关于做好2021年秋季学期

学生开学返校教育管理工作的通知

各二级学院：

为保障我校2021年秋季学期学生开学返校工作正常、安全、有序进行，根据国务院联防联控机制和教育部部署要求，按照市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组和市教委有关工作安排，按我校《2021 年秋季学期疫情防控暨开学工作方案》，现就秋季学期学生返校教育管理工作通知如下：

一、返校时间

符合返校条件的学生于9月3日—5日分期分批报到，具体安排如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时间** | **学院** | **对象** |
| 9月3日  （星期五） | 各二级学院 | 参加补考的学生（约1800人） |
| 9月4日  （星期六） | 商学院  大数据与信息产业学院  财经学院  智能工程学院 | 2020级学生（约2400人）  2019级仍有线下课程学生（约280人） |
| 9月5日  （星期日） | 民政与社会治理学院  文化与旅游学院  智慧康养学院 | 2020级学生（约2200人） |

学生补考时间：9月4日—5日；正式行课时间：9月6日。

1. 返校条件
2. **在渝学生**非必要不离渝，非必要不参加聚集性活动，在渝期间做好自我健康监测。
3. **在市外的渝籍学生**应在8月20日（含）前返渝，抵渝后第一时间就近做1次核酸检测，核酸检测结果无异常应继续做好14天自我健康监测和管理。
4. **在市外低风险地区的非渝籍学生**，在学校规定的开学时间，持48小时内核酸检测阴性证明和健康码、行程码绿码来（返）渝，抵渝后由学校集中组织1次核酸检测，核酸检测结果无异常可正常入学，并由学校继续做好14天健康监测和管理；核酸检测结果异常的按规定进行健康管理。
5. **在高、中风险地区的学生**，暂缓来（返）渝、返校，待滞留地区降为低风险地区后再安排返校，并按规定做好健康管理。
6. 在高、中风险地区所在县（市、区）的其他低风险区来（返）渝学生，高、中风险区所在地市的其他县（市、区）的低风险区的来（返）渝学生，有本土病例但未划定风险区的地市来（返）渝学生，按当前国内重点地区来（返）渝人员健康管理规定进行健康管理（如遇有关规定调整，以最新要求为准）。

——高、中风险区（通常以乡镇、街道划分）来渝返渝人员和外省（区、市）确定的特定时段、特定空间高风险人群，施行集中隔离医学观察，第1、4、7、14天各做1次核酸检测；

——高风险区所在县（市、区）的其他低风险区来渝返渝人员，施行7天居家隔离+7天健康监测（第1、7、14天各做1次核酸检测）。对中风险区所在县（市、区）的其他低风险区来渝返渝人员，施行14天自我健康监测（第1、7、14天各1次核酸检测）。在14天健康监测期间，要求不参加聚集活动、不聚餐，减少外出，做好个人防护。

——高、中风险区所在地市的其他县（市、区）来渝返渝人员和未划定高中风险区但出现本土病例的所在地市来渝返渝人员，施行7天自我健康监测，至少做1次核酸检测。健康监测期间不参加聚集活动、不聚餐，减少外出，做好个人防护。

1. 本人或共同生活的家庭成员为确诊病例、无症状感染者、疑似病例，或被疾控部门判定为密切接触者、次密切接触者的，不得返校，经属地卫生健康部门评估同意后方可返校，返校后应继续做好健康监测。
2. 有发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状的，暂缓返校，待治愈且经学校同意后方可返校。

三、返校前的准备

1．做好自我健康监测，**配合辅导员做好个人旅居史、健康史、接触史等相关信息的摸排工作，返校前14天（8月20日起）连续不间断完成每日健康打卡且无异常。**

2．做好疫苗接种是疫情防控的重要手段，接种疫苗可以减缓病毒传播、减少疫情风险、减轻防控负担。请适龄、无禁忌症同学尽快在属地完成疫苗接种，确保“应接尽接”。

3．学生本人与家长认真学习《学生返校健康承诺书》（见附件1）。

4．学校实行返校申请审批制度。学生**于9月2日—3日，**通过“企业微信—办事大厅—学生返校申请系统”上传学生和家长共同签名的《学生返校健康承诺书》、健康码、行程码绿码、核酸检测证明（需进行核酸检测的学生）等，确认本人疫苗接种情况；待辅导员审核通过后，填报详细返校交通信息；经辅导员确认后，系统生成“返校码”（操作流程见附件2）。“返校码”是进校的重要凭证。所有学生应严格按照返校条件申请返校，未经批准，不得提前返校。

5．学习掌握新冠肺炎防控相关知识，持续关注疫情变化，提前了解当地及重庆市疫情防控规定，熟悉学校疫情防控制度。及时调整作息，均衡营养，加强锻炼，确认身体状况良好。

四、返校途中的安全

1．选择安全、合适的出行方式返校。不乘坐无营运资质的车辆和超员、超载、超速车辆，杜绝乘坐“摩的”。若条件允许，提倡采用私家车方式返校。

2．做好个人防护。在返校途中做好个人防护，全程正确佩戴口罩；注意保持个人卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位，尽量避免接触其他人员；主动配合各地疫情防控措施。

3．做好健康监测。发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状，应当及时到就近医院发热门诊就医，并及时将有关情况报告家长和辅导员。

4．注意防盗防骗。返校途中尽量不携带贵重物品和大量现金，将个人证件、手机、电脑等重要物品随身保管。警惕“车票退票”“冒充朋友要求退款”“冒充老师收学费”“冒充医护人员核酸检测”等新型骗局，不将个人身份证件或银行卡等借予他人，不轻易透露个人和家庭成员信息，不轻易点击来历不明的各类网络链接。

五、进校报到的要求

1．根据学校返校要求分批依次到校，从学校北门、东门有序进入。

2．保持1米社交距离完成体温检测、症状询问、身份核实，配合查验“返校码”，一切正常方可入校。

3．家长或其他陪同人员不得进入校内。乘坐私家车或有亲友陪同返校的同学，车辆和亲友送至校门口即停即走，注意听从校园安保人员指挥，确保校园秩序和道路通畅。

六、返校后的学生日常管理

1．严格落实“日报告”“零报告”制度。持续做好每日健康监测，按要求完成“健康打卡”。如出现发热（≥37.3℃）、干咳、乏力、咽痛、鼻塞、流涕、嗅（味）觉减退、腹泻等不适症状，应立即报告辅导员，按学校相关规定进行观察诊断和应急处置。不能参加规定教育教学活动的，应按照《学生日常行为管理规定》提前向辅导员请假，并完成线上请销假审批手续。

2．实行传染病疫情报告制度。加强对诺如病毒、肺结核、流感、水痘、手足口病、流行性腮腺炎等秋冬季高发传染病的症状监测、分析、预警、处置，如出现不明原因的皮疹、腹泻、呕吐、黄疸等症状，应立即报告辅导员，按学校相关规定启动处置流程，做到聚集性疫情早发现、早报告、早处置，做好“人物同防”“多病同防”。

3．强化因病缺勤学生登记、报告、追踪制度和病愈复课证明查验制度。密切关注学生出勤情况，对于因病缺勤学生应联系本人详细了解其患病情况和可能的病因，并及时登记在案、报告学校有关部门、追踪其病愈情况。因病缺勤学生病愈时，须由相应医疗机构开具出院（复课）证明，返校前应首先至学校卫生科进行查验，确认符合要求方可进班复课。

4．坚持学生公寓归寝管理制度。每周日至周四晚，学生公寓关门时间为22:30；每周五、周六晚，学生公寓关门时间为23:00。夜间离校不在校住宿的学生，要提前履行请假手续。为更精准采集学生归寝数据，在进出公寓人脸识别速通门系统时，应注意保持前后距离，确认信息是否为本人。如有异常，要及时向宿管员反映处理。对翻越围栏、围墙、逃生窗等非正常渠道出入公寓的，将严格按照《学生违纪处分管理规定》处理。

5．开好“开学第一课”主题班会。**一是**加强学生健康教育，组织学习新冠肺炎和重点传染病防控知识与技能，通过知识讲授、案例分析、警示宣教等，强化每个人是自己健康第一责任人的意识，养成自我健康管理习惯，提高健康素养（参考资料见附件3）；**二是**强化反诈防骗专题教育，集中学习“两卡”犯罪典型案例（见此前发布的《最高人民检察院 教育部关于印发在校学生涉“两卡”犯罪典型案例的通知》）等，组织学生签订《不良校园借贷风险告知书》《防范电信网络诈骗承诺书》（见附件4）等，引导学生形成积极、健康、向上的生活态度和价值追求，切实增强学生诚信意识和法治意识；**三是**深入开展校园法制宣传教育，做好《民法典》宣讲和反欺凌、反暴力、防不法侵害教育等，引导学生明确法律底线和行为边界，强化规则意识；**四是**加强防溺水宣传教育，我市天气仍较为炎热，要教育学生牢记防溺水“七不三要”，提高应急处置能力，禁止同学间结伴到野外水域游玩；**五是**进一步强化学风建设教育，重申课堂纪律要求，倡导学生之间相互帮助、相互激励、良性竞争、共同发展的健康风气，坚决杜绝旷课、代课、玩手机、瞌睡发呆等懒学怠学现象。

6．强化学生思想政治教育。持续深入开展“四史”特别是党史学习教育，引导学生深刻认识中国共产党为国家和民族作出的伟大贡献，深刻感悟中国共产党始终不渝为人民的初心宗旨，学习中国共产党推进马克思主义中国化形成的重大理论成果，传承中国共产党在长期奋斗中铸就的伟大精神，坚定不移听党话、跟党走。

7．加强学生心理健康工作。要认真落实好《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号），进一步加强心理咨询辅导服务、强化心理咨询服务平台建设等，强化日常预警防控，健全完善“学校-二级学院-班级-宿舍/个人”四级预警网络，依托班级心理委员、学生党团骨干、寝室长等群体，重点关注学生是否遭遇重大变故、重大挫折及出现明显异常等情况。**辅导员每月要遍访所有学生寝室**，**二级学院要定期召开学生心理异常情况研判会（做好会议记录）**，对出现高危倾向苗头的学生及时给予干预帮扶。

若全国、全市疫情发生重大变化，学校将根据疫情形势、上级要求及时做出调整。

附件：1．学生返校健康承诺书

1. 学生返校申请流程
2. 秋季高发传染病防治宣传参考资料
3. 不良校园借贷风险告知书、防范电信网络诈骗承诺书
4. 校内常用联系方式

学生处

2021年8月18日

附件1

**重庆城市管理职业学院**

**学生返校健康承诺书**

一、致全体同学及家长的温馨提示

**1．做好健康监测。**学校将全面摸排学生返校前14天的健康状况和行踪情况，确保每名学生返校前14天的旅居史、健康史、接触史底数清、情况明，请积极配合完成“每日健康打卡”。家长要加强学生生活指导，引导学生养成健康生活方式，调整作息时间，保证睡眠，合理膳食，均衡营养。学生与家长共同签署《学生返校健康承诺书》，并在规定时间内提交返校申请。

**2．增强健康意识。**做好疫苗接种是疫情防控的重要手段，接种疫苗可以减缓病毒传播、减少疫情风险、减轻防控负担。家长应督促适龄、无禁忌症学生尽快在属地完成疫苗接种，确保“应接尽接”。遵守属地、重庆市和学校疫情防控规定，坚持良好卫生习惯。尽量减少不必要的出行，按学校开学返校通知按时返校并做好健康监测和管理。

**3．遵守返校规定。**认真阅读我校发布的《关于做好2021年秋季学期学生开学返校教育管理工作的通知》，严格对照返校条件要求，按时申请返校。进校时主动配合学校进行相关核验核查，返校后严格遵守学校相关管理规定和要求。

二、疫情防控相关法律法规

**·《中华人民共和国传染病防治法》**第十二条：“在中华人民共和国领域内的一切单位和个人，必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施，如实提供有关情况。”

**·《中华人民共和国刑法》**第三百三十条第一款：“违反传染病防治法的规定，有下列情形之一，引起甲类传染病传播或者有传播严重危险的，处三年以下有期徒刑或者拘役；后果特别严重的，处三年以上七年以下有期徒刑：……（四）拒绝执行卫生防疫机构依照传染病防治法提出的预防、控制措施的。”

**·《突发公共卫生事件应急条例》**第五十一条：“在突发事件应急处理工作中，有关单位和个人未依照本条例的规定履行报告职责，隐瞒、缓报或者谎报，阻碍突发事件应急处理工作人员执行职务，拒绝国务院卫生行政主管部门或者其他有关部门指定的专业技术机构进入突发事件现场，或者不配合调查、采样、技术分析和检验的，对有关责任人员依法给予行政处分或者纪律处分；触犯《中华人民共和国治安管理处罚法》，构成违反治安管理行为的，由公安机关依法予以处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。”

我是重庆城市管理职业学院\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_学院\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_班学生\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，学号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

我于2021年8月20日—9月2日（连续14天）在\_\_\_\_\_\_\_\_\_省（自治区、直辖市） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（居住地）。

其间，**未到过疫情中高风险区（含境外），未接触过新冠肺炎确诊、疑似病例或无症状感染者；每日均如实填报了本人****及共同生活居住的家庭成员的旅居史、接触史、健康史；本人及共同生活居住的家庭成员均身体健康，未出现发热、咽痛、气促、咳嗽、胸闷、乏力、腹泻等新冠肺炎疑似症状；本人非治愈出院的确诊病例，无无症状感染者但尚在随访医学观察期内等情况；本人具有健康码绿码**。

本人承诺以上所述属实，同时已认真阅读、学习相关法律法规和学校有关提示，已知悉告知事项、证明义务和防疫要求。自愿承担因不实承诺应承担的相关责任、接受相应处理。如有隐瞒、谎报旅居史、接触史、健康状况等疫情防控重点信息，或不配合工作人员进行防疫检测、询问、排查、送诊等违纪违法行为，将被依法依规追究责任。

**学生（签名）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，联系电话：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。**

**家长（签名）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，联系电话：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。**

2021年9月     日

附件2

学生返校申请流程

返校当日，学生凭“返校码”，经身份识别和体温检测合格后，方可进校。审批未通过的，需待条件满足后，重新申请。

附件3

秋季高发传染病防治宣传参考资料

春秋季是传染病的好发季节。学校人员相对密集、集中，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对秋季常见的传染病及其预防措施有所了解。

常见的传染性疾病包括：流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎、麻疹、风疹等，及新型冠状病毒肺炎、传染性非典型肺炎（SARS）、人感染高致病性禽流感等新病种。这些传染病大多都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。

秋季气温回暖，极适宜细菌滋生。加之室内外温差较大，师生习惯关闭门窗，导致室内外的空气很难交换，使带有病菌、病毒的飞沫长期在空气中飘浮，自然更容易感染呼吸道传染病。

**一、水痘的预防**

水痘是由水痘——带状疱疹病毒引起的常见的急性传染病。水痘一年四季都可发病，其中以冬秋季为多。水痘传染性极强，病人是唯一的传染源，主要通过唾液飞沫传染，亦可因接触水痘病毒污染的衣服、玩具、用具等而得病。患者以婴幼儿多见，集体儿童亦为易感人群，托幼机构、学校等容易发生局部暴发流行。

水痘的平均潜伏期14—21天，多为15一17天。易感者接触病人后约90％会传染发病，病初症状较轻，可出现微热，全身不适。发热的同时或1—2日后，躯干皮肤、粘膜分批出现和迅速发展为斑疹、丘疹、疱疹与结痂。水痘病毒可波及多脏器，还可并发皮肤感染、肺炎、脑炎等。本病一般预后良好，极少数人出现严重并发症。部分病人恢复后体内可潜伏病毒，成年后某些诱因可引起复发成为带状疱疹。

主要预防措施：

1．加强水痘防病宣传，教育和培养学生良好卫生习惯，做到勤洗手，以免传染病交叉感染。

2．冬秋季节学校的教室要经常开窗通风，保持环境整洁，空气流通。

3．学校每天晨检，发现水痘患者应及时报告，隔离传染源，患病学生必须在家隔离治疗，待结痂干燥后方能复学(自发病起21天左右)。

4．对易感儿童接种水痘疫苗，接种疫苗后15天产生抗体，30天时抗体水平达到高峰，抗体阳转率95％左右，免疫力持久，接种水痘疫苗是预防和控制水痘的有效手段。

**二、腮腺炎的预防**

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的一种急性呼吸道传染病。一年四季均可发生，冬秋季节发病率最高，对少年儿童威胁严重，常在托幼机构和学校中流行。

腮腺炎可因说话、咳嗽、打喷嚏而通过唾液进行传播，少数也可以通过被患者污染的物品（食物、食具和玩具）间接传播，起病较急。该病潜伏期一般为十六至十八天，主要症状为一侧或双侧腮腺（耳前和耳下部）肿大，以耳垂为中心，向前、后、下扩展，充塞于下颌骨和乳突之间，边缘不清，触之有弹性，并有轻度触痛，局部皮肤肿胀发亮，表面发热，但不发红，不会化脓，张嘴、吞咽和吃东西时疼痛，吃酸性食物时局部更疼。一般是一侧腮腺先肿，一至四天后另一侧相继肿胀，颌下腺、舌下腺、颈淋巴结因受累而肿大。严重的还可见到下颌部、颈部甚至胸部前肿胀，这是由于舌下腺、颌下腺也受累的缘故。患儿常有畏寒、发热、头痛、咽喉疼痛、食欲不振、全身不适，严重者伴有发冷、恶心、呕吐、嗜睡、颈部发硬、昏迷或抽筋等。肿胀在三至四天可达高峰，再持续四至五天后逐渐消退，六至七天后体温逐渐下降，经治疗，症状十天左右即可消失，并获得终身免疫。

腮腺炎为自限性疾病，目前尚无特效疗法，近年来发现应用潘生丁、病毒唑，疗效显著。中药可用紫金锭醋调局部外敷。

一旦发现学生得了腮腺炎，应立即隔离，其生活用品等煮沸或暴晒消毒，寝室要注意通风换气，病人要注意卧床休息。给予流质饮食，不给过硬、过酸、过甜的刺激性食物，要多喝水，以利于毒素排出，要注意口腔卫生，防止继发性感染。如体温过高，可给予适量退热药，如出现并发症可用抗菌素和磺胺类药物对症治疗。

预防腮腺炎和并发症的发生，要在冬秋季节注意学生的营养、保暖，加强锻炼。注射腮腺炎减毒活疫苗也能起到预防作用。丙种球蛋白或胎盘球蛋白对流行性腮腺炎没有预防效果，应加以留意。发病后可口服板兰根冲剂，并常用淡盐水漱口、冲鼻。腮腺炎流行期间，不要去人群集中的公共场所，避免接触传染源。

**三、流行性感冒的预防**

流行性感冒（ingluenza）简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。常于冬、秋季流行，通过空气飞沫传播。该病潜伏期短，一般1～3日，最短数小时，最长4日，传染性强，传播迅速。临床症状为急起高热，全身症状较重，呼吸道症状较轻。显著头痛、身痛、乏力、咽干及食欲减退等。部分病人有鼻阻、流涕、干咳等。查体可见急性热病容，面颊潮红，眼结膜及咽部充血。肺部可闻及干罗音。发热多于1～2日内达高峰，3～4日内退热，其他症状随之缓解，但上呼吸道症状常持续1～2周后才逐渐消失，体力恢复亦较慢。流感病毒分甲、乙、丙三型，甲型流感威胁最大。由于流感病毒致病力强，易发生变异，若人群对变异株缺乏免疫力，易引起暴发流行，迄今世界已发生过五次大的流行和若干次小流行，造成数十亿人发病，数千万人死亡，严重影响了人们的社会生活和生产建设。

如何预防流感：

1、常洗手。病毒可以在患者手摸过的地方存活3个小时，所以你应经常洗手。

2、小心封闭的空间。空气不好的办公室、教室等是很容易传染上感冒的地方。因此我们应该做到每天让办公室教室等人多的空间多通风。也可以用淡盐水使鼻子经常保持湿润。

3、大量喝水。大量的水可以将病毒从你身上冲走，并防止脱水症的发生，而脱水症则是感冒的并发症之一。

4、不要用手接触口眼鼻。揉鼻子容易把手上的病毒直接揉在你身上这个最易被传染上的地方。

5、别老坐着不活动。每天进行30—45分钟的有氧锻炼。如散步、骑车、跳舞，都可以极大地增强你抵御感冒的能力，避免患上呼吸道传染病。

6、多吃维生素E和C。维生素E在人的免疫系统中占有重要的地位，但它多存在于动物脂肪和植物油当中，所以那些不爱吃肉、吃油的人摄入得少。他们需要补充一些维生素E类的食品。维生素C有减轻感冒症状及程度的作用，所以可以口服一些，但别过量。

7、流感流行期间暂停集会，暂不探亲访友，不到人群密集的地方活动，出门戴口罩。公共场所加强通风，可用紫外线灯消毒，物理药片消毒或用熬醋熏蒸的办法预防流感，也可用中药预防，如口服板兰根等，据认为有一定效果，也有的吃点大蒜、喝点姜汤，也可能有预防作用。

8、流感病毒侵入机体以后是否引起发病，主要与机体的免疫功能有关。营养不良和过度劳累使机体抵抗力下降，特别容易遭受各种病原体（包括流感病毒）的侵袭，因此平时要保持营养均衡和避免过度劳累，要有充足的睡眠，这是预防流感的基础措施。

9、一旦发生流感，主要是加强护理（发病后卧床休息，多饮水，进食易消化、营养丰富的食物），必要时给予对症处理（如发热、头痛时给予阿司匹林等解热镇痛药），防止出现并发症。

**四、呼吸道传染病预防措施有以下几点：**

1、教室、宿舍必须要每天通风、保持空气流动。每次应在半小时以上。定时打开门窗自然通风，可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量，调节居室微小气候，是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。建议指派专人负责教室及宿舍的开窗通风。学校也会有计划的实施紫外线灯照射及药物喷洒等空气消毒措施。

2、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。

3、养成良好的卫生习惯，是预防秋季传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱仍，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。

4、加强锻炼，增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。在锻炼的时候，必须注意气候变化，合理安排运动量，进行自我监护身体状况等，以免对身体造成不利影响。

5、生活有规律。睡眠休息要好，生活有规律，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合，无论学习或其他活动使身体劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

6、衣、食细节要注意。秋季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，注意根据天气变化，适时增减衣服。合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，太过则助火气，也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激，如不吸烟、不喝酒，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

7、切莫讳疾忌医。由于秋季传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。如有传染病的情况，应立刻采取隔离措施，以免范围扩大。

附件4

重庆城市管理职业学院

不良校园借贷风险告知书

亲爱的同学：

作为一名大学生，我们应树立正确的人生观、消费观，应发扬艰苦朴素、勤俭节约的作风，应通过自我奋斗，追求更有意义的生活，实现人生价值。切忌盲目攀比，更不能为了追求高消费陷入不良校园借贷的陷阱，给自己和家庭带来沉重的负担。

一、什么是“不良校园借贷”

不良校园借贷，简称校园贷，是指一些网络贷款平台面向在校大学生开展的贷款业务。校园贷看起来给你的生活带来便利，但其实暗藏着极大的安全风险，大学生因为不良校园借贷引发的悲剧接连发生，特别需要引起同学们的注意与警惕。

二、“校园贷”的推广运作方式

1．招收校园代理

2．低门槛准入

3．鼓励借款超前消费

三、“校园贷”的类型

**1．培训贷。**学生求职时遇到薪酬优厚的公司，与公司签订实习就业协议时，被告知需要交付高额培训费用，当学生无力缴纳，公司人员表示可以先在公司或第三方贷款，等挣了工资每月再还。学生办理贷款后，公司承诺的高薪一分钱没拿到，但因办理了培训贷，欠下贷款。

**2．回租贷。**贷款公司以“抵押”手机的形式借款，要求读取学生手机的通讯录，掌控了学生的隐私信息，逾期后贷款公司会利用通讯录信息电话骚扰学生家人、朋友，甚至要求学生不断续期、更换其他平台借款填补债务。

**3．刷单贷。**不法分子自称网贷平台工作人员“刷单冲业绩”，并支付小额佣金作为报酬，以此诱导在校学生用自己的身份信息申请网络贷款，将放款转账至骗子提供的指定账号，骗子会按照约定偿还前几期的月供取得信任，后期骗子拿了放款的钱跑路，尚未偿还的款项仍需由申请贷款的学生自己来偿还。

**4．美容贷。**美容贷主要瞄准爱美却又缺钱的学生，当学生无力支付手术费用时，美容咨询师会推荐信用贷款以及分期付款的方式，以“不收取任何手续费和利息”怂恿学生贷款，由于美容机构和互联网贷款平台存在合作关系，再加上贷款发放过程比较随意，其中暗藏金融风险。

**5．裸条贷。**这种贷款对象多为在校女学生，借款人通过网络借贷平台借款，平台设定高额利息，并以借款人手持身份证的裸体照作为担保，当借款人不能按期还款时，贷款人以公开其裸照逼迫还款。

四、校园贷的风险

正规金融机构的借款利率，在国家法定基准利率的基础上上下浮动，各项收费透明。向非正规机构和个人借贷，则会面临诸多风险：

**1．超高利息风险。**非正规校园贷往往使用低息、免息等诱惑性宣传，但在实际签订的合同中，会约定高额手续费、罚息、利滚利等典型的高利贷条款，变相规避相关法律法规中对于民间借贷年利率上限的规定。

**2．催收骚扰风险。**绝大多数非正规校园贷机构本身没有贷款风险管理能力，为了强制学生还款，往往针对大学生活动场所固定、社会经验缺乏、有家庭为其兜底等特点，采取裸照曝光、电话威胁、张贴大字报、家门口喷漆、暴力手段限制学生人身自由等威逼、胁迫、恐吓手段，甚至直接使用暴力进行催收。

**3．诱骗借贷风险。**部分非正规校园贷机构在校园内发展营销人员，诱导学生高息借贷；个别人员以帮助资金周转等借口诱骗学生以自己名义代为其借款，“跑路”后由学生承担债务；部分不良培训机构打着专业培训、推荐就业等幌子，捆绑推荐高额借贷业务，诱骗学生通过高额借贷缴纳培训费。

**4．个人隐私泄露风险。**多数非正规校园贷机构极易泄露其获取的学生个人身份信息和家庭信息。极少数犯罪分子借此从事非法黑中介、胁迫卖淫、违法犯罪行为，如此前曝光的“裸条事件”等。

五、如何预防“校园贷”

1．当资金出现困难时，首先应向家人、朋友寻求帮助，同时应告知学校，或申请政策性助学贷款和贫困生生活补助等。

2．自觉学习金融知识，学会识别非法校园贷；

3．培养风险防范意识，增强诚信意识和法治意识，发扬艰苦朴素、勤俭节约的作风；

4．不接触、不参与非正规校园贷活动；不充当非正规校园贷宣传员、代理人，不从中获取利益；

5．不使用个人信息为他人借贷提供便利，也不冒用他人身份信息为自己借贷；

6．理性消费，坚决抵制各类非正规校园贷行为。

7．如果不慎借了非正规校园贷，一定要立即告知学校和家长，尽早协商解决，千万不要陷入“以贷还贷”的恶性循环，避免问题进一步恶化；如果借款已经较多，应当联系学校、家长和放贷机构，寻求共同协商解决；如果负债金额、利息确实过高，或者难以协商，建议进行民事诉讼，寻求司法援助。此外，如果遭遇非正规校园贷机构的威胁、恐吓，应当及时报警寻求警方帮助。

安全管理处电话：023-65626110

遇到危险或突发情况，要第一时间报警并向辅导员报告。

我是 学院 专业 班级学生 ，我已仔细阅读上述内容，已了解校园网贷及其风险。

本人承诺：自觉学习金融知识，学会识别非法校园贷；不接触、不参与非正规校园贷活动；不充当非正规校园贷宣传员、代理人，不从中获取利益；不使用个人信息为他人借贷提供便利，也不冒用他人身份信息为自己借贷；不将个人手机卡、银行卡提供给不法人员。将进一步提升风险防范意识，增强诚信意识和法治意识，发扬艰苦朴素、勤俭节约的作风，理性消费，坚决抵制各类非正规校园贷行为。

学生本人签字：

年 月 日

防范电信网络诈骗承诺书

学校已向我进行了反诈防骗宣传，我已知晓。

我承诺做到：

1.理性消费，不在银行以外的不明金融机构贷款。（网络贷款诈骗）

2.不参与任何形式的网络刷单、刷信誉。（刷单类诈骗）

3.不进行无担保的网上交易。（网上买卖类诈骗）

4.不相信网购平台客服主动推送的陌生链接，退款只能原路径返款。（冒充客服退款诈骗）

5.不参与任何形式的网络博彩、不相信任何的网络博彩漏洞。（诱导网络博彩诈骗）

6.不相信任何网络上所谓的“投资大师”，不在来历不明网站、APP上进行投资。（诱导网络投资诈骗）

7.不相信任何自称公检法要求汇款的电话。（冒充公检法诈骗）

8.不相信任何自称领导向你借钱的陌生电话、微信。（冒充领导诈骗）

9.不点击来历不明的网络连接。（钓鱼网站类诈骗）

10.不核实清楚身份，不向任何人汇款、转账。

11.不轻信任何中奖信息。

承诺人：

（ 学院 专业 班，学号： ）。

签订时间： 年 月 日

附件5

校内常用联系电话

学校政务值班：65626161

安全管理处值班：65626110

医务值班：13527414640

学生公寓物业值班：86968863

学生事务科：86664127

学生资助中心：86664129

大学生健康成长与发展服务中心：86968869

QQ预约心理咨询：2014278560

网络预约心理咨询：企业微信—服务大厅—心理咨询预约