

教育部平安留学行前培训教材



出国留学人员 健康指南



教育部留学服务中心
Chinese Service Center for Scholarly Exchange

祖国关心你的健康 平安留学伴你行



新型冠状病毒肺炎防护

1-10

体检疫苗及出国常备药

11-24

医疗保险

25

旅途安全

26-30

常见病的预防

31-38

心理调节

39-40

养生保健

41-45

意外急救常识

46-50

前言



为了加强对广大留学人员的健康指导，教育部留学服务中心组织相关专业机构和专家收集、整理留学健康知识，总结留学生活中常见的健康问题以及预防、应对措施，编写了《出国留学人员健康指南》。希望该《指南》能够成为留学人员常备的“口袋书”，助力留学人员实现“健康留学”和“平安留学”。

新型冠状病毒肺炎疫情持续在全球蔓延，教育部留学服务中心特别提醒海外留学人员密切关注所在国疫情发展变化，增强安全防范意识，配合当地政府疫情防控措施，加强日常科学防护，并按照所在留学院校的要求，做好学业和生活的相应安排。

衷心祝广大留学人员身心健康！学业有成！

新型冠状病毒肺炎防护

Coronavirus



新型冠状病毒肺炎防护知识

个人防护

- 1. 戴口罩** 根据国家法律法规要求和疫情防控规定，在学校教室、图书馆等人员密集环境集中学习，外出前往超市、商场、校内公共场所（包括会议室、办公室、健身房、食堂等）就医（除发热门诊），乘坐公共交通工具、电梯等时，建议佩戴一次性医用口罩。居家、通风良好和人员密度低的场所可不佩戴口罩。
- 2. 勤洗手** 为避免经手传播，以下情况应及时洗手：外出归来，戴口罩前及摘口罩后，接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后，咳嗽打喷嚏用手遮挡后，护理患者后，准备食物前，饭前便后，接触公共设施或物品后（如扶手、门把手、电梯按钮、钱币、快递等），接触动物或处理动物粪便后。应使用流动水和肥皂或洗手液，采用“七步洗手法”洗手。



- 3. 常通风** 每天居室开窗通风换气不少于2次，最好早、中、晚开窗分别通风1次，每次不少于30分钟。不能自然通风的可采用排气扇等机械通风。必要时使用卫生(疾控)部门认可有效的消毒剂进行合理的消毒。
- 4. 少聚集** 尽可能减少外出，减少到人群密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，如影院、商场、车站、码头、展览馆等。
- 5. 规律生活** 劳逸结合，不熬夜，养成健康的生活方式，适当锻炼，做一些适合室内的身体活动，到室外运动应选择人员较为稀疏的空旷场地。合理膳食，不暴饮暴食，食物多样化，保证营养充足。不吸烟，少喝酒，不酗酒。
- 6. 监测体温** 去疾病流行地区需加强自身健康监测，每日测量体温，关注自身健康状况，尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触。出现发热、干咳、乏力等疑似症状时，应佩戴口罩尽快到最近的医院寻求医生的正确诊疗帮助，尽量避免接触其他人员。



居家生活防护

1. 在居室尽量减少串门。如与他人合租住所，应互相关心，发现对方有发热、乏力、干咳等症状，建议其及时到医院去寻求诊疗帮助，并做好个人防护。
2. 保持居室清洁，根据具体天气情况，每天开窗通风2~3次，每次不少于30分钟。
3. 注意饮食安全。切割生食和熟食所用刀具、案板要分开使用，食物彻底做熟方可食用，水果、蔬菜要清洗干净，必要时可用专用清洗剂清洗，并及时清理垃圾。
4. 保持放松、愉悦的心情，听听音乐，看看书，通过电话、网络视频和朋友、家人聊聊天。保证7~8小时的睡眠，不熬夜。



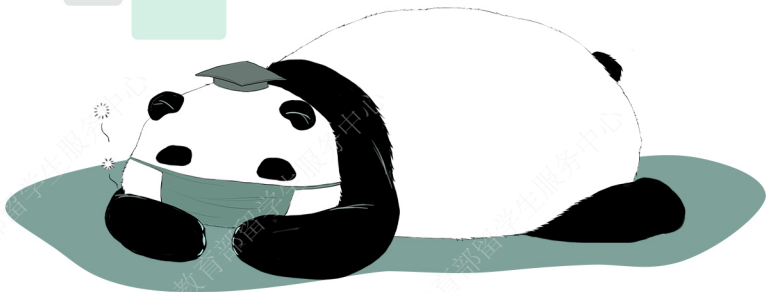
乘坐公共交通工具防护

1. 尽量减少乘坐公共交通工具，采取步行、骑行或自驾车等交通方式。
2. 乘坐火车、飞机确保全程佩戴口罩。尽量避开人群聚集地，且中途不做过多停留。主动配合工作人员做好体温检测，缩短停留候机、候车时间。应留意周围旅客状况，避免与可疑人员近距离接触。发现身边出现可疑症状者及时报告乘务人员。妥善保留旅行票据信息，以备查询。
3. 乘坐出租车时，在自然气温、行驶速度等条件允许的情况下，尽量关闭车内空调，开窗通风。全程佩戴口罩并减少交流，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或衣肘掩住口鼻。



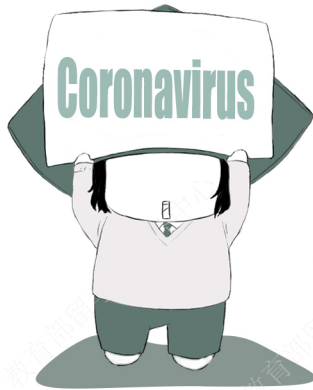
公共场所防护

1. 尽量避免到人群密集的公共场所活动。如需购物，选择通风好、人流量相对较少的商场、超市，尽量避开人多拥挤的地段。购物前列好购买清单，购买足量，减少购买次数，不在超市内闲逛、闲聊，缩短选购商品的时间。回到家后立刻用流动的水和肥皂或洗手液正确洗手。
2. 建议步行上下楼梯。如乘坐电梯，要戴一次性医用口罩，尽量避免乘坐拥挤的电梯，与同乘者尽量保持距离，减少触碰。不用手指直接接触按钮，如接触按钮，不要触碰口、眼、鼻并及时洗手或用含有酒精的手消毒剂擦拭。
3. 使用公共卫生间注意便前、便后正确洗手，公共场所尽量不使用座便器，避免造成交叉感染。如使用坐便器，便后先把马桶盖盖好，再冲水。



为保障留学人员身体健康，帮助其正确规避出入境风险，有效防护海外疫情，教育部平安留学指引广大海外留学人员关注以下事项：

1. 密切关注留学所在国疫情发展最新动态，严格遵守当地卫生部门和行政机构采取的措施，准确解读和掌握相关政策变化及操作要求；自觉做到不轻视、不恐慌，不信谣、不传谣、不造谣；谨慎安排国际旅行计划，减少不必要的跨国旅行活动，避免出现因误入禁区被限离境的情况；随着疫情变化，不排除部分国家对公民的旅客出台不同程度的入境限制措施，请及时关注外交部领事司和我国驻旅行目的地国使领馆发布的领事提醒。
2. 近期计划回国人员应尽量避免前往有病例报告的地区；抵达机场后应主动配合边境检查检疫措施，如出现发热、咳嗽等类似流感症状或接触过来自湖北省地区的人员，请如实告知边境有关服务人员。因部分国家或地区外国人入境（过境）检验、检疫措施调整频繁，旅行途中如经第三地中转，请留意当地出入境最新政策变化。
3. 回国后应严格遵守国内有关新冠肺炎疫情防控要求，自觉配合居家隔离等处置措施，主动配合当地政府做好疫情防范工作。



新型冠状病毒肺炎与普通感冒、流行性感冒的区别

普通感冒

以干咳为主，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛等；重型病例多在一周后出现呼吸困难；全身症状多为中度或轻度发热；常见乏力，可伴腹泻。

Differential diagnosis

流行性感冒

全身症状重，出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏。全身症状轻，无明显全身不适症状；体力、食欲基本正常。

Differential diagnosis

新型冠状病毒肺炎

发病急，症状重，进展快；上下呼吸道都有可能波及，可能引起肺炎。常伴有发热，可达39℃；头痛、关节痛、肌肉酸痛明显；伴有乏力、食欲差等症状。

新冠肺炎疫情下留学人员心理健康指引

疫情下留学人员的心理应激反应：

新型冠状病毒肺炎的暴发威胁着海外留学人员的生命健康，打乱了留学人员在海外求学生活的正常秩序。这种强烈的应激情境很容易导致产生各种心理应激反应，常见的反应包括：

- 1. 焦虑** 情绪烦躁，易激惹，容易发脾气；害怕自己被传染，甚至因此而失眠。
- 2. 抑郁** 心情低落，特别容易哭泣，对生活中的其他事情开始缺乏兴趣。
- 3. 强迫** 反复洗手、反复清洁家中物品；强迫性地关注疫情信息，不断刷新消息。
- 4. 出现疑病症** 任何和新型冠状病毒肺炎相似的症状都“自我诊断”为新型冠状病毒肺炎，即使检查结果正常也不相信，惶惶不可终日。
- 5. 其他** 还可能出现胸闷、出汗、心慌、恶心、肠胃不适、食欲差、尿频等生理应激反应。



疫情下留学人员的心理应激反应指引

面对新型冠状病毒肺炎疫情这种重大公共卫生事件，每个人都会不同程度地产生应激反应，这也是个体在面临重大变化或威胁时产生的一种适应性反应。适度的应激反应有利于我们保持警觉、调动资源并增强适应能力来应对疫情危机。但如果这些以情绪、认知和躯体症状为表现的反应过于强烈和持久，则会影响正常生活。可以采用以下方法进行自我调适：

1. 寻求正规信息发布渠道，适度关注疫情信息。
2. 了解病原体和疾病的相关知识。
3. 接纳自己的情绪。
4. 调整不合理的认知，坚定战胜疫情的信心。
5. 培养积极的心态。多关注当前自己该做的事情，关注当下，关注眼前。
6. 维持正常的生活节律。
7. 与亲友积极地交流与沟通。
8. 保护自己，帮助他人。
9. 适时寻求专业的心理帮助。

Mental Health

疫情下留学人员的自我心理疏导方法

可以使用一些有效的心理疏导方法来缓解身体和情绪的紧张，以下介绍几种常用且简单易学的心理疏导方法：

1. 积极联想法 主动进入冥想状态，想象宁静、美丽的风景，如森林、溪流等生机勃勃的场景，将这些积极的内容和自己联系在一起，认识到未来仍然饱含着希望，仿佛自己的身心被逐渐洗刷，驱散内心的阴影，让内心充满阳光。每天可以进行1~2次积极联想，每次10~15分钟。

2. 放松训练 放松双臂，进行1~2次深呼吸，每次深吸气后保持一会儿，再慢慢地把气呼出来。

3. 正念行走 即便在家中较小的空间里行走，也要调动感官来体验周围的环境。调动双眼观察家里的摆设（如绿植），听听窗外的风声和鸟鸣，静静地聆听自己的呼吸，用心感受每一步踏在地上的感觉。

4. 书写感恩成长日记 当我们感到自己的渺小、无力，试着通过写日记的方式，回忆一下自己克服困难、应对压力的成功经验，可以提高应对焦虑和压力的自信，重拾对生活的掌控感。



体检疫苗

及出国常备药



出国为什么要体检?

《中华人民共和国国境卫生检疫法实施细则》规定经批准出境一年以上的中国籍人员必须持有卫生检疫机关签发的健康证明。其目的是用来证明“本次体检未发现患有可能对公共卫生造成重大危害的传染病”。出入境时，边检人员有可能抽查此证明（小红本）。

一些国家（如加拿大、澳大利亚、英国、新西兰、韩国等）会明确要求留学签证申请人到指定机构进行起要求的体检，并将此作为能否获得签证的必要因素。

还有一些国家（如美国、日本、法国、德国）在审批留学签证过程中一般不直接要求体检报告。但国际学生在通常需要在这些国家当地进行体检或提供符合规定的疫苗接种证明。踏出国门之前能完成有关体检并得到认可的疫苗接种证书（小黄本）可以简化留学生在国外的体检过程和降低费用。

简单来说，留学体检的主要目的是预防有严重传染病（如活动性肺结核，活动性肝炎等）的人员在境外造成严重的公共健康危害。



Physical Examination

《中华人民共和国国境卫生检疫法实施细则》规定经批准出境一年以上的中国籍人员必须持有卫生检疫机关签发的健康证明（小红本）。此类检查可在各省市的国际旅行卫生保健中心进行。这类中心通常也可以为受检者补种各类疫苗，并签发《疫苗接种或预防措施国际证书》（小黄本）。

有些未有特殊注明的、国外学校所要求的体检项目也可以在有能力的其他医疗机构完成，如地方医院。

去哪里检查?



体检项目：

1. 常规检查。身高、体重、血压、体温、内外科、五官科、心电图、超声检查(肝胆脾、双肾)、视力。
2. 验尿、验血。血液检测(血型、转氨酶、乙肝表面抗原、艾滋病抗体、梅毒抗体、丙肝抗体和血常规)、尿常规等项目。
3. 病史检查。主要询问体检者是否曾经有过重大疾病。
4. 肺结核筛查(TB皮试)、X光胸片。

材料准备：

- 本人有效身份证或护照原件。
- 4张小2寸彩色免冠证件照(4.8×3.3cm)或按签证中心要求的规格。
- 学校录取通知书。
- 国外学校提供的与体检和疫苗相关的表格。
- 需要接种疫苗接种证明者须提供：
 - (1) 既往疫苗接种记录原件及复印件。
 - (2) 已持有《疫苗接种或预防措施国际证书》(小黄本)者请携带原件。
- 若是去特定国家签证处指定机构，请携带相关指定体检预约函件或指定表格。
- 填写《出境人员信息表》。

???



行前疫苗 VACCINE

欧美国家在学生签证办理与入境过程中通常不涉及明确的疫苗接种规定。但学校一般都非常重视国际学生的疫苗接种是否达到当地卫生机构的标准，并会要求或强烈建议学生补种疫苗以达到学校的要求。

通常学生的医疗保险也很可能会覆盖部分或全部接种费用。但由于国外医疗费用高昂，在一些情况下可能会出现自付部分高于国内接种同等疫苗的全价费用。

下面便为大家介绍各国关于体检和疫苗接种的不同特点和要求。



疫苗接种不是赴美的必要条件，但到了美国后，学校或当地卫生机构对疫苗接种要求很严格，不满足条件的需要补种，否则学生会面临无法完成入学注册。学校还会要求国际学生在当地进行肺结核TB皮试或X光胸片检查。

以下是美国学校对于疫苗的一般要求：

• MMR (Mumps, Measles and Rubella)

麻疹风联合疫苗，即麻疹、腮腺炎、风疹三位一体的疫苗。分别接种或接种混合疫苗都可以。

• DTap(Diphtheria, Tetanus, Pertussis)

白百破混合疫苗(白喉，破伤风，百日咳疫苗)国内一般打满4针即可，但美国疾病预防控制中心要求5针。所以一般要求补打1针，还建议每10年注射一次DTap加强针。

• ACYW 四价流脑疫苗

即ACYW135群脑膜炎球菌多糖疫苗，这个疫苗我国儿童基本未接种。美国通常是在近5年之内必须接种一剂ACYW四价的流脑疫苗。美国学校一般会要求一针。

- 其他疫苗：Hepatitis B乙肝疫苗、Polio 疫苗(OPV)或灭活脊髓灰质病毒疫苗(IPV)、甲肝疫苗Varicella(chickenpox)水痘疫苗等。



加拿大 以英法两种语言为主，属于典型的多元文化国家。整体纬度较高，加拿大由于纬度比较高，多半地区气候寒冷，大城市中除了温哥华比较温和多雨以外，多伦多的冬天最冷有-40℃，留学生应更注重保暖。加拿大的医疗机构通常分两种诊所和医院。留学生看病挂号是免费的，即使是买了学生保险，买药吃药也需要花钱。

体检：

递交签证申请材料时在加拿大签证中心指定体检中心完成体检。体检结果报告会被上传供签证中心查阅。

疫苗：

强烈建议接种疫苗。通常大学会通过为留学生医疗保险免费或廉价提供一系列疫苗，如DTap，脊髓灰质炎、甲肝、乙肝、MMR、水痘、流感等。



英国 位于欧洲大陆西北面，受地理环境影响，长期处于潮湿阴雨，除了天气变化带来的感冒、发烧，留学生初入英国总会被阴霾的天气影响心情。

体检：

需要在UKVI（英国签证与移民署）指定的机构进行肺结核检查并获得肺结核体检报告，并作为留学签证的必要申请材料。

疫苗：

没有明确疫苗要求，但学校可能会强烈建议在赴英前接种MMR、DTap和流脑。如果学校有特别要求，也可到英国后在NHS机构免费接种。



The United Kingdom

法国 虽是欧陆最浪漫的国家之一，但保险、看病、出行、通信等日常事务办理的效率非常低。留法期间，生病就医是留学生最头疼的问题，其一是费用昂贵，其二是程序繁琐。

体检：

办理签证一般不需要提供体检报告。到了法国后，在申请留学生居留证时，需要到OFII（法国移民局）指定的机构完成体检，其中包括常规项目和X光胸片。

疫苗：

赴法前没有明确的疫苗要求。到了法国后会被OFII安排到指定机构进行体检，有可能会被要求补种。

France



澳大利亚 地处南半球，虽然与中国只差2小时-3小时，但季节却完全相反，横跨两个气候带，北部属热带，南部属温带，中西部为荒漠。

留学生多数前往沿海地带，气候温和湿润。在医疗服务商，澳大利亚政府规定要求每位国际学生必须拥有一份OSHC（海外学生医疗保险）保险单直至学生签证过期为止。

国际学生留澳期间，OSHC可以有效帮助学生缓解医疗支出压力。

体检：

完成体检是得到留学签证的必要条件，包括常规项目和X光，需要在澳大利亚移民局指定医院完成，该机构会上传体检报告供签证官审阅。

疫苗：

没有明确疫苗要求，不同学校的要求也不同，也可到达后在当地完成。

Australia



德国 在医疗领域与国内有很大的差别，德国的医院服务只分为普通门诊、急诊和急救，并且德国实施严格的医药分离制度，只有在药店才能买到药。

体检：

目前获得留学签证一般不需要提供体检报告或健康证明。在德国需要买健康保险，有可能需要提供相应的健康证明或在当地进行体检。

疫苗：

没有明确疫苗要求，不同学校的要求也不同。

German



日本 作为岛国，终年温和湿润，夏秋多台风。因其地震多发，在日留学必须要掌握地震逃生常识。另外，在日留学必须要知道“日本国民健康保险”是包括外国人在内也必须缴纳的一种保险。

体检：

办理留学签证一般不需要提供体检报告。部分学校会发体检表格和要求提供正规医院的体检报告。在日本当地，学校会要求学生进行入学体检和年度体检。

疫苗：

没有明确疫苗要求，不同学校的要求也不同。

Japan



韩国 气候与我国东北三省相近，纬度较高，四季分明。韩国医院主要分为三级，由于韩国城市人口分布不均，国家明确规定了只有经过三级和二级医院诊断确认治疗无效以后，才能够到韩国的一级医院就诊。

体检：

办理留学签证时需要到指定的机构去进行肺结核X光胸片检查。

疫苗：

没有明确疫苗要求，
不同学校的要求也不同。

Korea



哪些药品最适合带？能预防哪些常见疾病？

是否需要处方？

初次到国外生活，人生地不熟，去药房买药可能会有些困难。为此，留学生可以自备一小部分常用药（比如对乙酰氨基酚片和布洛芬）和急救包，以应付普通的感冒发烧等常见病。

实际上在欧美国家在药房购买非处方药很方便，价钱也很便宜，还可以跟药剂师免费咨询。更重要的是可以避免不经意携带违禁药品触犯法律的麻烦。

以下是可以考虑的非处方药品：

❁ 对乙酰氨基酚

——解热镇痛，可用于缓解感冒引起的发热，头痛，牙痛等。

❁ 布洛芬

——解热镇痛抗炎，可用于感冒引起的发热，头痛，牙痛等。

抗生素类药物基本都是处方药，建议谨慎使用。

若要携带建议备好医生处方以供入境边检人员检查。



西方国家在药品管制方面跟我国有很大的不同。许多国内的常见药都含有在西方被认定为是违禁药的成分，携带这类药物很可能会触犯当地法律。留学生一定要谨慎。

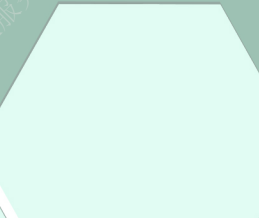
许多国家对药品都有严格规定，大部分国家禁止携带的主要有3类药物：分别是成分中含有麻黄碱类（ephedrine）、吗啡类（morphine）和土的宁类（strychnine）的药物。

- 含有麻黄碱类的中成药：鼻炎片/鼻炎液、复方川贝止咳糖浆、柴连口服液、急支糖浆、大活络丸、追风膏、新康泰克、白加黑等。
- 含有吗啡类的中成药：肠胃宁、咳喘宁、咳速停、克咳、小儿止泻灵等。
- 而含有土的宁类的中成药：跌打万花油、风湿关节炎片、骨刺胶囊、关节炎膏、维尔康片、腰痛宁胶囊等。

此外多数西方国家在动植物检疫方面非常严格，这意味着许多中药会被查收罚款的风险，而且还有可能触犯到珍惜动物保护的法律法规。因此携带中药必须慎重考虑。



Law



医疗
保险

出国医疗保险多根据目的国要求而定，分为国内购买和国外购买两种情况。

国内购买出境医疗保险主要以欧盟申根国为主。根据欧盟理事会规定，办理申根国家签证需购买保额不低于3万欧元、且具有境外救援功能的意外医疗保险。入境欧洲申根国前所有申请人必须购买并出示医疗保险，才能合发签证，允许入境。欧盟地区的出境医疗保险金额在2000~4000人民币/年不等。

除欧盟以外的国家和地区多以到达目的地后购买医疗保险为主，各国各学校要求不同，美国一些学校是必须要求购买学校的医疗保险。海外医疗保险的报销范围多以急性病、意外伤害为主，按涵盖内容划分档次。



Insurance
Health

旅途安全



旅途安全

留学人员前往海外或在当地周转时，免不了长时间乘坐飞机、火车等交通工具。旅途中的健康隐患要提防。



1. 长途久坐勤护心

很多人都听说过经济舱综合征，因飞机经济舱座位狭小，长时间乘坐时缺少运动，加上客舱内低湿度、低气压、相对低氧的特有环境，使人容易发生静脉栓塞症，严重时可致猝死。

无论乘坐飞机还是火车、汽车，都要适时变换坐姿，活动双腿。即便空间狭小，也要站起来活动活动、多喝水，才能防止祸从天降。



2. 异物窒息要当心

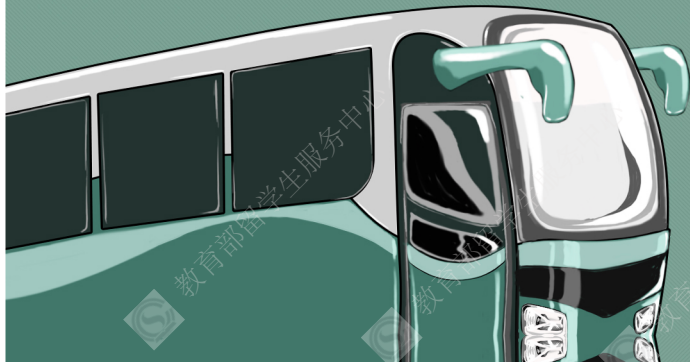
不少人喜欢在车上吃零食的习惯，尤其是紧急刹车或受到惊吓时，要当心零食落入气道引发窒息。发生异物窒息时切勿慌乱，可运用海姆立克急救法进行施救。

当有人发生异物窒息时，赶紧站到他的背后，环抱住他的上腹部，并用拳头向内、向上顶，顺利的话，他会把异物咳出来。如果患者已昏迷，应让其平卧，压其腹部。自救时，可以自己往椅背上顶腹部，也能使异物排出。



3. 睡于车中需小心

据介绍，汽车内皮革及装饰所用的材料、皮革油、各种清洗剂等都会造成车内空气污染。当驾驶员或乘车人出现头晕、恶心、困倦、咳喘、打喷嚏等不适症状时要警惕，在车内休息、睡觉时更要小心。



4. 高领围巾紧箍心

围巾或高领衫是冬季出行的保暖神器。但如果勒得太紧压迫颈动脉窦，其所承受压力要远远超过循环血压。这种强大的压力刺激会反射性地引起心脏功能抑制或心脏功能衰竭，人心率骤减，心力衰弱、血压迅速下降，并因脑供血供氧不足而很快昏厥。同时，它还会引起长时间的反射性闭气，使呼吸骤停。



常见病的预防



常见病的预防

临近期末，留学人员为了赶论文、完成小组作业经常熬夜，加上饮食不规律，容易闹些小毛病。注重生活细节，别让小毛病乘虚而入。



冬季

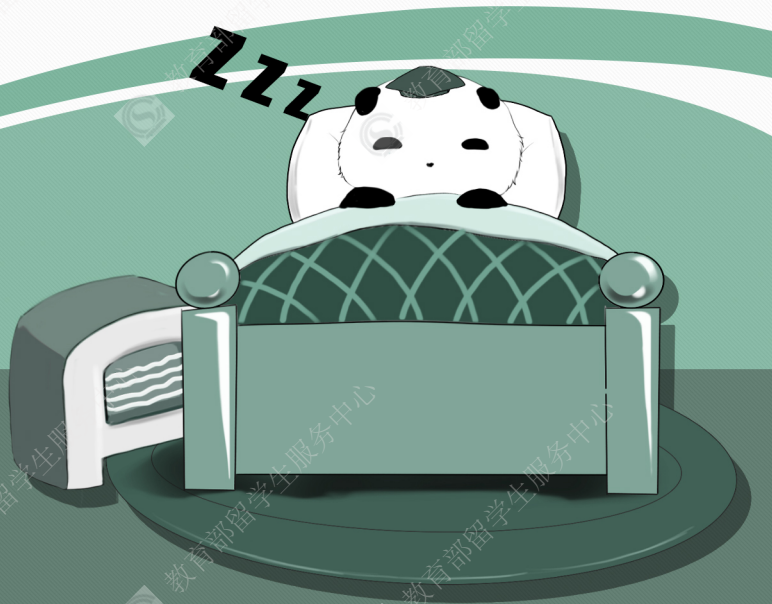
预防感冒

- 防寒保暖。
- 寒冷使肺功能降低是导致冬季感冒的重要因素。



1. 保证睡眠 中医学认为，感冒发病机理主要是人体营、卫两气不相协调所致，而充足的睡眠可以协调两气，减少感冒发生。

2. 减小温差 由于冬季气候寒冷，有人习惯在室内使用取暖设备，这样容易造成室内外温差过大。从室内来到室外，人体的调节功能如果不能适应温差的突变，体质较弱者就容易发生感冒。所以，冬季室内温度不宜太高，避免室内外温差太大。



3. 合理饮食 过多地食用肉类、乳制品等，可降低体内免疫细胞抗病毒能力，引起感冒；过多地摄入高盐食物，可导致唾液分泌减少，使口腔内溶菌酶含量相应减少。

同时，食盐中的钠具有较高的渗透性，对口腔和咽部上皮细胞的防御能力有抑制作用，使体内干扰素等抗病因子的产生受到影响，感冒病毒等病原微生物则会乘虚而入。

过多地摄入高糖食物，可消耗体内水分和营养物质，引起口干舌燥，使机体免疫力降低，进而容易诱发感冒。



4. 适当加湿 流行性感冒病毒在空气干燥时，可生存较长时间。所以，冬季室内要适当加湿，经常开窗通风。

5. 坚持运动 据观察，某些体质较弱的人平时不常到户外活动，很少参加体育锻炼，机体抗病能力相对降低，患感冒的机率比经常进行体育活动的人要高2~3倍。



夏季预防腹泻

夏季天气炎热，食物不易保存，很多留学生饮食不注意，很容易诱发腹泻。

一旦出现腹泻、呕吐，尽早到正规医院肠道门诊就诊，以便得到及时、正确的治疗和处理。身边有腹泻患者要注意饮食隔离，做好餐具消毒，尤其对患者粪便、呕吐物等要做好消毒处理，避免造成水源和食物污染。



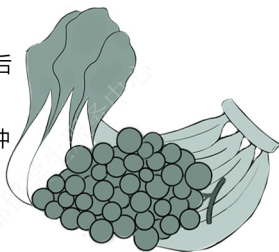
预防腹泻Tips

1 饭前、便后和加工食物前要用肥皂水、洗手液等清洁剂认真彻底洗手，防止病菌经手入口。

喝开水，不喝生水，不使用不洁的水漱口、刷牙。



2 生吃瓜果蔬菜要洗净，先用清水浸泡，然后使用清洁水多次冲洗，一些带叶、带根的蔬菜，要特别注意根部的清洗，葡萄、草莓等水果在冲洗过程中，用手轻轻地洗刷表面。



3

吃剩饭菜要放在冰箱储存，不要吃未在冰箱储存或储存时间较长的食物，冰箱内短期存放食品，食用前要蒸煮热透；水产品烹饪时间要充足，不可生食。

4

尽可能不要在路边摊或卫生条件差的餐馆就餐，在外尽量少吃凉拌菜和肉类烧烤食物。

5

加工凉拌菜时要生熟分开，要用专用的熟食案板、刀具和盛放容器，避免交叉感染。



心理调节



纾解思乡恋家情绪

- 社交方面，与国内的家人朋友保持联系，获取心理支持；在国外融入华人的小圈子，彼此吐露内心感受，相互理解与安慰。
- 生活习惯方面，做做中国菜、布置房间时带有中国特色、过过中国的传统节日等。
- 情绪调节方面，专注于工作学习，或是培养兴趣爱好，以分散注意。

积极适应留学生活

套用马斯洛需求层次理论，帮助留学人员更好地适应海外生活。

- 生理需求 这里理解为生活需求，对于留学人员来说，先要解决最突出的两个问题：语言和饮食。努力提高外语水平、吃不惯当地美食的情况下学会自己做饭，以保证日常交流和饮食。
- 安全需求 了解当地的治安情况及法律法规，熟知学校的规章制度。
- 社交需求 与当地华人组织保持联系，比如华人教会、华人学生会等，必要时向其求助。同时，了解当地文化，尝试结交新朋友。
- 尊重需求 从个人形象管理、成就管理等方面入手，获得他人尊重。
- 自我实现需求 明确自己出国的目的及意义，避免陷入迷茫。



自我调适缓解焦虑

对于海外学子来说，因陌生环境和学业压力造成的焦虑情绪主要有两个表现：拖延和缺乏掌控感。

拖延，实际是时间管理的问题。建议规划好各个时间节点的具体安排，尤其是制定合理的学习生活计划。如果总是制定超出能力范围的计划，难以达成只会让自己徒增焦虑；而制定能够按时完成的计划，对留学生活的信心会随之增强，焦虑也会随之缓解。

增强掌控感的前提是意识到并非所有事情都处于自己的掌控之中。比如疫情期间，学业、科研，很多事情都无法正常推行，必然会导致焦虑。这时，留学人员先要接受有不可掌控的事情发生的现实，做最坏的打算。接着，通过自我调适，逐步找回对留学生活的掌控感。

举个例子，人在受到惊吓时，身体会一瞬间僵住，这就是丧失掌控感的表现；相反，增强掌控感则要动起来，养成运动的习惯，对自己身体掌控得越多，也会相应提升对自己心理的掌控。



养生保健

合理安排膳食对于留学生非常重要。很多国家和中国在饮食方式和习惯上都有很多不同。初到异国，很多同学都会感觉不适应，但科学饮食才是保持健康的关键。



留学生可以根据留学地的具体情况，灵活选择食材，一定要注意保证合理膳食的原则。每天的膳食包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

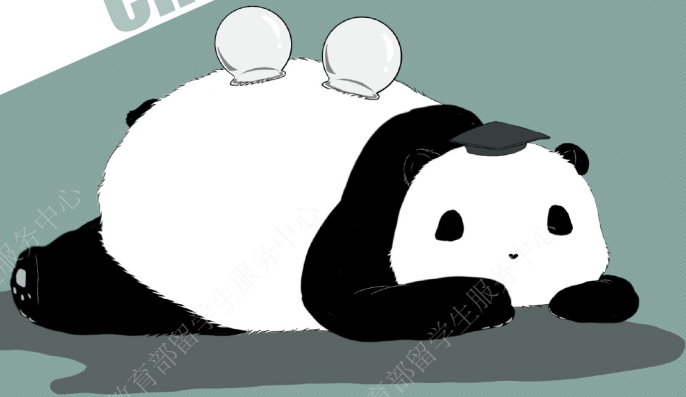
不能生吃的食材，要做熟后食用；生吃蔬菜水果等食品要洗净。生、熟食品要分开存放和加工。日常用餐时宜细嚼慢咽，保持心情平和，食不过量，但也要注意避免因过度节食影响必要营养素摄入。

少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品，少吃高盐和油炸食品，控制添加糖的摄入量。足量饮水，成年人一般每天7~8杯（1500~1700mL），提倡饮用白开水或茶水，少喝含糖饮料。



留学人员掌握一些中医保健常识既可以保养身心，又可以传播中医文化。海外学习生活容易疲劳，留学人员可以掌握一些穴位按摩的方法，来消除疲劳。

Chinese Medicine



1. 内关穴 内关穴位于人体前臂正中间，在桡侧腕屈肌腱同掌长肌腱之间，按揉这个穴位能够很好的帮助缓解恶心呕吐的不适感。

2. 太阳穴 太阳穴对大家来说都不陌生，在耳廓前面、前额两侧、外眼角延长线的上方。对于留学生来说，可能会因为平时学习压力过大，产生头昏脑胀、眼睛干涩疼痛的情况。适量按摩太阳穴，能够很好的缓解这些不适症状。

3. 腰眼穴 腰眼在腰部的下方，如果经常感到腰部酸软无力，甚至轻微疼痛。可以用两手的拇指轻轻的按压腰眼穴位。每天这样的按摩，能够有效地缓解腰痛情况。

4. 百会穴 百会穴位于头顶正中线与两只耳朵尖连线的交点处。如果感到头晕乏力或非非常疲劳时，可以用指腹轻轻按揉百会穴，由轻到重，能够起到很好的放松效果。



Health

身体才是革命的本钱，在外留学，克服了饮食的差异，也需要经常运动来保持健康的体魄。留学生在运动前需了解患病史及家族病史，评估身体状态，鼓励在家庭医生或专业人士指导下制定运动方案，选择适合自己的运动方式、强度和运动量，减少运动风险。

鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。适合留学生的运动有跑步、羽毛球、篮球、足球等。



日常生活中要尽量多动，达到每天6000~10000步的身体活动量。吃动平衡，让摄入的多余能量通过运动的方式消耗，达到身体各机能的平衡。一次完整的运动包括准备活动、正式运动、整理活动。



意外急救常识



意外急救常识

留学生活中难免有意外发生，作为只身在外的留学人员，掌握一些基本的自救常识，对自己或是他人都是百利而无一害。

心肺复苏

溺水、触电、外伤、异物吸入、疾病发作、煤气中毒、过敏等意外情况，均可导致心脏骤停，发生猝死。对于这类患者，在4分钟内实施心肺复苏术，“死”而复生的可能性最大。

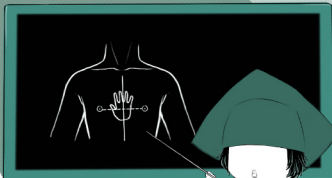
具体流程：

在评估现场环境安全的前提下开展施救。

第一，判断患者意识。用双手轻拍患者双肩问：“喂！你怎么了？”如果患者没有反应，继续检查呼吸，判断是否有颈动脉搏动，并观察患者胸部起伏5~10秒，判断其颈动脉搏动消失，呼吸停止。大声呼救，请人协助帮忙拨打当地急救电话。

第二，松解患者衣领及裤带，开始胸外心脏按压。在两乳头连线中点，用手掌跟贴患者胸部，两手重叠，双臂伸直，用上身力量用力按压30次，按压频率至少每分钟100次，按压深度至少5厘米。

CPR



第三，打开气道，清理口腔异物，人工呼吸。每按压心脏30次，人工呼吸2次。从心脏按压开始到送气结束，操作5个周期。做完后，判断复苏是否有效，如停止按压后颈动脉搏动继续存在，说明患者自主心搏已恢复。

第四，对于恢复心跳的患者，应继续监护，等待急救人员到场进一步抢救。



溺水自救

第一，若不小心溺水，冷静勿慌，双手与双脚顺水起伏，同时用力向下蹬水划水。当头露出水面时应尽量吸气，让身体渐渐浮起，找准方向慢慢向岸边移动。一旦发现附近有人，要大声呼救。

第二，若在水中抽筋，慢慢拉伸抽筋肌肉，让肌肉伸展松弛。



第三，遇到离岸流（白浪边上有绿色海面）要赶紧上岸。若不幸被卷入，不要强行逆向游回，应顺着水流方向，沿着与沙滩平行的方向游离，再转向游回岸边。

救人

第一，发现有他人溺水，应原地大声向周围人求救，同时拨打当地水上遇险求救电话。

第二，情况紧急时，可用长竹竿或绳索类工具救助，未受过专业训练的人不可下水救人，也不可手拉手结成人链救人。错误的方式只会让更多人落水。

第三，如发现有人困在离岸流中，尽可能向他抛掷些辅助漂流的器具，并立即通知救生员，千万不要贸然下水救援。



后记

教育部留学服务中心（以下简称中心）是教育部直属事业单位，专门从事为各类留学人员提供相关服务工作。多年来，中心坚持“服务全球学子，成就国际人才”的服务宗旨以及“热情、周到、快速、准确”的服务准则，为留学人员提供专业服务。

教育部“平安留学”工作是中心留学服务工作的重要组成部分，自实施以来，在教育部国际司、财务司指导下，在地方教育主管部门、各地教育部出国留学培训与研究中心、各高校及合作机构支持下，以“平安留学”为主线，着力构建国内外联动、政府社会参与、线上线下并举的工作机制和服务平台，目前已经基本实现国家公派留学人员全覆盖、逐步惠及广大自费留学人员的目标，营造了“平安留学”基本的社会舆论氛围，使“平安留学”理念渐入人心。10多年来，教育部“平安留学”项目共为近700万人次提供线上线下培训服务。

更多教育部“平安留学”培训内容敬请关注平安留学网<http://www.cgpx.org>及“教育部平安留学”微信平台：pinganliuxue。





教育部留学生服务中心



教育部留学生服务中心

教育部留学生服务中心



教育部留学生服务中心

教育部留学生服务中心



教育部留学生服务中心



教育部平安留学
微信公众号



平安留学网
<http://www.cgpx.org/>