

安心防疫指南

没完没了的疫情又卷土重来，其实它一直都没有离开。每个人都希望疫情早点结束，可以回归我们正常的生活，摘掉口罩自在的呼吸，自由的游走四方，与亲朋好友欢聚一堂。为了那一天的早日到来，只有齐心协力做好防疫，让病毒无处安身，它才能彻底落荒而逃。

作为封校中的我们，应该如何在这特殊时期，既能做好防疫又能安心过好每一天呢？安心防疫指南给你带来几个小妙招：

1. 守住常规作息，免疫能力大提升。

看似平常的一日三餐，早睡早起，保持规律的生活起居习惯，它可是我们的健康保护伞，健康规律的饮食睡眠习性，可以大大提高人体免疫力，病毒会躲之不及，千万不能破坏。

2. 保持卫生习惯，社会文明靠你我。

打喷嚏、咳嗽要用纸巾或弯臂肘掩住口鼻，经常洗澡换衣，根据季节冷暖，适度增减衣物，春捂秋冻不感冒。不随地吐痰扔烟头，寝室教室校园公共空间同维护，病毒最害怕整洁舒适的环境。

3. 重视心理卫生，精神健康是关键。

值此封校防疫上网课之际，同学们共处一室，既要保持安全距离又要心连心和睦相处，既来之则安之，相信学校相信老师相信同学，我们处在安全的空间，安心上课做个好学生才是分内之事，用宽柔仁厚的心灵对待人情事理财物境，心安静了身放松了精神愉快了，自身免疫力自然提高，病毒方能逃之夭夭。

4. 安心防疫呼吸操，调息调气调睡眠。

每天大量的疫情信息，连续多轮的核酸检测，弄得人心慌慌，焦虑不安。安心防疫呼吸操，教你学会多种呼吸方式，安静地和自己在一起，关注自己的呼吸，感受鲜活的生命力，晚上帮你安然入睡，白天令你元气满满，什么病毒都不敢靠近。

