



写给海外学子的一封信

亲爱的同学们：

当前，全球疫情形势瞬息万变，学校时刻挂念每一位在海外学习的广工学子，你们的健康平安是学校最大的期盼。疫情发生以来，党中央国务院高度重视，迅速果断地采取了一系列防疫措施，全国人民同舟共济、众志成城，凝聚起了抗疫的强大力量。我们见证了祖国的强大与担当，我们感动于国与国、人与人之间的守望与相助，从而更加坚定打赢这场战“疫”的信心和决心。在海外的广工学子，希望你们在刻苦求学之余，积极主动关注疫情动态，沉着有序面对可能发生的变化。对此，我们提出以下几点希望：

一是坚定信心，理性应对。习近平总书记强调，中华民族历史上经历过很多磨难，但从来没有被压垮过，而是愈挫愈勇，不断在磨难中成长、从磨难中奋起。希望你们树立起战胜疫情的必胜信念，以科学的态度认识疫情，不信谣、不传谣、不懈怠、不恐慌。在纷繁复杂的信息中，用智慧与理性看待和战胜疫情，以更强的勇气和定力从容应对复杂多变的未来，展现新时代广工学子的好风貌。

二是关爱生命，科学防护。希望你们进一步增强疫情防控 and 自我保护意识，合理安排作息，注意劳逸结合，并保持乐观心态。配合所在国家、地区和学校的抗疫指引，积极采取有效防护措施，尽量减少不必要外出，避免前往人员密集场所。面对偶尔不友好的声音和举动，请保持冷静，并确保自身安全。一旦出现发热、咳嗽等不适症状，应及时就医。

三是综合研判，保持联动。希望你们务必与家人和双方学校保持密切联系，关注海外院校的动态，关注教育部平安留学、所在国使领馆等发布的消息，并及时向国内所在学院辅导员、导师、班导师报告个人健康、学习进展和安排等情况。如有任何困难，请及时告知，学校会竭尽所能为大家提供帮助，也请及时与中国驻当地使领馆联系。希望你们综合研判信息决定是否回国，基于对大家安全的考虑，全世界专家的一致意见是减少不必要的旅行，因为长途旅行风险较高。请密切关注所在国中国使领馆的官方通知，按照中国驻外使领馆的统一指挥行动。如果计划回国，请与双方学校都保持密切沟通，充分评估个人实际情况，以免今后无法及时返回海外学校而影响个人学业。在回国过程中须做好个人防护，如实申报健康状况，并配合检疫部门做好卫生检疫工作，回国后按照相关部门的规定做好隔离与防疫。

疫情发生以来，学校各学院和部门老师一直在抗击疫情的一线工作，我们收到了很多同学和父母的电话邮件微信，我们愿意真诚和大家一起度过这艰难的时刻。海外广工学子与祖国同呼吸、共命运，无论身在何处，学校永远是你们坚强的后盾。长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。衷心希望各位同学身体安康，学有所成！

广东工业大学国际合作与交流处
二〇二〇年三月十九日

海外留学人员新型冠状病毒肺炎防控指南

一、新型冠状病毒肺炎有关知识

1. 传染源

传染源包括患者、隐性感染者（无症状感染者）、病原携带者以及感染的动物。

2. 传播途径

新型冠状病毒肺炎是呼吸系统传染病，呼吸道和眼结膜是病毒的主要入侵途径。目前确定新型冠状病毒的传播方式有：

飞沫传播通过咳嗽、打喷嚏、说话等产生的飞沫进入易感者黏膜表面。

接触传播在接触病原体污染的物品后触碰自己的口、鼻或眼睛等部位导致病毒传播。

气溶胶传播在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能，如医疗场所。

3. 潜伏期

新型冠状病毒肺炎的潜伏期为 1~14天，多为 3~7天。据此将新型冠状病毒肺炎密切接触者医学观察期定为 14天。

二、个人防护指引

1. 勤洗手

外出归来、饭前便后、咳嗽、打喷嚏时用手捂口鼻后、接触动物后等，都应及时洗手。应使用流动水和肥皂或洗手液，采用“七步洗手法”洗手。



掌心搓掌心



手指交错，掌心搓手背，两手互换



手指交错，掌心搓掌心



两手互握，互擦指背



指尖磨擦掌心，两手互换



拇指在掌中转动，两手互换



一手旋转揉搓另一手的腕部、前臂，直至肘部；交替进行

请注意

1. 每步至少来回洗五次
2. 尽可能使用专业的洗手液
3. 洗手时应稍加用力
4. 使用流动的清洁水
5. 使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手

2. 勤消毒、勤通风

使用所在国卫生(疾控)部门认可有效的消毒剂进行合理的消毒,保持窗户通风,同时注意保暖。

3. 避免人群聚集

疫情期间应尽量避免外出活动;避免去人流密集的场所;避免到封闭、空气不流通的公共场所。

4. 生活规律

应养成健康的生活方式,不暴饮暴食,不吸烟,少喝酒,不酗酒。劳逸结合,不熬夜,生活有规律。适当锻炼,保持休息与运动平衡。

5. 戴口罩

根据所在国法律法规要求和疫情防控规定,在外出前往公共场所(包括教室、会议室、办公室、健身房、食堂、图书馆等)和乘坐公共交通工具时,应视情正确佩戴口罩。

佩戴口罩方法:

严格按照“七步洗手法”洗手,擦干双手后再佩戴。

深色防水面朝外,有金属片的一面向上,系带式口罩上系带系于头顶中部,下系带系于颈后,挂耳式口罩把系带挂于两侧耳部即可。口罩应完全覆盖口鼻和下巴,用两手食指将口罩上的金属片沿鼻梁两侧按紧,使口罩紧贴面部。注意佩戴过程中避免手触碰到口罩内面。

三、居家防护指引

1. 消毒清洁防传播

外出回家后及时洗手;门把手、电灯开关、手机、钥匙等物品用酒精擦拭消毒;外套、鞋子、带回家的物品及时清洁,放在通风处;地面、墙壁、便器可用含氯消毒剂擦拭或喷洒。

2. 合理膳食强免疫

定时定量进餐;食物多粗细搭配,不吃野生动物,少量多次饮用白开水,餐(饮)具煮沸消毒。

3. 良好心态和适度运动

保证每日充足睡眠时间;与家长、朋友、老师保持联系;有担忧或烦恼事,及时与家人、朋友沟通,学会放松心情,每天坚持适量运动;保持窗户通风窗,每次不少于30分钟为宜,通风时注意保暖。

四、公共场所防护指引

1. 食堂

排队候餐与他人保持1米以上距离。建议自带餐具，打包食物回去就餐，降低食堂的人群聚集密度。若在食堂就餐，尽量间隔1米以上单独就座，不面对面就餐，减少不必要的交流谈话，避免喷溅。

2. 图书馆

鼓励网上查阅电子读物，如需到图书馆查阅书籍建议佩戴一次性手套和口罩，座位间隔1米以上，尽量减少逗留时间。

3. 商场/超市

如确需购物，选择通风好、人流量相对较少的商场、超市，尽量避开人多拥挤的地段。购物前列好购买清单，购买足量，减少购买次数，不在商场、超市内闲逛、闲聊，缩短选购商品的时间。回到家后立刻按‘七步洗手法’洗手。

4. 公共电梯

建议步行上下楼梯。如乘坐电梯，要佩戴一次性使用医用口罩，避免乘坐拥挤的电梯，与同乘者尽量保持距离，减少触碰。不用手指直接触碰按钮。如触碰按钮，不要触碰口、眼、鼻并及时洗手或用含有酒精的手消毒剂擦拭。

五、判断被感染的风险

1. 看流行病学史

近2周内是否有病例报告地区的旅行史或居住史；近2周内是否有与新型冠状病毒感染者的接触史；近2周内是否曾接触来自病例报告地区的发热或有呼吸道症状的人员；是否为聚集性疫情。

2. 看症状

新冠肺炎以发热、乏力、干咳为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。如果体温超过 37.3℃，无明确流行病学史，无其他症状者，可以根据所在国要求居家观察或到附近医院就诊，并继续观察体温动态变化。如果病情进一步恶化，可做进一步检查。

新冠肺炎与普通感冒、流行性感冒的区别：

	呼吸道症状	全身症状	其他
普通感冒	自觉上呼吸道症状重； 鼻塞、流鼻涕、打喷嚏	轻；无明显全身不适症状	体力、食欲基本正常
流行性感冒	发病急、症状重、进展快； 上下呼吸道都有可能波及，可能引起肺炎	常伴有发热，可达39℃； 头痛、关节痛、肌肉酸痛明显	乏力、食欲差
新型冠状病毒肺炎	干咳为主，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛等； 重型病例多在一周后出现呼吸困难	多为轻度或中度发热	乏力常见，可伴腹泻  微信号: xmxzhqjy

3. 就医指引

如出现可疑症状，应根据所在国疫情防控要求尽快就诊。在路上和医院时，尽可能远离其他人（1米以上）。若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是必须告知医生近期旅行和居住史、与新型冠状病毒肺炎患者或疑似病例的接触史、动物接触史以及出现疑似症状后接触过什么人等，积极配合医生进行各项调查与检查。

六、特别提醒

海外留学人员应密切关注所在国疫情的发展变化,增强安全防范意识,配合当地政府疫情防控措施,加强日常科学防护,并按照所在留学院校的要求,做好学业和生活的相应安排。如发现疑似病情或出现相关感染症状,应及时就医并如实告知医生感染和发病事实,以免延误治疗。如需协助,请与中国驻当地使领馆联系,或拨打中国外交部全球领保服务应急呼叫中心 24小时热线:

+86-10-12308 和+86-10-59913991。

注：以上内容节选自教育部3月12日发布的《海外留学人员新型冠状病毒肺炎防控指南》。

境外来粤人员入境指南

新冠肺炎全球疫情持续扩散，一些在国外留学、工作、经商的中国人打算返回祖国。作为中国对外交流的前沿，广东口岸迎来大量过境人流。最新消息显示，广东将为有国外旅居史的中国籍旅客提供全流程健康监测和管理服务，加强对入境人员的人文关怀，依法依规保障境外来粤人员合法权益。中国籍旅客入境广东，会被隔离吗？隔离期间遇到困难，怎么办呢？以下是境外来粤旅客入境指南：

一、服务对象

1. 从境外（含经中国香港、澳门机场中转）经广东口岸入境的中国籍旅客。
2. 从内地其他城市岸入境来粤且来粤前 14 天内有国外旅居史的中国籍旅客。

二、服务措施

重点实现“三个全覆盖”

- 1、口岸筛查
- 2、专车接送
- 3、社区健康管理

三、具体操作

根据旅客目的地分别处理：

- 1、目的地为入境口岸所在城市的，由该城市指挥部专车接送至旅客目的地，实行14天居家或集中医学观察；
- 2、目的地为省内其他城市的，由目的地指挥部专车接送至旅客目的地，实行 14天居家或集中医学观察；
- 3、目的地为省外的，由广东省防疫指挥部将旅客相关信息推送至目的地省（自治区、直辖市）防控指挥部，由其安排专车接返；目的地省（自治区、直辖市）不安排专车接送的，由入境口岸所在地指挥部将旅客护送至离粤交通工具；纳入所在省（自治区、直辖市）防控措施管理。
- 4、无法明确目的地的，由入境口岸所在地指挥部安排在集中医学观察 14 天。

四、问题解答

- 1、在隔离期间，境外来粤人员遇到困难怎么办？

广东省防疫部门将及时帮助您，妥善解决合理诉求，依法依规保障您的合法权益。

- 2、外籍人士入境有要求吗？

按照国家现行有关规定执行。

广东不断加强境外疫情输入防控，及时完善数据共享、信息通报和入境人员核查机制，对所有从国外入粤返粤人员从航空运输、口岸检疫、目的地送达、社区防控各环节形成闭环。

从3月19日零时起，所有从国外入境来粤的中国籍旅客，以及在来粤之前14天内，有韩国、意大利、伊朗、日本、德国、法国、美国、西班牙、英国、泰国、菲律宾、瑞士、瑞典、比利时、挪威、荷兰、丹麦、奥地利、马来西亚等19个国家旅居史的外国籍旅客，都要实施居家或集中隔离医学观察14天的防控措施。

目前是中国防控疫情的关键时刻，希望同胞们，多一份理解，多一份忍耐，让我们共同跨过这一步。

(信息截至 2020 年 3 月 19 日)