毕业生如何更换三方就业协议？**

答：暂未返校毕业生，可将相关材料邮寄到给班级辅导员，辅导员审核后到就业指导中心办理更换。

### **83. 2020 届离校未就业毕业生的档案和户口怎么办？**

答：离校未就业毕业生根据本人意愿，可以将档案、户口在学校保留 2 年（或转入生源地公共就业人才服务机构），学校将在 6 月份发布具体办理流程及注意事项。

### **84. 2020 届毕业生能否开展毕业聚餐等活动？**

答：按照防疫要求，各学院、各班级不得组织毕业聚餐等聚集性活动。

## **八、疫情期间个人防护指引**

### **85. 疫情期间如何做好自我健康管理？**

答：（1）进行自我健康监测，主动进行晨午检，如有不适务必佩戴口罩及时就诊；

（2）增强体质和免疫力，均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳、过度熬夜；

（3）房间多通风换气并保持清洁卫生，每天通风 3 次以上，每次 20-30 分钟，保证房间有充足的新鲜空气；

（4）保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，不用手触摸口、眼、

鼻。做好个人防护，正确佩戴口罩，及时更换口罩；

(5) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所；

(6) 尽可能避免与有呼吸道疾病症状人员（如发热、咳嗽或打喷嚏等）密切接触；

(7) 避免接触野生动物和活禽活畜，拒绝食用野生动物。

### **86. 学生返校后如何开展每日健康监测？**

答：按照防疫要求，学生每日要自觉进行晨午两检。上午 6:30~8:30 完成晨检，中午 11:00~14:30 完成午检，并分别在“疫情事务管理系统”如实报告个人健康情况（过时不能报告）。

### **87. 如何做好个人及室内场所清洁？**

答：（1）勤洗手。在脏手时、咳嗽或打喷嚏后、饭前便后、接触他人及动物后、在外出回来时等，要运用七步洗手法洗手。无清水、不方便洗手时，可以使用含酒精消毒产品清洁双手。

（2）室内多通风。居室多通风换气并保持清洁卫生，每天开窗通风不少于 3 次，每次 20~30 分钟。

### **88. 如何正确使用和保存酒精等消毒物品？**

答：在寝室用酒精消毒时，建议购买民用小包装的医用酒精，单瓶包装不宜超过 500 毫升，严禁在寝室大量囤积酒精；消毒产品应储存于阴凉、通风处，远离火种、热源，避免阳光直射；在使用前，要清除使用地周边的易燃物，使用时不要靠近热源、避开明火；每次取用后，必须立即将容器上盖封闭，避免挥发。

### **89. 如何正确使用体温计？**

答：测量体温前后，应清点体温计数目，甩表时，勿触及他物，以防破碎。如果不小心将体温计打碎，开窗通风，带好手套，及时清理溢出水银。注意别让你的金属手表、戒指之类的接触水银。

### **90. 疫情期间如何正确开展体育锻炼？**

答：对没有健康问题的学生，每天可保持适量运动，增加身体素质。室外运动应选择人员较为稀疏的空旷开放空间。不要佩戴口罩进行剧烈运动和长时间运动。

## 九、疫情期间个人就医指引

### 91. 出现哪三类情况，需要第一时间报告辅导员？

答：当你本人或在校内发现同学有以下三种情况时，应第一时间报告辅导员。

第一类情况：干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻或自感不适；

第二类情况：体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，但无干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状；

第三类情况：体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，伴有干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状。

### 92. 有干咳、乏力、鼻塞等症状或自感不适的学生怎么办？

答：第一时间报告辅导员，佩戴好口罩到校医院（医务室）就诊。如果离校医院较远，南岸校区学生可电话通知校医院派车接诊（62769349）。如果需要到校外医院就诊，辅导员或值班老师会陪同前往。

### 93. 体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，但无干咳、乏力、鼻塞等症状的学生怎么办？

答：应休息 5~10 分钟后进行第二次体温检测，如果仍然体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，应第一时间报告辅导员，佩戴好口罩到校医院（医务室）初诊。如果离校医院较远，南岸校区学生可电话通知校医院派车接诊（62769349），校医院初诊后，辅导员或值班老师会陪同您前往区人民医院发热门诊就诊。

### 94. 体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，并伴有干咳、乏力、鼻塞等症状的学生怎么办？

答：第一时间报告辅导员，佩戴好口罩到校医院（医务室）初诊。如果离校医院较远，南岸校区学生可电话通知校医院派车接诊（62769349），校医院初诊后，辅导员或值班老师会陪同您前往区人民医院发热门诊就诊。

### 95. 到校医院或校外医院就医，需要注意哪些问题？

答：（1）全程佩戴外科口罩，做好自我防护，路上打开车窗；

(2) 携带好本人的医保卡或身份证、现金（在医院可用微信支付或支付宝，在校医院可用银闪付）；

(3) 就医时，如实详细讲述患病情况和就医过程，积极配合医生进行各项调查与检查。

### **96. 与新冠肺炎患者或疑似病例有密切接触情况怎么办？**

答：与新冠肺炎患者或疑似病例有密切接触的情况都要采取隔离观察，由医务人员观察是否出现发热和各种症状，并按规定进行病毒核酸检测（具体按照疾控中心的指导意见执行）。

### **97. 如果确诊为新冠肺炎病毒感染者怎么办？**

答：确诊者将由重庆市定点医院医治，学校将启动校园突发公共卫生事件预案，并配合属地疾控部门开展流行病学调查、密切接触者追踪、校园消杀等工作。密切接触者将被进行集中隔离医学观察。

## **十、疫情期间心理健康指引**

### **98. 疫情期间如何进行自我调适？**

答：保持规律作息，健康饮食；勤锻炼，适度娱乐，多做有益身心的运动；多和家人朋友沟通交流，排解焦虑感；保持乐观态度，以积极的心态应对疫情。

### **99. 疫情期间如何做好心理疏导？**

答：四种常用且简单易学的方法：

(1) 积极联想法。主动进入冥想状态，联想一些积极的、使人放松的场景；每天进行 1~2 次，每次 10~15 分钟；

(2) 放松训练。依次对手、上肢、头、下肢、双脚等各组群进行先紧张后放松的练习，最后达到全身放松；

(3) 正念行走。即使在较小的空间里行走，也要调动感官来体验周围的环境。充分调动感官知觉，建立起自己与周围事物的情感联结，帮助我们将注意力拉回当下，享受此刻的生活；

(4) 书写感恩——成长日记。通过写日记的方式，回忆自己克服困难、应对压力的成功经历，提高应对焦虑和压力的自信，重拾对

生活的掌控感。

**100. 开学返校后如何预约心理咨询？**

答：在校学生拨打电话 62769845 进行预约登记，然后根据预约时间到学创园一楼大学生心理健康教育与咨询中心进行现场咨询；在家未返校学生可通过登录“企业微信—通讯录—员工服务—心理咨询预约服务大厅”进行预约登记，然后根据预约时间进行线上咨询。