

海外同胞如何做好生活和心理抗疫防护？

日常做好自我管理 随时与中国驻当地使馆保持沟通

深圳侨报记者 伍思晗

新冠肺炎疫情在海外持续蔓延，华人华侨及留学生的健康安危一直牵动着国人的心。在这一特殊时期，国内上至官方下至民间纷纷发起行动，不仅为海外同胞捐赠紧缺的防护物资，同时通过网络等渠道为他们提供全方位防控建议。今天，侨报记者将为您盘点如何在异国做好生活和心理的抗疫防护。

中国疾控中心支招 三个诀窍做好自我管理

近日，国家卫健委在官网发布了海外华人疫情期间做好健康防护的相关信息，从多个方面为大家支招，帮助海外华人顺利度过疫情期。

专家表示，国内防控新冠肺炎疫情的经验证明，做好个人防护是预防感染的最关键措施，人多场所戴口罩、咳嗽礼仪讲卫生。个人防护方面需勤洗手，加强居室的通风清洁，每天开窗通风两到三次。养成不扎堆的习惯，减少与人近距离接触，减少聚餐聚会，保持人均距离一米之上的安全距离。此外，在乘坐公共交通工具、到人多的工作场所以及室内的公共场所时，都要佩戴口罩。打喷嚏或者咳嗽的时候，用手肘或者纸巾遮住，注意咳嗽礼仪。

减少非必要的出行，也是预防新冠病毒感染的有效措施之一。如非十分必须，建议减少或者暂停出行安排，减少旅途导致的感染风险。从个人角度来说，只要做好个人防护，减少外出聚集聚会，即使是在疫情十分高发的情况下，也能有效降低感染的风险。

在做好体温监测的同时，可多关注健康科普知识。建议主动通过官方渠道来了解当地的疫情变化，学习了解健康科普知识和预防知识。如果出现发热、呼吸道感染等可疑症状时，可以通过官方渠道进行互联网咨询，必要时及时就医。就医过程中，要注意做好防护，紧急情况下可以联系中国驻当地使领馆寻求帮助。

及时交流互帮互助 增强留学生战疫信心

在此次疫情中，未成年的低龄留学生成为大家关注的焦点。近日，中华人民共和国驻大不列颠及北爱尔兰联合王国大使馆已经在官网发布了一份“责任承诺书”，要求有回国需求的在英未成年留学生家长在承诺书登记相关资料。而中华人民共和国驻美利坚合众国大使馆此前也开始收集在美的中国低龄留学生个人信息、监护人联系方式等相关资料。尚未回国的低龄留学生应第一时间与学校和监护人沟通，说明目前的处境和情况，从校方和监护人处获得相应的帮助和支持。若监护人属于政府发布的新冠肺炎高危人群范畴，或学生面临搬离学校宿舍的处境，建议大家与校方保持沟通的同时，也可与中国驻当地使领馆保持沟通。

此外，依旧在海外的留学人员可通过多种形式开展朋辈心理互助，减轻疫情带来的负面心理影响。留学人员可与好友建立联系，每天互报平安，将自己的情况及时分享，让好友之间成为心理互助员，增强战胜疫情的信心。同时，主动关注身边朋友、同学的情况，发现异常及时报告学校、社区等相关部门，及时进行帮扶和干预。业余时间积极参与学校、社区或者其他社会组织等举办的与防疫相关活动。或是通过发起、开展形式多样的线上打卡活动或线上读书小组、线上主题活动，鼓励大家将居家的时间充分利用起来，让同学们在活动中找到乐趣，避免孤独心理。

留学人员的家长也应该成为保障留学人员心理健康的重要支撑力量。家长要及时了解孩子在国内外的朋友圈，保持与孩子的联系畅通，通过电话或者视频观察孩子的状态、倾听孩子的问题，帮助孩子排忧解难，给予足够的心理支持。家长应该相信孩子留学所在国应对新冠肺炎疫情的方案，不要贸然采取不恰当的措施。



多平台跨时差提供咨询服务 助力海外华人异国抗疫

近期，不少国内本土的互联网企业也纷纷推出远程咨询服务，助力海外同胞更好地抗击新冠肺炎疫情。

腾讯在官网推出“全球战疫，一起行动”专题页面，由微医组织的7600多名来自国内知名医院的专业医生，面向全球用户免费提供抗击新冠肺炎疫情多项服务，以科技之力助力全球战疫。腾讯此次上线的全球战疫信息平台，提供了全英文化的“医疗信息服务”板块，包含腾讯医典疫情科普、新冠肺炎AI自筛工具、微医、丁香园四款工具，主要为全球用户提供疫情科普、疫情自查、疫情图跟踪、问诊等全方位的信息咨询服务。

阿里健康联合支付宝开通了海外侨胞在线医疗咨询专区，用户打开支付宝APP，首页搜“科学防疫”，即可连线国内医生进行在线免费健康咨询，上线当天即被中国驻意大利和驻日本的大使馆推荐使用。阿里云还联合钉钉上线“国际医生交流平台”，支持11国语言AI实时翻译，上线当天就收到45个国家和地区近200家医院申请。

百度健康推出的“海外抗疫公益计划”，发挥平台权威专家、服务等资源优势，免费提供线上医疗咨询、心理咨询、专家直播等实用服务。其中，百度健康“问医生”平台有超十万医生提供全天候的免费在线医疗咨询服务，远程咨询医师团队由接受过新冠肺炎专业诊疗方案培训的公立医院执业医师组成。所有海外侨胞和留学生都可以得到全科室专业医生咨询服务。

相关链接

留学生抗疫如何进行食物储备

疫情期间，首选储备食物和饮用水，以及不易腐坏变质的食物，如：大米、罐头、泡面/速食、坚果等。但是要注意的是，特殊时期应该理性储备而不是疯狂囤货。理性储备食物是为了疫情暴发时减少出门的次数，以备不时之需。

1 日常用品

除了食物之外，也要适当准备日用消耗品，比如每天都需要用的卫生纸、洗手液、洗发水、清洁剂、消毒液等。

2 医疗用品

可提前准备一些针对咳嗽、发烧、腹泻、头疼、牙痛、发炎等常见疾病的药物。疫情大暴发期间，可能会造成药物供应短缺，或者就医不便等问题，提前准备常用药物，有备无患。

3 保管好重要证件

在特殊时期，护照、身份证件等个人重要证件一定要妥善保管，并且做好备份，否则可能导致滞留海外等严重后果。

4 保证人身安全

不单独出行，与朋友家人保持定期联络、报备，外出时设置紧急联系人号码。