

2023年疫情防控期间心理健康手抄报(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

疫情防控期间心理健康手抄报篇一

建议1:

积极进行自我调适，不向孩子传递负面情绪。

恐慌和紧张情绪和“新冠病毒”一样有一定的传染性，家长如果不能调节好自己的负面情绪，也可能会传递给孩子，让孩子更加不安和紧张。请保持与外界的沟通，主动关注各种积极信息，可以通过微信、短信、电话等方式与亲朋联络，互帮互助。如果遇到确实难以应对的消极情绪，建议及时向专业机构进行求助。

建议2:

帮助孩子改善情绪，树立良好心理状态。

疫情期间，孩子需要持续待在家里，外出活动减少，不能和同伴一起，他们的负面情绪也可能会持续累积和积压。请家长理解孩子的负面情绪，及时进行正面疏导和缓解，可以引导孩子运用简单的“腹式呼吸法”“肌肉放松法”等改善情绪，也可以通过运动、音乐、阅读来帮助孩子减压，保持积极心态。

建议3:

帮助孩子判断信息，做到不信谣不传谣。

家长要直面孩子关于疫情的相关问题，积极与孩子沟通，不回避疫情状况，以恰当方式、以孩子听得懂的语言讲解新冠肺炎的相关知识、目前我国的防控措施以及延期开学情况。家长可以引导孩子关注权威真实的新闻和信息，也可以和孩子一起讨论，指导孩子学会对信息进行判断，做到不信谣、不传谣。

建议4：

制定全家日常作息表，做到规律有序生活。

家长可以和孩子一起把全家一日的的生活、休息、健身、学习、娱乐等安排做成一张时间表，还可以列出每日愿望清单，如做手工、画画、亲子游戏、室内运动、制作美食、打理植物等，由全家共同来完成，共度美好的亲子时光，使居家生活变得更健康更有序。可以利用这段时间教孩子一些家务活，培养孩子的劳动意识和动手能力。

建议5：

给予孩子一定独处空间，多一些理解信任。

随着与孩子在家里共处的时间增多，亲子矛盾和冲突可能也会增加。家长可以给予孩子一定的独处空间，尤其是对青春期的孩子，要尊重他们对独立和独处的需求，学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子，多一些商量和鼓励，少一些管制和唠叨。遇到争吵，可以按下暂停键，等到双方情绪稳定后再理性沟通。

建议6：

制定电子产品使用规则，防止孩子沉迷网络。

为丰富孩子的居家学习生活，在目前情况下，家长不需要完全禁止孩子使用手机和上网，但要与孩子确定好双方都认可的规则，明确使用手机和网络的时段、时长和内容等，并要求认真遵守，保护好孩子视力和身体健康。同时，家长也要控制好自己使用手机和网络的时间，以身作则，为孩子做出示范和榜样。

疫情防控期间心理健康手抄报篇二

在新年即将到来的时候，“新型冠状病毒”露出了狰狞的面孔，面对疫情，一支由医护人员为先锋，由亿万中国人为后援的英雄部队诞生了，这是英雄的部队，了不起的中国人！

曾经抗击“非典”的元老功臣——钟南山院士，在疫情暴发后的第一刻呼吁人们不要再去武汉，而他却以84岁高龄的英雄之躯登上了前往武汉的高铁，时隔十七年，再次挂帅出征。全国各地的一张张请战书，一个个鲜红的手印，一次次呐喊……在武汉的战场上，在全国的战场上，我们举国上下共患难，只争明日同凯旋。

我们是了不起的中国人！请记住2020年2月2日，武汉火神山医院建成了。历时十天，再创奇迹，工人们昼夜不停，在武汉挥洒汗水，为这场战“疫”奉献出自己的力量，他们不畏艰难，不断突破自己，为了中国人的胜利，一土一瓦地建成了又一个奇迹。

我们是了不起的中国人！我们回看过去，我们是中国人啊！我们五千多岁了。多少风风雨雨，多少艰难险阻，我们怕过什么？什么地震、洪水，什么虐疫、战争，纵使你可呼风唤雨，纵使你三头六臂，你也战胜不了英雄的中华儿女！

天地苍苍，乾坤茫茫。泱泱中华，巍巍华夏。

我们生于神州，流淌炎黄血液。

我们坚信：战“疫”，必胜！因为我们是：
了不起的中国人！

疫情防控期间心理健康手抄报篇三

如何做好自身防护：

- 1、佩戴口罩。
- 2、勤洗手，保持手卫生。
- 3、保持室内通风和清洁。
- 4、保持良好的呼吸道卫生习惯。
- 5、不要接触健康状况不明的动物。
- 6、少走亲访友，少聚会聚餐，少去人群密集的地方。
- 7、出现呼吸道感染症状及时就医。
- 8、父母处理完患儿大便后要彻底清洗手部、被粪污染过的物品，以免造成粪口传播。
- 9、不要带孩子到人群多的场所玩耍。
- 10、要保持室内空气新鲜、流通。

疫情防控期间心理健康手抄报篇四

- 1、不传谣，定慧心，健康、平安、幸福过大年！
- 2、拒食野味：不猎奇，不贪嘴，病从口入，教训牢记！

- 3、抗击新冠肺炎疫情，人人都有群防责任！
- 4、拒绝野味，病从口入，教训要牢记
- 5、只送祝福，不传谣言，别让错误信息帮倒忙！
- 6、强化联防联控，依法落实疫情防控责任。
- 7、每个人是自身健康的第一责任人，务必做好自我防护
- 8、拒绝人群聚集，不图一时热闹，但求平安健康。
- 9、少出门、少聚集，勤洗手、勤通风
- 10、戴口罩，可防病毒人传人，勤洗手，减少病毒进家门。
- 11、戴好口罩：预防千万条，口罩第一条！
- 12、重视自身健康，务必做好自我防护
- 13、少出门、多居家、网络拜年乐大家！
- 14、戴口罩，测体温，少聚集，勤洗手，勤消毒，勤通风。
- 15、新型冠状病毒存在人传人，请减少到人群密集场所活动。
- 16、科学应对、群防群控、战胜疫情。
- 17、个人防护四要素：戴口罩、勤洗手、多通风、少聚集！
- 18、如有不适，尽快就医，沉着冷静，谨遵医嘱
- 19、有症状、早就医，不恐慌、不传谣
- 20、加强防护，不要恐慌，相信科学，绝不传谣

- 21、今天沾一口野味，明天地府相会
- 22、依法科学有序防控，坚决遏制疫情扩散。
- 23、生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。
- 24、少扎堆，戴口罩，多运动，保营养，常洗手，勤通风，心态好，不信谣。
- 25、勤洗手，讲卫生，远野味，避聚集，明医理，勿忌医。
- 26、消毒杀菌，绝杀病毒！
- 27、接触家畜和家禽，个人防护要到位！
- 28、有发热症状患者，请及时到医疗机构发热门诊就诊
- 29、依法科学防控，及时诊疗救治，保障人民群众健康安全。
- 30、今年上门，明年上坟。
- 31、不要吃野味，家禽畜肉蒸煮要熟透！
- 32、勤快洗手，消毒杀菌，病毒赶走
- 33、关系不因距离疏远，问候到，心意到！
- 34、少聚一顿饭，亲情不会淡
- 35、戴口罩、勤洗手，不给病毒有可乘之机
- 36、自觉自律不出村(社区)，是对社会的贡献。
- 37、出门戴过的口罩，要科学丢弃，不让其传播病毒

38、重科学、听官宣、不信谣、不传谣！

39、早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗！

40、发热症状患者，请及时到指定发热门诊就医。

疫情防控期间心理健康手抄报篇五

(3) 与病例同病室的其他患者及陪护人员；

(4) 与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触的人员；

(5) 现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人员。

目前，对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责任的态度，密切接触者医学观察期为14天，并对密切接触者进行居家医学观察。

1、防控新型冠状病毒感染的肺炎事关每个人的身体健康和生命安全。重点做好8件事：勤洗手、戴口罩、少聚会、多通风、禁野味、吃熟食、遵医嘱、莫恐慌。请大家增强自我防护，维护社会正常秩序，共同度过健康平安的春节。

2、感染新型冠状病毒感染的肺炎患者一般症状为发热、乏力、干咳、逐渐出现呼吸困难，部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中、轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

3、如果接到通知，你是一个新型冠状病毒肺炎密切接触者，不用恐慌，应当按照要求进行居家医学观察，不要上班，不要随便外出，做好自我身体观察，定期接受社区或村医务室医生随访。如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，及时到指定医疗机构进行排查、诊治等。

4、截至目前，荆州市新型冠状病毒感染的肺炎定点救治医疗机构：荆州市胸科医院、荆州市中心医院、荆州市第一人民医院、荆州市第五人民医院、江陵县人民医院、松滋市人民医院、公安县人民医院、石首市人民医院、监利县人民医院、洪湖市人民医院。