

东方网和澎湃新闻共同推出抗疫“问答”帮助海外学子做好防护

中国海外留学生抗疫32问答

当前,新冠肺炎疫情在全球多点暴发蔓延。在多个国家,疫情防控形势严峻,而此时身在海外的留学生,更是时刻牵动着祖国的心。面对来势汹汹的疫情,留学生应该如何做好个人防护;如果所在学校已出现确诊病例,留学生该怎么办;此时马上回国,是

编者按 否为首选;如选择不回国继续留在海外,在生活上要注意些什么……聚焦个人防护、生活求助、求学指南、回国事项以及心理疏导等五个方面,由东方网和澎湃新闻共同推出的“中国海外留学生抗疫32问答”,相信会对很多目前身在海外的中国学子有所帮助。

个人防护

戴不戴口罩 取决文化习惯防护效率

1、问:不少外国人不爱戴口罩怎么办?
答:戴不戴口罩取决于各国的文化习惯和防护效率。在美国,口罩是给生病的人戴的,主要是避免含病毒的物质喷到脸上。同时,各国防疫物资紧张,要把口罩让给医务人员。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

2、问:国外疫情这么严重,我要不要囤一些药?
答:不建议大家自己去囤积大量的羟基氯喹或者氯喹,它的疗效需要等待进一步临床试验的结果。最好的“药物”还是多喝水、多喝牛奶、多吃鸡蛋、多睡觉、不出去“瞎混”。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

3、问:如果在家隔离14天都没有出现症状,是不是就证明自己安全了?
答:目前无法确定是否存在“超长潜伏期”,即使有也是个案,不是普遍现象。按照目前情况,“14天潜伏期”的观点可以维持不变,大家不必过于紧张。但同时,不能仅仅因为14天内没发热就完全排除,要避免单纯凭症状来解除隔离的做法。对被隔离人来说,如有咳嗽、发烧等任何身体不适,应当第一时间告知自己的症状,交由医务人员进行下一步检查和治疗。(广州市第八人民医院感染病中心主任蔡卫平)

选择回国 减少外出多吃蔬菜水果

4、问:选择不回国继续留在海外,生活上需要注意点什么?
答:居家,减少不必要的外出。在去购买日常生活用品时,要注意防护:戴口罩和洗手。有任何公共场所接触后都需要严格规范地洗手。此外,居家时应多吃蔬菜、水果,若睡眠不好,也可适当使用安定类药物。(复旦大学附属华山医院呼吸科主任医师朱蕾)

5、问:我所在的学校已经有确诊病例,美国的隐私政策使我确定自己是否是密切接触者。我应该怎么办?
答:自己隔离,不要焦虑,保障睡眠;正常生活,保障营养。没发烧,不看病;有发烧,咨询医生,不着急。(复旦大学附属华山医院呼吸科主任医师朱蕾)

6、问:如果我出现了咳嗽、发热等症状,如何判断是否得了新冠肺炎?要马上去医院吗?
答:流感和新冠肺炎都有可能咳嗽、发热,普通人很难区分。新冠肺炎80%是轻症,不用去医院可以熬过去的。是否就医,主要看呼吸。如果觉得呼吸有困难,爬楼梯气接不上,就要去医院。要注意,发烧不一定是进医院的时间节点,更重要的是看呼吸情况。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

通风很重要 室外空气病毒浓度非常低

7、问:天气变暖气温升高,但新冠似乎不像SARS受控于温度,全球疫情拐点何时能到?
答:除了中国对疫情控制得比较好以外,现在世界各地整体疫情还没有得到很有效的控制。欧洲已经成为疫情暴发的中心,美国也进入疫情蔓延的过程中。新冠肺炎在未来仍有极大的不确定性,目前很难预测国际疫情到底什么时候会结束,但起决定作用的还是人民。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

8、问:如果周边没有人的情况下,出门在外要不要戴口罩?
答:普通公民居家、户外,无人聚集、通风良好,可以不戴口罩。新型冠状病毒肺炎疑似病例、确诊病例和无症状感染者;新型冠状病毒肺炎密切接触者;入境人员(从入境开始到隔离结束)建议戴医用外科口罩或无呼气阀符合KN95/N95及以上级别的防护口罩。(国家卫健委)

9、问:开窗通风是不是也会有危险?
答:通风非常重要。室外大气中病毒浓度非常低,所以大家不要过度恐慌认为窗户一打开病毒就飘进来了,不是这样的。因为病毒一旦在空气中干燥了,就会慢慢消除掉或者活性下降。另外,空气的流动非常快,如果有病人呼了一口气,它出去马上就扩散掉了,浓度就低了,所以它是强调,室内通风或机械通风、净化器通风很重要。(中科院地球环境研究所研究员、中科院气溶胶化学与物理重点实验室主任曹军骥)

生活求助

物资很匮乏 驻外使领馆会协调各方提供帮助

10、问:我在法国留学,这里已经在严格限制出行。我还能出门吗?
答:目前,法国政府不断升级防控措施,出台了十分严格的限制出行措施,人员流动减少,外部感染风险将大大降低。建议留学生积极响应法国政府的号召,严格遵守法国政府颁布的限制出行举措,密切关注法国内政部发布的出行限制措施,尽量减少出行,减少对外接触,避免人员聚集,从而有效减少感染风险。(中国驻法国大使卢沙野)

11、问:我目前人在美国,很害怕出现发热、咳嗽等症状。万一真的有事,可以向谁求助?
答:驻美大使馆新增2条涉疫情协助热线:+1-2028309551;+1-2028484007,会接受你的求助。(中国驻美国大使馆网站)

12、问:我所在的学校已停课,校园宿舍已关闭,但我找不到住所,超市物资也很匮乏,怎么办?
答:海外留学人员大多孤身在外,年龄较小,自我防护能力相对较弱,驻外使领馆普遍重视解决好留学人员在当地学业、住宿、签证延期等方面困难,协调当地华人和企业为其就餐、购物等提供帮助,驻英国、法国、意大利、美国等使领馆调动各方资源为当地中国留学生发放包含必要防疫物资、防疫指南的“健康包”。有的使领馆还专门设立“留学生国

内家长咨询热线”,为家长答疑解惑。(外交部副部长罗照辉)

13、问:听说驻美大使馆要给中国留学生发放“健康包”,怎么领取?
答:驻美大使馆将按国内统一部署,向在英留学人员提供防疫“健康包”,通过全美学联和各校学联尽快发送给大家,请关注学联有关通知公告。大家遇到困难,请及时拨打电话+44 20-74368294,+44 20-72998435(24小时领事保护与协助)联系大使馆。(中国驻英国大使馆)

14、问:我在国外买不到口罩,想让父母从上海寄一些。哪家快递公司能寄?多久能到?
答:顺丰可以寄,但口罩等防疫物品需符合海关进出口报关申报规定,方可出口。现在寄口罩去国外,时间比较长,可以关注微信公众号“顺丰速运”点击“我”-“服务查询”-“运费时效”。EMS和DHL也可以寄口罩到国外,详情可咨询服务热线11185转6。(顺丰速运、上海邮政管理局)

15、问:快递和信件可能带病毒,怎样处理比较安全?
答:事实上没有什么必要特殊处理。如不放心,可用含酒精的消毒水喷一喷,或用烤箱60℃烘一个小时。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

求学指南

停课怎么办 参加远程教学仍然能够获得学分

16、问:我在国内大学就读,参加了去美国的交换生项目,现在遇到了学校停课和考试取消。我的学分如何换算?中国开学后,我能否回国学习?
答:目前,美国大学虽然停课,但仍在进行远程教学,同时公布了相关评估方法。因此在学期结束后,依旧能够获得学分。能否回国学习需要咨询国内所在的大学。(留学专家、原纽约史岱文森中学校长张洁)

17、问:我是一所美国大学的留学生,目前在日本做交换生,现日本大学要求我回到原学籍所在的美大学报到;而美国大学也停课了。我该怎么办?
答:交换生的学籍归属于美国的大学。因此,当交流的国家不接受交换生时,应马上与所在学校联系。目前,大部分美国大学暂时没有“停课”,只是将授课形式改为线上。故所在学校不应拒绝交换生正常的需求。另一方面,如果在日本期间,停课太多,无法完成美国方面所需课时,学校可能会要求在下学期重新进修。(留学专家、原纽约史岱文森中学校长张洁)

18、问:疫情中,越来越多的海外国家也开始进行线上教学。国内目前已经持续开展了一些教学,有没有值得分享的经验,海外留学生应当如何掌握线上教学的节奏?
答:首先,在完成课程前需做好防疫工作。同时保持疫情前的学习习惯,自律自觉。在网上课前,做好预习工作,与老师保持沟通,保证课程和作业质量。有条件的话,建议将学习和生活的区域分开,制定每天学习计划。此外,课后可以与同学交流学习体验,分享生活琐事,舒缓心情。(留学专家、原纽约史岱文森中学校长张洁)

19、问:我今年2月刚刚前往澳大利亚留学,现在是否应该申请退学?对我未来申请别的学校会有影响吗?
答:不建议退学。可遵照学校的规定,继续通过线上学习等方式完成学业。做好防疫的同时,等待恢复正常教学秩序。如果选择退学,应在申请下一所学校时,将退学原因解释清楚,不会有太大影响。(留学专家、原纽约史岱文森中学校长张洁)

20、问:我在英国就读的学校已关闭,如果现在回国,担心之后无法获得签证返回英国完成学业。大使馆可以提供帮助吗?
答:建议同学们还是留在英国,大使馆方面会协调配置抗疫物资,发放“健康包”;至于学业问题,建议同学们跟校方沟通好,已经回国的同学如果遇到相关问题,大使馆可以提供必要的协助。(中国驻英大使刘晓明)

心理疏导

内心很恐慌 理性接纳居家休息合理安排生活

28、问:我在英国读书,如果发现有人对我有敌视情绪,我该如何保护自己?
答:首先,留学生要加强自我保护,在行走的过程当中看到一些可疑的人尽量避开,如果发生口角尽量加强保护自己,不要发生肢体冲突,尽量躲避。第二,如果发生了被殴打、被辱骂的情况,要在第一时间向校方提出来,向警方报案。第三,要及时通报驻英使领馆,我们会在第一时间向英国的校方和英国的警方提出交涉,让他们加强保护。(中国驻英大使刘晓明)

29、问:我现在留在英国,担心被感染不敢出门,心里很害怕。如何排解这种特殊时期的心理压力?
答:我们提倡并支持全美学联和各地方学联开展“守望相助,共克时艰”活动,组建互助志愿者队伍,建立互助微信群,举办网上医疗指导和心理咨询活动,帮助大家共克难关。(中国驻英大使刘晓明)

30、问:我在意大利留学,每天都不敢出门,心里很恐慌,晚上睡不好,我该怎么办?
答:首先要理性接纳。人们在疫情影响下,容易感到焦虑,这是正常的。其次要营造安全、舒适的环境减少外出,居家休息。再次要合理安排生活。保持规律作息,学习一些新冠肺炎防治知识,做适当的家务和居家运动。

最后,寻找情感支持也是好方法。可以和国内的亲友视频,及时排遣不良情绪。(上海市精神卫生中心精神科副主任医师乔颖)

31、问:我担心被歧视,甚至辱骂和殴打,有时睡梦中都会被突然惊醒。我该如何消除这种恐慌和害怕?
答:你需要抱团取暖,请将你的感受和其他留学生交流,也许你会发现,其他人也有这样的焦虑和担心,可以一起商量方法和对策,“头脑风暴”经常会产生“金点子”。同时,经常和亲人联系交流。身在异国者需要家乡亲人的支持和关爱。如果以上的方法都无法奏效,可能需要专业的支持和帮助。(上海市精神卫生中心精神科副主任医师乔颖)

32、问:我现在不打算回国,但父母在国内特别担心,每次视频通话,都能看到母亲哭个不停。我该如何安慰父母,消除他们的担忧?
答:人们的紧张和焦虑来自于对事件的失控感。所以让父母亲“不那么焦虑”最好的方法就是让他们了解“事实的真相”。比如,可以耐心和他们解释你不回国的原因,相信这些理由你是经过深思熟虑的,一定有你的原因,在讲述时尽量站在父母的角度多考虑。你也可以将你在国外的生活实况发给他们看,包括疫情状况、防护设施等。(上海市精神卫生中心精神科副主任医师乔颖)

回国事项

回程时间长 长途飞行存在感染风险

21、问:海外疫情蔓延,马上回国是否为首选?
答:长途飞行存在感染风险。由于疫情原因,航班的无序拉长了回程的时间,有些人因害怕在途中被感染,长时间不吃不喝,舟车劳顿加上内心恐慌,会让免疫功能下降,进一步增加感染的风险。(复旦大学附属中山医院呼吸科主任医师朱蕾)

22、问:我在英国伦敦,最近准备回上海,需要做哪些准备?
答:如决定回国,建议尽量购买直航机票。如确需转机,一定要事先详细了解相关国家机场、签证要求、防疫规定等最新信息,做好准备。要按学校要求履行报备手续,与学校或实习机构保持密切联系,妥善安排好学业和返回签证等事项。回国后一定要遵守国内相关防疫规定。(中国驻美国大使馆)

有没有包机

视情开行临时班机或包机

23、问:国际航班大量缩减,我还能买到回国的机票吗?
答:3月26日,民航局发布《关于疫情防控期间继续调减国际客运航班量的通知》,要求国内每家航空公司经营至任一国家的航线只能保留1条,且每条航线每周运营班次不得超过1班;外国每家航空公司经营至我国的航线只能保留1条。同时,为防止机上旅客过于密集,我们还要求各中外航空公司需保证抵离我国的航班客座率不得高于75%。经测算,每天通过航空入境的旅客人数将降至5000人左右。(中国民航局运输司)

24、问:国家有没有可能组织临时班机或包机,接留学生回家?
答:民航局方面将根据实际需求,对一些需求集中、飞行目的地有接收能力的城市,视情启动针对海外中国公民的重大航空运输保障机制,开行临时班机或包机。(中国民航局运输司)

25、问:乘飞机回国途中,怎么做才相对比较安全?
答:机舱是高风险的病毒感地,封闭机舱里有传播病毒的风险,必须保证长时间戴口罩。如果不是近距离接触确诊患者,则不必戴防护镜、穿防护服。感染风险最大的场景是在登机前,一定记住要勤洗手。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

防疫有指南

使馆随时提供帮助支持

26、问:从国外入境到上海后,可以申请居家隔离吗?
答:从3月28日零时起,上海对所有入境来沪人员一律实施为期14天的集中隔离健康观察。对已经居家隔离的,继续实施隔离直至期满14天。对入境的外交人员和从事重要经贸、科研、技术合作的人员,另有规定的按规定执行。同时,对老人、未成年人、孕产妇、行动不便的、有老人或小孩需要看护的、患有基础性病因等原因不宜集中隔离的人员,统一在各区留验点进行核酸检测,检测结果为阴性且具备居家隔离条件的,并经严格核定审批后,可申请实行居家隔离。(上海发布)

27、问:留在德国的中国留学生,可以从哪里获得权威的防疫信息和帮助?
答:对于选择留在德国的留学生,使馆通过官网和微信公众号发布了防疫指南、实用建议、德国当地就诊指南、问诊热线、提供云医疗等信息,调整了领事业务工作时间和证件申请措施,以减少大家来馆办理证件途中交叉感染风险,帮助大家做好个人防护。

希望留学生切实减少出行,减少流动,积极调整心态,锻炼身体,保持身心健康。同时,使馆也提醒大家要冷静、客观看待疫情,不偏听偏信,积极开展自助、互助,使馆愿随时提供一切可能的帮助和支持。(中国驻德国大使吴恩)

新华社北京3月30日电 3月30日,中共中央政治局常委、国务院总理、中央应对新冠肺炎疫情工作领导小组组长李克强主持召开领导小组会议。

中共中央政治局常委、中央应对新冠肺炎疫情工作领导小组副组长王沪宁出席。

会议指出,要认真贯彻习近平总书记主持召开的中央政治局会议精神,按照中央应对疫情工作领导小组部署,针对国内外疫情防控形势新的重大变化,将应急措施和常态化防控相结合,及时完善防控策略和应对举措,进一步做好无症状感染者防控工作,推动经济社会发展早日步入正常轨道。

会议指出,当前我国境内疫情防控向好态势继续巩固,复工复产积极推进,成绩来之不易。但全球疫情正处于大流行阶段,任何国家都不能独善其身。要实事求是研判疫情形势,保持清醒头脑,充分认识我国疫情防控面临的压力和工作艰巨性。继续做好重症患者救治、出院患者14天隔离与28天随访等工作,强化医疗机构发热门诊相关病例监测和传染病网络直报,做到“四早”。各地要坚持公开透明发布信息,不允许为了追求病例零报告而瞒报漏报,这既有利于引导公众做好防护,也有利于积极有序推进复工复产。要继续做好疫情跨境输入输出防范。加强检测力量和设备设施配备,对所有入境人员实施核酸检测,切实守好外防输入关口。驻外使领馆和相关部门要做好在境外公民领事保护、防护指导和物资保障,保护他们的生命安全和身体健康。

会议指出,当前巩固疫情防控成果,防止出现防控漏洞,必须突出做好无症状感染者监测、追踪、隔离和治疗。要针对性加大无症状感染者筛查力度,将检测范围进一步扩大至新冠肺炎病例和已发现的无症状感染者的密切接触者、有特殊要求的重点地区和重点人群等。一旦发现无症状感染者,要立即按“四早”要求,严格集中隔离和医学管理,公开透明发布信息,坚决防止迟报漏报,尽快查清来源,对密切接触者也要实施隔离医学观察。抓紧在疫情重点地区抽取一定比例样本,开展无症状感染者调查和流行病学分析,研究完善防控措施。同时,做好患者出院后按要求复查,加强复阳人员医学管理等工作。

领导小组成员黄坤明、蔡奇、王毅、肖捷、赵克志参加会议。

突出做好无症状感染者防控

李克强主持中央应对疫情工作领导小组会议 王沪宁出席

努力提升长三角地区人大工作协作实效

本报讯(记者王嘉旻 通讯员宗原)为更好服务长三角地区一体化发展国家战略实施,推动长三角地区人大工作协作有序开展,昨天下午,长三角地区三省一市人大常委会秘书长座谈会视频会议召开。

会议讨论了2020年度长三角地区人大协作重点工作建议方案草案和召开2020年长三角地区三省一市人大常委会主任座谈会相关工作设想。据介绍,今年长三角地区人大协作工作重点拟围绕长三角生态绿色一体化示范区建设、科技创新共同体建设、生态环境保护、区域交通和信息基础设施一体化、“十四五”规划编制等内容,综合运用立法、监督、重大事项决定、代表视察等法定手段开展,努力提升人大服务长三角一体化发展国家战略的实效。

三个半小时,中国机长火速驰援

(上接第一版)因为是临时调换飞机,时间紧急,而且也有感染的危险,你能去么?“没有丝毫犹豫,刘明甫连说了三个“可以!”并迅速穿好飞行制服,告诉家人自己要提前返岗。5分钟后,他从位于宝山区的家中出发,开车奔赴虹桥机场。16时30分,在他到达准备大厅后不久,11位机组人员也在35分钟内全部集结完毕。17时,148名医务人员开始登机。17时53分,刘明甫机组驾机飞向武汉。19时15分,在经过1个多小时的飞行后,载着医疗队的MU800航班平稳地降落在武汉天河机场。

到达武汉后,飞行部负责人在微信群转发了一段话:“三个多小时前,刘机长还在家里陪伴家人,现在已到武汉,招之即来,来之能战,战之能胜,这就是使命和担当。”

飞机上,刘明甫在机长广播中与医疗队勇士们相约:“因为有你们的最美逆行,因为有全国人民的万众一心,我们相信,一定能尽快打赢这场疫情防控阻击战!请你们一定要注意自我防护,照顾他人的同时,也务必照顾好自己!祝医疗队早日凯旋,我们再接你们平安回家!”

当时,医疗队领队陈雨真也表示,他们将会搭乘东航飞机平安回上海。不到两个月之后,在这个春暖花开的季节,他们信守了这个约定。

随时待命“飞往人民需要的地方”

疫情期间,刘明甫紧急受命、奔赴武汉的行动,在一分部团队中产生了很大反响。短短几天,上海飞行部六部全体飞行员都提交了请战书。与此同时,新加入六部的许多年轻副驾驶也行动起来,他们有的自愿报名,驾车前往工人不足的郊区口罩厂协助生产口罩;有的辗转奔波,想方设法购买口罩和手套,捐赠给奔赴武汉前线的白衣战士们。

目前,执行完武汉到上海的任务后,刘明甫还在集中隔离。性格开朗的他,拉了一个微信群,每天和隔离的飞行员一起拉家常,舒缓大家的紧张情绪。他说:“党员,就是要时刻准备着执行任务,飞往人民需要的地方。”