

山西工程技术学院 教务处教学通知

教字[20~21 (2)]47 号

关于转发教育部《2021 年暑期高校学生健康生活提示要诀》的通知

我校从 7 月 12 日起进入暑假，为落实教育部暑期教育系统疫情防控工作，加强疫情防控风险意识，充分认识疫情形势的复杂性，时刻紧绷疫情防控这根弦，筑牢暑期疫情防线，确保学生能够安全稳定度过暑假，现将教育部《2021 年暑期高校学生健康生活提示要诀》转发给各位同学，并希望大家能增强“健康第一责任人”意识，在暑期合理安排生活和学习，积极参与疫情防控，健康生活。

教务处

2021 年 7 月 19 日

2021 年暑期高校学生健康生活提示要诀

2021-07-09 来源：教育部

2021 年暑期临近，全球新冠肺炎疫情仍高位流行，变异毒株传播能力强，我国外防输入的风险和压力始终存在并有所增大，发生零星散发病例、甚至局部地区聚集性疫情的风险丝毫不能忽视。近日，教育部指导全国高校健康教育教学指导委员会专家提出 2021 年暑假高校学生健康生活提示要诀，引导高校学生增强“健康第一责任人”意识，在暑期合理安排生活和学习，积极参与疫情防控，健康生活。

一、科学规范戴口罩，防控新冠仍重要。为防范新冠肺炎病毒，出门要戴好口罩，尤其是乘坐公共交通工具时和在超市、商场、影院等人群密集和密闭场所，要全程佩戴口罩。

二、生活作息要规律，睡眠锻炼不可少。按时作息、少熬夜，每天保证 8 小时睡眠时间。坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼，做到每天锻炼一小时。居家锻炼可以进行俯卧撑、仰卧起坐等简便易行的身体练习。

三、经常洗手讲卫生，预防传染要记牢。洗手要坚持“七步洗手法”，保持手部卫生。外出返回、饭前、便前便后要洗手，不随意触碰口鼻、揉眼睛。暑期，不前往国内中高风险地区，探亲访友做好旅途防护。

四、饮食营养宜均衡，食品安全要留心。饮食要注意营养均衡，避免暴饮暴食，少吃零食和油炸食品，少喝饮料（品）。夏季食物易变质，谨防食物中毒。

五、线上学习不能长，爱眼护眼记心上。避免长时间使用手机和电脑，使用电脑时眼睛距离屏幕应不少于 50 厘米。注意保护视力，线上学习、视频会议时，尽量选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品，根据环境调整亮度。

六、休息放松很重要，沟通交流多加强。利用暑期充分休息、放松心情、调适情绪、开阔视野。多与家人沟通 and 交流，建立温馨和谐的家庭氛围。