

戮力同心共克时艰 春光明媚静待花开

——致全体女院学子的一封信

亲爱的同学们：

三月，本是踏春赏花的好时节，但国内疫情再现多地散发，尤其是3月14日长沙在省外来长人员中检出1例新冠肺炎确诊病例后，我们的校园学习和生活又迎来了巨大挑战，为筑牢疫情防线，守护校园平安，特向大家发出倡议：

高度重视疫情 严格落实规定

主动承担起自身疫情防控“第一责任人”的责任，充分认识疫情形势的严峻性，严格遵守学校的各项疫情防控规定，积极配合疫情防控措施的落实。疫情防控封闭管理期间，坚决做到“非必要不离校”，因特殊情况确需出校必须严格履行请假手续，不得擅自违规出校，进校须佩戴口罩、严格核验身份、检测体温、查看健康码和行程卡。学校的疫情管理规定将随疫情变化动态调整。

严肃认真自查 配合防疫工作

自觉对照已公布的新冠肺炎病例活动轨迹，严肃认真进行自查，发现有重合轨迹、变码等异常情况的须立即报告辅导员，并原地待命、不得流动，在得到辅导员通知后按要求有序处置；接到疾控部门涉疫信息通知时，须立即报告辅导员，并原地待命、不得流动，积极配合疾控部门指令，落实流调、隔离等要求。服从学校疫情防控各项部署，积极配合做好相关防疫工作；及时关注自身健康状况，做好每日体温监测上报；密切关注身体状况，如有发热、干咳和其他呼吸道感染症状，及时到指定医疗机构就诊并第一时间向辅导员报告。切勿瞒报、谎报、漏报、迟报个人疫情相关信息。严格执行因病缺课病因追踪登记，学生病假复课需医疗机构开具的复课证明。

注意自我防护 保障个人安全

日常勤洗手，科学佩戴口罩；非必要不到人群密集的场所，不参加聚集性活动；排队、付款、交谈、运动时，要保持1米以上社交距离；谨慎处理快递包裹，接收快递要认真做好消毒工作，近期尽量不进行网购。安全有序参与核酸检测和疫苗接种工作，符合条件且未完成接种疫苗的同学请“应接尽接”。做好寝室日常通风，保持房间整洁卫生；加强身体锻炼，坚持作息规律，保证睡眠充足，保持心态健康。遵守学院作息时间表，养成健康规律生活习惯，根据气温变化适时增减衣物，预防感冒发烧；科学适当进行体育锻炼，提高自身免疫力。

理性面对疫情 保持心情愉悦

多点频发的疫情态势可能会令我们感到不安和焦虑，甚至会有些恐惧。当我们心中有焦虑或不愉快时，可以选择说给同学听，说给老师听，说给朋友或父母听，或许能得到抚慰和舒缓；必要时，同学们也可以进行预约咨询，说给专业心理老师听。欢迎大家前往学校心理健康中心进行心理咨询（地址：体育馆一楼106-1，预约方式：82766149，联系人：朱老师），我们的专业老师可以帮助同学们预防、减缓、控制或消除因疫情所致的恐慌心理，为大家的心理健康保驾护航！

同学们，新冠肺炎可防、可控，我们要坚定必胜的信心、团结协作、戮力同行，共同齐心协力抗击疫情。让我们从自我做起，从现在做起，坚决抵制发布未经证实的消息，不传播、不评论，做到不信谣、不造谣、不传谣。做新时代懂科学、有担当、有作为的女院人！

目前，我们可以驻足校园，赏女院满园春色，待疫情散去，我们再好好拥抱春天，丈量世界！

学生工作部（处）

2022年3月15日