



新冠病毒全球蔓延

中国海外留学生抗疫32问

32答

1. 个人防护

1.问:不少外国人不爱戴口罩怎么办?

答:戴不戴口罩取决于各国的文化习惯和防护效率。在美国,口罩是给生病的人戴的,主要是避免含病毒的物质喷到别人脸上。同时,各国防疫物资紧张,要把口罩让给医务人员。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

2.问:国外疫情这么严重,我要不要囤一些药?

答:不建议大家自己去囤积大量的羟基氯喹或者氯喹,它的疗效需要等待进一步临床试验的结果。最好的“药物”还是多喝水、多喝牛奶、多吃鸡蛋、多睡觉、不出去“瞎混”。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

3.问:如在家隔离14天都没出现症状,是不是就证明自己安全了?

答:目前无法确定是否存在“超长潜伏期”,即使有也是个案,不是普遍现象。按照目前情况,“14天潜伏期”的观点可以维持不变,大家不必过于紧张。但同时,不能仅仅因为14天内没发热就完全排除,要避免单纯凭症状来解除隔离的做法。对被隔离人来说,如有咳嗽、发烧等任何身体不适,应当第一时间告知自己的症状,交由医务人员进行下一步检查和治疗。(广州市第八人民医院感染病中心主任蔡卫平)

4.问:选择不回国继续留在国外,生活上需要注意点什么?

答:居家,减少不必要的外出。在去购买日常生活用品时,要注意防护;戴口罩和洗手。有任何公共场所接触后都需要严格规范地洗手。此外,居家时应多吃蔬菜、水果,若睡眠不好,也可适当使用安定类药物。(复旦大学附属中山医院呼吸科主任医师朱蕾)

5.问:我所在的学校已经有确诊病例,美国的隐私政策使我不确定自己是否是密切接触者。我应该怎么办?

答:自己隔离,不要焦虑,保障睡眠;正常生活,保障营养。没发烧,不看病;有发烧,咨询医生,不着急。(复旦大学附属中山医院呼吸科主任医师朱蕾)

6.问:如果我出现了咳嗽、发热等症状,如何判断是否得了新冠肺炎?要马上去医院吗?

答:流感和新冠肺炎都有可能咳嗽、发热,普通人很难区分。新冠肺炎80%是轻症,不用去医院可以熬过去的。是否就医,主要看呼吸。如果觉得呼吸有困难,爬楼梯气接不上,就要去医院。要注意,发烧不一定是进医院的时间节点,更重要的是看呼吸情况。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

7.问:天气变暖气温升高,但新冠似乎不像SARS受控于温度,全球疫情拐点何时能到?

答:除了中国对疫情控制得比

较好以外,现在世界各地整体疫情还没有得到很有效的控制。欧洲已经成为疫情暴发的中心,美国也进入疫情蔓延的过程中。新冠肺炎在未来仍有极大的不确定性,目前很难预测国际疫情到底什么时候会结束,但起决定作用的还是人民。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

8.问:如果周边没有人的情况下,出门在外要不要戴口罩?

答:普通公众居家、户外,无人员聚集、通风良好,可以不戴口罩。新型冠状病毒肺炎疑似病例、确诊病例和无症状感染者;新型冠状病毒肺炎密切接触者;入境人员(从入境开始到隔离结束)建议戴医用外科口罩或无呼气阀符合KN95/N95及以上级别的防护口罩。(国家卫健委)

9.问:开窗通风是否也有危险?

答:通风非常重要。室外大气当中病毒浓度非常低,所以大家不要过度恐慌认为窗户一打开病毒就飘进来了,不是这样的。因为病毒一旦在空气中干燥了,就会慢慢消除掉或者活性下降。另外,空气的流动非常快,如果有病人呼了一口气,它出去马上就扩散掉了,浓度就低了。所以还是强调,室内通风或机械通风、净化器通风很重要。(中科院地球环境研究所研究员、中科院气溶胶化学与物理重点实验室主任曹军骥)

2. 生活求助

1.问:我在法国留学,这里已经在严格限制出行了。我还能出门吗?

答:目前,法国政府不断升级防控举措,出台了十分严格的限制出行措施,人员流动减少,外部感染风险将大大降低。建议留学生积极响应法国政府的号召,严格遵守法国政府颁布的限制出行举措,密切关注法国内政部发布的出行限制措施,尽量减少出行,减少对外接触,避免人员聚集,从而有效减少感染风险。(中国驻法国大使卢沙野)

2.问:我目前人在美国,很害怕出现发热、咳嗽等症状。万一真的有事,可以向谁求助?

答:驻美大使馆新增2条疫情协助热线:+1-2028309551;+1-2028484007,会接受你的求助。(中国驻美国大使馆网站)

3.问:我所在的学校已停课,校园宿舍也已关闭,但我找不到住所,超市物资也很匮乏,怎么办?

答:海外留学人员大多孤身在外,年龄较小,自我防护能力相对较弱,驻外使领馆普遍重视解决好留学人员在当地学业、住宿、签证延期等方面困难,协调当地华人和企业为其就餐、购物等提供帮助,驻英国、法国、意大利、美国等使领馆调动各方资源为当地中国留学生发放包含必要防疫物资、防疫指南的“健康包”。有的使领馆还专门设立“留学生国内家长咨询热线”,为家长解疑释惑。(外交部副部长罗照辉)

4.问:听说驻英大使馆要给中国留学生发放健康包,怎么领取?

答:驻英大使馆将按国内统一部署,向在英留学人员提供防疫“健康包”,通过全英学联和各校学联尽快发送给大家,请关注学联有关通知公告。大家遇到任何困难,请及时拨打电话+44 20-74368294、+44 20-72998435(24小时领事保护与协助)联系大使馆。(中国驻英国大使馆)

5.问:我在国外买不到口罩,想让父母从上海寄一些。哪家快递公司能寄?多久能到?

答:顺丰可以寄,但口罩等防疫物品需符合海关进出口报关申报规定,方可出口。现在寄口罩去国外,时间比较长,可以关注微信公众号“顺丰速运”点击-“我”-“服务查询”-“运费时效”。EMS和DHL也可以寄口罩到国外,详情可咨询服务热线11185转6。(顺丰速运、上海邮政管理局)

6.问:快递和信件可能带病毒,怎么处理比较安全?

答:事实上没有什么必要特殊处理。如不放心,可用含75%酒精的消毒水喷一喷,或用烘箱60℃烘一个小时。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

3. 求学指南

1.问:我在国内大学就读,参加了去美国的交换生项目,现在遇到学校停课和考试取消。学分如何换算?中国开学后,我能否回国学习?

答:目前,美国大学虽然停课,但仍在进行远程教学,同时公布了相关评估方法。因此在学期结束后,依旧能够获得学分。能否回国学习需要咨询国内所在的大学。(留学专家、原纽约史岱文森中学校长张洁)

2.问:我是一所美国大学的留学生,目前在日本做交换生,现日本大学要求我回到原学籍所在的美大学报到;而美国大学也停课了。我该怎么办?

答:交换生的学籍归属于美国的大学。因此,当交流的国家不接受交换生时,应马上与所在学校联系。目前,大部分美国大学暂时没有“停课”,只是将授课形式改为线上。故所在学校不应拒绝交换生正常的需求。另一方面,如果在日本期间,缺课太多,无法完成美国方面所需课时,学校可能会要求在下学期重新进修。(留学专家、原纽约史岱文森中学校长张洁)

3.问:疫情中,越来越多的海外国家也开始进行线上教学。国内目前已经持续开展了相关教学有一段时间,是否有值得分享的经验,海外留学生应当如何掌握线上教学的节奏?

答:首先在完成课程前需做好防疫工作。同时保持疫情前的学习习惯,自律自觉。在网上课前,做好预习工作,与老师保持沟通,保证课程和作业质量。有条件的话,建议将学习和生活的区域分开,制定每天学习计划。此外,课后可以与同学交流学习体验,分享生活琐事,舒缓心情。(留学专家、原纽约史岱文森中学校长张洁)

4.问:我今年2月刚前往澳大利亚留学,现在是否应申请退学?对我未来申请别的学校会有影响吗?

答:不建议退学。可遵照学校的规定,继续通过线上学习等方式完成学业。做好防疫的同时,等待恢复正常教学秩序。如果选择退学,应在申请下一所学校时,将退学原因解释清楚,不会有太大影响。(留学专家、原纽约史岱文森中学校长张洁)

5.问:我在英国就读的学校已关闭,如果现在回国,担心之后无法获得签证返回英国完成学业。大使馆可以提供帮助吗?

答:建议同学们还是留在英国,大使馆方面会协调配置防疫物资,发

放健康包;至于学业问题,建议同学们跟校方沟通好,已经回国的同学如果遇到相关问题,大使馆可以提供必要的协助。(中国驻英大使刘晓明)

4. 回国事项

1.问:海外疫情蔓延,马上回国是否为首选?

答:长途飞行存在感染风险。由于疫情原因,航班的无序拉长了回程的时间,有些人因害怕在途中被感染,长时间不吃不喝,舟车劳顿加上内心恐慌,会让免疫功能下降,进一步增加感染的风险。(复旦大学附属中山医院呼吸科主任医师朱蕾)

2.问:我在英国伦敦,最近准备回上海,需要做哪些准备?

答:如决定回国,建议尽量购买直航机票。如确需转机,一定要事先详细了解相关国家机场、签证要求、防疫规定等等最新信息,做足准备。要按学校要求履行报备手续,与学校或实习机构保持密切联系,妥善安排好学业和返回签证等事项。回国后一定要遵守国内相关防疫规定。(中国驻英国大使馆)

3.问:国际航班大量缩减,我还能买到回国的机票吗?

答:3月26日,民航局发布《关于疫情防控期间继续调减国际客运航班量的通知》,要求国内每家航空公司经营至任一国家的航线只能保留1条,且每条航线每周运营班次不得超过1班;外国每家航空公司经营至我国的航线只能保留1条。同时,为防止机上旅客过于密集,我们还要求各中外航空公司需保证抵离我国的航班客座率不得高于75%。经测算,每天通过航空入境的旅客人数将降至5000人左右。(中国民航局运输司)

4.问:国家有没有可能组织临时航班或包机,接留学生回家?

答:民航局方面将根据实际需求,对一些需求集中、飞行目的地有接收能力的城市,视情启动针对海外中国公民的重大航空运输保障机制,开行临时航班或包机。(中国民航局运输司)

5.问:乘飞机回国途中,怎么做才相对比较安全?

答:机舱是高风险的病毒感染地,封闭机舱里有传播病毒的风险,必须长时间戴口罩。如不是近距离接触确诊患者,不必戴防护镜、穿防护服。感染风险最大的场景是登机前,一定记住要勤洗手。(复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏)

6.问:从国外入境到上海后,可以申请居家隔离吗?

答:从3月28日零时起,上海对所有入境来沪人员一律实施为期14天的集中隔离健康观察。对已经居家隔离的,继续实施隔离直至期满14天。对入境的外交人员和从事重要经贸、科研、技术合作的人员,另有规定的按规定执行。同时,对老人、未成年人、孕产妇、行动不便的、有老人或小孩需要看护的、患有基础性疾病等原因不适宜集中隔离的人员,统一在各区留验点进行核酸检测,检测结果为阴性且具备居家隔离条件的,并经严格核定审批后,可申请实行居家隔离。(上海发布)

7.问:留在德国的中国留学生,可从哪里获得权威防疫信息和帮助?

答:对于选择留在德国的留学生,使馆通过官网和微信公众号发布了防疫指南、实用建议、德国当地就诊指南、问诊热线、提供云医疗等信息,调整了领事业务工作时间和证件申请措施,减少来馆办理证件途中交叉感染风险。

希望留学生切实减少出行,减少流动,积极调整心态,锻炼身体,保持身心健康。同时,使馆也提醒大家要冷静、客观看待疫情,不偏听偏信,积极开展自助、互助,使馆愿随时提供一切可能的帮助和支持。(中国驻德国大使吴恳)

5. 心理疏导

1.问:我在英国读书,如发现有人对我有敌视情绪,该如何保护自己?

答:首先,留学生要加强自我保护,在行走的过程当中看到一些可疑的人尽量避开,如果发生口角尽量加强保护自己,不要发生肢体冲突,尽量躲避。第二,如果发生了被殴打、被辱骂的情况,第一时间向校方提出,向警方报案。第三,及时通报驻英使领馆,我们会在第一时间向英国校方和警方交涉,让他们加强保护。(中国驻英大使刘晓明)

2.问:我现在留在英国,担心被感染不敢出门,心里孤单害怕。如何排解这种特殊时期的心理焦虑?

答:我们提倡并支持全英学联和各地方学联开展“守望相助,共克时艰”活动,组建互助志愿者队伍,建立互助微信群,举办网上医疗指导和心理咨询活动,帮助大家共克难关。(中国驻英国大使馆)

3.问:我在意大利留学,每天都敢不出门,心里很恐慌,晚上睡不好,我该怎么办?

答:首先,要理性接纳。人在疫情影响下容易焦虑,这是正常的。其次,要营造安全、舒适的环境,减少外出,居家休息。再次,要合理安排生活。保持规律作息,学习新冠肺炎防治知识,适当做家务和居家运动。寻找情感支持也是好方法。可和国内亲友视频,排遣不良情绪。(上海市精神卫生中心精神科副主任医师乔颖)

4.问:我担心被歧视,甚至辱骂和殴打,有时睡梦中都会被突然惊醒。我该如何消除这种恐慌和害怕?

答:你需要抱团取暖,请将你的感受和其他留学生交流,也许你会发现,其他人也有这样的焦虑和担心,可以一起商量方法和对策,“头脑风暴”经常会产生“金点子”。同时,经常和亲人联系交流。身在异国者需要家乡亲人的支持和关爱。如果以上的方法都无法奏效,可能需要专业的支持和帮助。(上海市精神卫生中心精神科副主任医师乔颖)

5.问:我现在不打算回国,但父母在国内特别担心,每次视频通话,都能看到母亲哭个不停。我该如何安慰父母,消除他们的担忧?

答:人们的紧张和焦虑来自于对事件的失控感。所以让父母亲“不那么焦虑”的最好方法就是让他们了解“事实的真相”。如可以耐心和他们解释你不回国的原因,相信这些理由你是经过深思熟虑的,讲述时尽量站在父母角度考虑。你也可将国外的生活实况发给他们看,包括疫情状况、防护设施等。(上海市精神卫生中心精神科副主任医师乔颖)