

# 2023年疫情防控班会心得体会 新冠疫情 防控班会心得体会(汇总10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

## 疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇一

新冠疫情持续蔓延，为了有效防控疫情的进一步扩散，学校组织了一系列的疫情防控班会。在这些班会中，我们不仅了解了最新的疫情动态和防控政策，更深入研讨了我们每个人在这个特殊时期应该扮演的角色和如何做好自我防护。通过参与这些班会，我得到了许多有益的启示和体会。

### 第二段：了解疫情动态和防控政策

在疫情防控班会中，我们首先了解了最新的疫情动态和防控政策。通过分享和讨论，我们清楚地了解到疫情在不同地区蔓延的速度和防控措施的重要性。我们了解到，及时有效地采取防控措施可以减少传染的可能性，从而遏制疫情的传播。通过了解这些信息，我们更加明确自己的责任，积极参与到疫情的防控工作当中。

### 第三段：角色和责任

在疫情防控班会中，我们深入探讨了每个人在此时的角色和责任。我们明确了作为学生的我们应该如何做好自己的防护工作，减少疫情传播的风险。我们被告知要勤洗手、佩戴口罩、保持社交距离等基本防护措施，同时还强调了要尽量减

少不必要的外出活动。这些班会让我们意识到，每个人都有责任保护自己和他人的健康，并且我们的每一个行为都有可能造成连锁反应，影响整个社区的健康状况。

#### 第四段：团结协作

疫情防控班会中，学校鼓励我们团结协作，共同应对困难。我们明白了在这个特殊时刻，只有团结一心，才能共克时艰。我们被告知要对任何疑似病例和确诊患者保持关爱与理解，不要恐慌和歧视。我们被鼓励要互相帮助，尤其是对于需要帮助的弱势群体，要加倍关注和照顾。这种团结协作的精神不仅帮助我们在疫情中保持积极态度，也推动了社会的和谐发展。

#### 第五段：坚持信心与希望

疫情防控班会中，我们被鼓励要坚持信心与希望。尽管疫情给我们带来了巨大的困扰和挑战，但是我们相信，只要我们齐心协力、团结奋斗，一定能够战胜疫情。这种信心与希望激发了我们的积极性和创造力，让我们看到了困境之后的更加美好的未来。

#### 结尾：总结

通过参与疫情防控班会，我深刻认识到防控疫情是每个人的责任。我们要积极参与其中，了解疫情动态和防控政策，扮演好自己的角色，团结协作，坚持信心与希望。只有这样，我们才能共同抗击疫情，创造更加美好的未来。我相信，通过我们每个人的努力，一定能让我们的社区、国家和整个世界充满希望与光明。这个艰难时期会成为我们坚持和团结的象征，也会成为我们成长的契机。

## 疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇二

出门戴口罩、勤洗手、多通风、注意消毒……疫情发生以来，很多人养成了良好的卫生习惯。中国青年报社调中心近日对4002名受访者进行的一项调查显示，疫情发生以来，98.0%的受访者更加注重个人卫生了。受访者养成了出门戴口罩、勤洗手和多通风等好习惯，77.6%的受访者表示疫情结束后仍会继续保持这些习惯。

习惯作为一种惯性的力量，建立新习惯或打破旧习惯通常比想象的要困难。疫情之下，大敌当前，一系列卫生防疫行为的重复能让人们养成好习惯。但压力下的重复，则可能使一些人存在潜意识的抗拒，以至于“好了伤疤忘了痛”。

疫情过后公众能否养成并坚持良好的卫生习惯，委实需要强化公共文明教育。要让人们深刻意识到，良好的卫生习惯可以增强身体免疫力和抵抗力；降低呼吸道感染几率；有利于切断传染源，拥有健康卫生的环境，而且还会带来快乐。用专家的话说，会让人产生激奋心理，从而增强自信心，又会强化下一次的行爲，形成“快乐—新行为—又快乐—新行为”的良性循环。

但个人自律，并非全能。放任自流，偏行己路乃是人类的劣根性之一。显然就需要借着法治的强制手段，以强化公众对生命价值伦理观的认同，对公共卫生制度的谨守遵行。防疫中形成的公共常识和经验，亦应通过立法使其制度化常态化，进而升华为公众治理智慧。

北京市人大已进行二审的《北京市文明行为促进条例(草案)》，就将“公共场所咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，患传染性流感时佩戴口罩，使用公筷公勺进行分餐等内容纳入文明行为规范。《广东省野生动物保护管理条例(修订草案征求意见稿)》，明确对违法食用者拟可罚款一万元，对组织食用者处

一万元以上五万元以下罚款。

给文明行为规范立法将是地方的共同选择，意义正在于凝聚文明共识，将现代公共生活对公民行为的文明诉求，上升为普适性的行为规范，确立更多更高的行为标尺。为实现人与自然和谐发展，维护公共生命健康，将发挥重要的法律支撑作用。

立法出台文明行为促进条例，是运用法治手段解决道德领域的突出问题。更重要的是刚性的法律制度以及赏善惩恶的约束机制，可以倒逼百姓文明行为的养成和升华，形成文明的执行力。

2021疫情防控心得体会3

## **疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇三**

近年来，新冠病毒肆虐全球，给人们的生活带来了巨大的冲击。作为教育系统中重要的一部分，教师们受到了疫情防控工作的重要责任。他们需要积极参与疫情防控工作，提高自身的防护意识和能力，为学生和社会的健康发展尽职尽责。在这个过程中，我深刻体会到了教师疫情防控的重要性与必要性。

第二段：加强疫情防控知识学习

疫情防控工作的首要任务是加强疫情防控知识的学习。作为教师，我们需要通过各种途径，了解疫情的最新发展，熟悉防控措施和应急处理方法。只有了解疫情的基本知识和应对措施，才能更好地指导学生和家长，做好自身的自我防护工作。在疫情期间，我通过参加线上培训和学习疫情防控的科

普知识，提高了自己的专业素养，增强了应对疫情的能力。

### 第三段：严格执行疫情防控措施

对于教师来说，严格执行疫情防控措施是非常重要的。这包括对学生的体温检测、佩戴口罩、勤洗手等。同时，教师还应引导学生养成良好的卫生习惯，增强防护意识，避免交叉感染的发生。在我所在的学校，我们制定了详细的疫情防控方案，并进行了全员培训和演练。通过这些措施的落实，有效地防止了疫情在校园内的传播，确保了学校的正常运转。

### 第四段：积极宣传疫情防控知识

作为教师，在疫情期间，我们不仅要保护自身的安全，还要担负起教育和宣传的责任。通过开展学生疫情防控知识的宣传教育活动，提高学生的防护意识和科学素养。我们组织学生观看宣传片、进行口头宣讲，还邀请专业人士进行线上讲座，帮助学生更好地了解疫情，掌握防护知识。这些措施不仅有助于提高学生的科学素养，也为疫情防控作出了积极的贡献。

### 第五段：总结与展望

通过参与教师疫情防控工作，我深刻认识到教师在防控工作中的重要性。我们不仅要提高自身的防护意识和能力，还要积极参与宣传教育工作，为学生和社会的健康发展贡献自己的力量。同时，我也看到了改进的空间和进一步提升的需求。今后，我们将继续加强对疫情防控知识的学习，并根据实际情况不断优化防控措施，为学生和社会打造更安全、更健康的环境。

总结：教师疫情防控是一项重要而必要的工作，需要教师们共同努力。通过学习疫情防控知识，严格执行防控措施，积极宣传防控知识，我们可以保护好自己的安全，也为学生和

社会的健康发展尽职尽责。只有通过共同努力，我们才能战胜这场疫情，让学生们安心学习、快乐成长。

## **疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇四**

在抗击疫情这场没有硝烟的战争中，人人都是参与者，人人皆为战斗员。这场斗争，需要我们众志成城，鼓舞抗疫斗志，坚定抗疫信心！

“团结是铁，团结是钢，团结就是力量。团结是中国人民和中华民族战胜前进道路上一切风险挑战、不断从胜利走向新的胜利的重要保证。”正在进行的这场防控疫情的严峻斗争，深刻印证了这一结论。

由于病情严重，武汉建立了“火神山”和“雷神山”两所医院。1月28日，宇通正式宣布向武汉疫区紧急捐赠10台负压救护车，支援新建的火神山、雷神山医院疫情防控第一线。

这个春节，相信对于很多武汉甚至全国各地的人们来说都是特殊的，也是过得最不容易的时期。欢欢喜喜盼望了一年的团聚时刻，却被突如其来的疫情打乱，随着疫情形势的迅猛，全国各地的感染人数也在不断攀升。

团结就是希望，团结就是力量，团结就是生命……民族团结是中华民族成功发展的源泉，是中华民族之间的心灵的交流桥，更是我们值得学习的一种品质。

抗击疫情，从我做起。让我们携起手抗击疫情，让我们一起为武汉加油，为中国加油！

## **疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会**

## 篇五

近年来，新冠疫情在全球肆虐，给各国社会带来了巨大的冲击和挑战。作为一名学生，我们也不能置身事外。为了更好地防控疫情，学校组织了一次关于新冠疫情防控的班会。在这次班会中，我收获了许多宝贵的经验和思考，下面我将从三个方面来分享我的心得体会。

首先，新冠疫情防控需要群策群力。在班会中，老师向我们介绍了疫情的严重性，以及各种防护措施。通过讨论和交流，我们意识到只有通过大家的共同努力，才能够有效地阻止病毒的传播。每个人都要做好自己的防护工作，戴口罩、勤洗手、保持社交距离等，力求将病毒传播的风险降到最低。此外，我们还讨论了如何在发现疑似病例时及时报告，保护自己和他人的安全。通过这次班会，我深刻地认识到只有大家共同行动，才能够战胜这场疫情。

其次，心理健康是疫情防控的重要一环。在这次班会上，老师强调了心理保健的重要性，并给我们提供了一些有效的方法。他告诉我们要保持乐观的心态，避免过度焦虑和恐慌；要保持正常的作息时间，保证身体和心理的健康；还要与家人和朋友保持良好的沟通，分享彼此的担忧和疲惫，互相支持和鼓励。在防控疫情的过程中，我们不仅要关心身体的健康，还要注重心理健康，积极面对困难和挑战。

最后，新冠疫情防控需要科学的方法和措施。在班会中，老师向我们介绍了科学的防疫方法和措施，例如在公共场所佩戴口罩、勤洗手、避免人群聚集、尽可能保持室内通风等。他还向我们普及了新冠病毒的传播途径和相关症状，使我们能够更好地识别和防范病毒。除此之外，老师还着重讲解了如何正确佩戴口罩和正确洗手的方法，使我们在日常生活中能够有效地防止感染。通过这次班会，我学到了许多科学的方法和措施，这对于疫情防控至关重要。

总之，这次班会使我深刻认识到新冠疫情的严峻性和复杂性，也让我明白了疫情防控的重要性。只有通过大家的共同努力，保持良好的心理健康，采取科学的方法和措施，我们才能够战胜这场疫情。我相信，在全社会的共同努力下，疫情一定会得到有效的控制，我们的生活也会逐渐恢复正常，并迎来更加美好的未来。让我们一起坚持做好防疫工作，为打赢疫情防控战贡献自己的力量！

## 疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇六

炭笔中的木炭条因烧制方式不同，在软硬、浓度、粗细上存在着较大区别。在绘画时，作画者往往会根据想要达到的效果来选择炭笔种类，以呈现出不同的画面质感和丰富的层次变化。

手中的“炭笔”功能各不相同，如果只用一种“炭笔”，难免导致画面空洞、生硬、干瘪，无层次无变化，最终所呈现的画面效果就会经不起审视，暴露出诸多问题。面对来势汹汹的疫情，党员干部不但要提振工作精神，还要注意工作方法，用好手中“炭笔”，掌握好不同“炭笔”的特质，合众“炭笔”之所长，绘好疫情防控这幅“素描画”。

做好群众工作，要以“炭笔”之“软”轻柔细摩。党员干部要想做好疫情防控宣传工作，不是发个传单、喊个喇叭、拉个横幅就算宣传，宣传的花样再多，少了“深入”二字，就失去了精髓和根本，要知道宣传的核心并非媒介载体，而是人民大众。做好疫情防控宣传，必须提高与群众打交道的本领，一言一行总关情，要用真诚的态度和轻柔话语拉近与群众间的距离，还要细细揣摩群众的心理需求，了解群众的所思所想所愿所盼，从群众的立场出发，让疫情防控工作路径和群众路线相统一，让疫情防控工作目标和群众心理相契合，才能让疫情防控宣传不但入户，还入脑入心，才能切实地为群众解决好疫情当前所待解决的实际问题，安抚好群众的情



绪，把群众工作做到位。

审视自身缺点，要以“炭笔”之“浓”深入刻画。在疫情防控工作中，总会出现一些党员干部“爱惜羽毛”，怕担责任，缺乏正视自己的勇气和魄力，缺乏直面疫情的责任和担当，把畏缩恐惧的情绪藏在心里，把虚浮一套用在对抗疫情上，个人的缺点不加改正，盲目乐观，只会用会议落实会议，用文件落实文件，为疫情防控工作埋下了“疾患”，“疾患”不愈，随时可能升级为“大病”。疫情防控是检验党员干部的“试金石”，党员干部要在疫情防控工作中，时时检验自己，时时反省自己，对待自身缺点，要用最“浓重”的“炭笔”进行深入刻画，要直入透视、深挖细查，以最为清晰的方式呈现，明察秋毫方能察而改之。党员干部要有股狠劲，敢于“浓炭重笔”地揭自己的短，勇于自我革命才能做疫情防控急流中挺立不倒的“真”党员干部。

锤炼党性修养，要以“炭笔”之“硬”挺起铁肩。“风雨不能动”的如山铁肩，“富贵不可淫”的党性修养是一名共产党员的鲜明标识。共产党员的铁肩不仅能担负道义，能扛住重担，还能为群众撑起一片“艳阳天”。人民有所呼，党员有所应，在疫情防控工作中，涌现出了一批又一批优秀的共产党员，有老当益壮的钟南山院士，有请战前线的年轻护士，有坚守防控一线的宝妈，有捐出全部养老金的爷爷…他们忙碌的身影书写了舍小家顾大家的党员初心，他们坚定的守护构筑了最坚实的防“疫”墙。哪里危急，哪里就有党员的身影，他们的肩膀经历了千锤百炼，他们的党性经过了烈火炙烤，他们处事不私、处人不奸、处难不畏、处变不惊，像“硬炭笔”一般有硬度、有力度，一笔一划都写满了担当。

练就基础本领，要以“炭笔”之“钝”稳扎稳打。党员干部唯有练就一身高超本领，才能处事从容，更好地服务于人民大众。党员干部最怕“尖锐”，本事不大却自以为是，目中无人，成为浮在水上的“气泡”，极容易破裂。在疫情防控工作中，有些党员干部高高在上、浮在表面，疫情告急时口

号喊得响，疫情摸排时表格做得勤，仿佛“嘴皮子”和“电脑”就是他们的制胜利器，下村下不得，汇报假大空，却还沾沾自喜，认为自己的口号喊出了效果，汇报报出了实情，却不知，他们的成绩轻薄如纸，他们的嘴脸尖锐如刺，最终，只会落得，成绩“被划破”，嘴脸“被看穿”。面对疫情，党员干部要有“炭笔”的“钝感”，沉下心来，下到一线中去，良好的态度和工作作风是稳扎稳打工作的必备条件，同时，要不断强化服务意识，在为人民服务中牢固根基、锻炼本领，做有为党员干部。

面对来势汹汹的疫情，党员干部要善于用好手中“炭笔”，既有“绕指柔情”，也有“斗争血性”，既有“干事胆气”，也有“才干筋骨”，书写疫情防控优秀答卷。

## **疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇七**

疫情防控教育班会是一项重要的工作，旨在增强学生们防控疫情意识和能力，保证校园的安全和稳定。在参加了疫情防控教育班会后，我深感受益匪浅。通过学习疫情防控的知识和经验，我更加明白了个人的责任和社会的需要。下面，我将从三个方面介绍我的心得体会。

首先，疫情防控教育班会让我了解到预防疫情的重要性。在班会上，我们学习了疾病传播途径，了解了病毒如何通过飞沫传播、接触传播等方式传染给他人。同时，我们也学习了如何正确佩戴口罩、勤洗手、加强体育锻炼等预防措施。这些知识让我认识到，预防疫情是一项重大的责任，只有通过个人的努力和行动，才能有效遏制病毒的传播，保护自己和他人的健康。

其次，疫情防控教育班会提高了我对个人卫生的重视程度。在班会上，老师强调了个人卫生的重要性，特别是勤洗手、正确佩戴口罩等方面。我明白了个人卫生是疫情防控的基础，

只有保持良好的个人卫生习惯，才能有效地防止病毒传播。因此，我开始更加注意自己的日常卫生习惯，每次回家后都会先洗手，外出时也坚持佩戴口罩，保持室内的通风。我相信，只有每个人都将个人卫生放在首位，才能够保证整个社会的卫生环境，减少疫情的发生和传播。

再次，疫情防控教育班会增进了我对团结合作的认识。在班会上，我们明确了“众志成城、共抗疫情”的口号，并讨论了如何在校内校外加强合作，共同应对疫情。我们决定组织志愿者，负责宣传疫情防控知识；并积极参加社区的防控活动，为社会做出自己的贡献。这次班会让我认识到，疫情防控需要每个人的积极参与和配合，只有团结合作，共同努力，才能应对疫情的挑战。我相信，在大家的共同努力下，我们一定能够战胜这场疫情，建设一个安全和谐的社会。

总之，参加疫情防控教育班会是一次有意义的经历。通过班会的学习和讨论，我增长了对疫情防控的认识，提高了个人卫生意识，并深刻体会到团结合作的重要性。我相信，在全社会的共同努力下，一定能够战胜这场疫情，迎来更加美好的明天。让我们每个人都牢记班会的教诲，做好疫情防控工作，为社会的稳定和繁荣贡献自己的力量。

## **疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇八**

疫情当前，党员向前。在当前防控新型冠状病毒感染的严峻斗争中，各级党组织和广大党员干部迅速行动起来，牢记人民利益高于一切，让党性在防控疫情一线熠熠闪光。

走街串巷，突击队伍建起来。

“我是党员，我带头！”各级党组织党员积极响应、踊跃报名，组建了党员突击分队，逆行而上，守卫家园。政策宣传先锋队徒步前行，逐个摸排村庄，一家家测量体温，开展防疫宣

传，日行一万步成了家常便饭；秩序维护先锋队夜以继日，在严寒中24小时轮番值守；综合服务先锋队心系群众，为居家隔离人员采购生活物资，安抚情绪。“你们辛苦了！谢谢！”在党员突击小组日常巡查的途中，常常会收获村民们的暖心点赞，住在附近的村民也会为执勤人员送上热水、饼干，让坚守一线的志愿者们心里暖暖的。疫情无情人有情，全体村民的支持让大家防控热情更高涨，纷纷为疫情防控献计献策，越来越多的村民也加入到志愿者的行列中来。

“疫”线有我，村头喇叭响起来。

老少接力，防疫堡垒筑起来。

在路口和乡间小路上，志愿者的身影来来去去。这些志愿者中，既有年过七旬的老党员自发参加24小时轮流值班守护村民安全，也有90后年轻党员主动响应号召做好疫情设卡检查工作，登记来往车辆、测量外来人员体温。他们说有时候觉得自己很小，做的事情又杂又不起眼；有时候觉得自己很大，抗击疫情。但我们始终不忘初心，坚守在第一线。我们相信，疫情很快就会被战胜的。

这些党员志愿者们，在抗击疫情的岗位上默默坚守，为打赢疫情防控阻击战贡献着自己的力量。不管是抗击疫情的哪一个环节，正坚守在岗的人都是令人尊敬的“逆行者”，更是疫情战线上的“前行者”。

## **疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇九**

2020年以来，新冠疫情的暴发让全世界陷入了一场全球抗疫的战争。在这场战争中，每个人都是战士，每个人都需要做好疫情防控工作。为了更好地宣传和贯彻落实疫情防控的措施，最近我们班开展了一次以“疫情防控心得体会”为主题

的班会，下面我将分享一下我的成果。

## 第二段：关于疫情防控学习的收获

在开展这次班会之前，我花了很多时间看新闻、听广播、查找资料，了解疫情防控的各种措施和政策，并进行了认真的学习。通过这些学习，我更加深刻地认识到了疫情的危害和对人们生命安全的威胁。学习过后，我立即行动，全面落实各项疫情防控措施，并与家人、朋友们共同排查身体状况。在这个特殊的时期，养成良好的个人卫生习惯也尤为重要。

在实践中，我也积极参与到疫情防控的工作中。首先是传达疫情信息，向身边人宣传疫情防控知识。其次是避免不必要的聚集和外出，保持社交距离。在日常生活中，我也始终保持注意力，时刻注意防控措施。当我们在学校时，学校的老师也组织了我們进行防疫演练，让我们更加熟悉疫情防控的流程，同时也让我们知道在疫情时期应该如何自我防护。

## 第四段：疫情防控中的感受和思考

在疫情期间，我们许多人面对着难以避免的心理压力和情绪波动，可能会出现情绪疲劳和抑郁情绪等问题。但是我们同样也能从中学习到许多东西。在这次防疫期间，我们更加能够加强团队感，互相支持和照顾，成为一道更加紧密的力量。同时也能更深刻地认识到环境污染和卫生习惯对于我们的生命和健康的影响，做出积极的改变。

## 第五段：疫情过后，应该如何继续加强防疫意识

尽管疫情已经加速减缓，但在日常生活中，我们仍然需要保持高度警惕和严格的防范意识。在疫情过后，我们应该继续加强个人卫生意识，防止出现新的疫情爆发。同时，我们也应该发挥每个人的积极和主动作用，倡导生态环保、注重个人卫生，加强社会防疫和康复工作，为社会健康和人类未来

做出更大的贡献。

总之，在这场无偿举国抗疫战争的过程中，我们也从中收获了许多，学习到了许多。在日常生活中，我们应该不断加强疫情防控意识，以一颗谦虚谨慎，自主自立的心态，踏实做好个人防护和卫生，为自己，为父母、家人的健康与安全负责，也为整个社会健康和繁荣贡献自己最大的努力。

## 疫情防控班会心得体会 新冠疫情防控班会心得体会 篇十

面对新型冠状病毒感染的疫情形势，日益增长的肺炎病例数量，为了增强学生自我防病意识和社会信心，响应国家号召全力做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，进一步鼓舞斗志、凝聚合力，生物医学工程与技术学院以班级为单位，围绕理性爱国、青春报国为主题积极开展线上班会，各班分别通过qq群和微信群，针对如何防治疫情进行讨论，思考“我”能做些什么。

爱国报国就是要在平凡的岗位上站好自己的岗，作为一名医科大学的学生，我在我家地区宣传抗疫情防方法，积极粉碎谣言，让我身边的同志们不信谣，不传谣。作为我班生活委员，我每天询问同学们的身体健康状况，积极与同学沟通，关心同学们的出行以及返校状况。在疫情面前，我们同学应该众志成城，不怕困难，坚决做好医疗宣传工作，拒绝外出，拒绝聚会，为一线医疗工作者创造良好的医疗条件。

面对当前严峻的肺炎疫情形势，作为党员，同时又是天医的学子，要认真向亲人朋友宣传卫生防护措施，减少外出和聚会，早睡早起，良好作息。对于不断增长的确诊病例，告诉他们不必过于恐慌，对于谣言及时辟谣，要相信党和政府的措施。对于趁机抬高各种物价和贩卖不合格口罩的不良商家，及时举报。

每天早上睁开眼的第一件事就是打开实时疫情地图，确认确诊人数、疑似人数和死亡、治愈人数有没有变化。然后再把每天能收集到的信息一遍一遍的跟身边的同学、朋友和父母家人宣传。

现在我们能做的就是减少出门，不聚会，不聚餐。如果必须出门的话就是一定要带好口罩，回家一定洗手。在家里就多陪陪父母，多读读书，不要给自己太大的恐慌和压力。

相信国家，相信政府，我们一定能战胜新型冠状病毒。