

高考期间考生如何做好防护？一线专家提出专业实用建议

2020年07月05日 19:08 来源：人民网



再过两天，全国 1071 万考生即将奔赴考场。今年的高考是新冠肺炎疫情发生以来，全国范围内规模最大的一次有组织的集体性活动。对于考生来说，如何在考试过程中做好自身防护，健康、安全、顺利完成高考？记者日前专访了华中科技大学同济医学院附属协和医院感染科教授李伟。

今年的考生和家长，除了对即将到来的考试既兴奋又紧张外，炎热高温也带来一丝烦躁，而对疫情考试安全的担心更增添了一些不安。李伟表示，目前国内绝大多数地方属于低风险地区，之前发生疫情的一些地区如武汉、哈尔滨、舒兰等已经很久没有新发病例了。

新发地市场发生疫情后，北京对疫情防控科学有力，对确诊病例第一时间找到并管控所有密切接触者，阻断传播途径。北京市政府新闻发言人徐和建 7 月 4 日在新闻发布会上称，“首都疫情防控形势持续趋稳向好，态势完全可控。”对此，李伟也指出，“北京近几日不仅病例数迅速下降到个位数，而且确诊病例多来自居家隔离和集中隔离的人员，说明北京疫情基本被控制住了。而全国对境外输入病例的防控也完全可控，考生和家长不必过分担心。”

李伟同时提醒，疫情防控无小事。除了保证考前充足的睡眠和营养卫生的饭菜，考生和陪考家长考前每天需要自测体温，有问题及时到发热门诊就诊。有考生住在考场附近的酒店中，低风险区星级酒店在复工后一般都进行了全面消毒，可以放心居住。

对于中高风险区，一些民宿或经济型酒店，无可打开通风的窗户的酒店，李伟建议，房间内的所有家具物品表面可以使用含 75%酒精的消毒剂进行擦拭。为保证舒适卫生，考生家长在准备可口家常菜的同时，也可以将家里的被褥带到酒店使用。

“在中高风险区，酒店内中央空调的使用一般会根据国务院发布的新冠肺炎

流行期间中央空调使用相关指导运行，不必担忧酒店里没有空调影响休息。”李伟认为。

李伟强调，考生前往考场尽量选择步行或私家车，如果需要乘坐公共交通，则全程配戴好口罩，乘坐过程中不要随意触摸口罩的里外，也不要触摸眼睛等暴露部位，与他人尽量保持距离，随身备含 75%酒精的便携手消毒剂，乘坐结束离开交通工具后及时使用手消毒剂。

他特别提到，到达考场后，家长尽快离开，避免聚集。考生在考前和考试中可能需要上卫生间，注意触摸卫生间设施后要洗手，并使用便携手消毒剂。

此前，国家卫生健康委疾控局相关负责人表示，低风险地区的考生在进入考场前要佩戴口罩，进入考场就座后，可以自主决定是否佩戴；备用隔离考场和中高风险地区的考生，要全程佩戴口罩。

李伟建议，可佩戴医用外科口罩。“因为外科口罩密封性虽不如 N95 口罩，但舒适度要好很多，在环境通风条件下，且周围空气没有高密度新冠病毒存在，外科口罩对于新冠病毒飞沫传播的防护已经足够。”

“在很多地区，夏天即使戴上的是外科口罩，也会觉得有些闷热，考场如有电扇完全可以使用；如果教室有柜式或壁挂式空调，在考前充分通风、空调管路经过彻底消毒后，也完全可以使用，使用时可以酌情打开部分窗户通风，虽然可能有点不节能，但非常时期非常处理。”李伟说。

单词：	bēnfù 奔赴	gǎnrǎn 感染	fánzào 烦躁	zēngtiān 增添
	quèzhěn 确诊	zǔduàn 阻断	fángkòng 防控	cāshì 擦拭
	bèirù 被褥	chùmō 触摸	biànxíe 便携	zhuóqíng 酌情

讨论：1. 您认为如何缓解高考压力？

2. 中国的高考和日本的高考有哪些相同与不同点？

源新闻：<http://www.chinanews.com/sh/2020/07-05/9230055.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/2073n770.m4a>