

# 学生服务手册

欢迎新生入学，您的健康守护人

——中国人民大学医院竭诚为您服务。

中国人民大学医院 编制

# 目 录

一、医院简介 .....	1
二、就诊须知 .....	3
(一) 就诊流程 .....	3
(二) 服务时间 .....	4
三、服务内容 .....	5
(一) 诊疗服务 .....	5
(二) 特色服务 .....	6
1、口腔医学中心 .....	6
2、健康管理中心 .....	7
3、中医药服务 .....	8
4、心理健康服务 .....	10
(三) 护理服务 .....	10
(四) 公共卫生服务 .....	11
1、结核病防控 .....	11
2、甲、乙型肝炎防治 .....	11
3、艾滋病 .....	13
(五) 医技服务 .....	15
四、公费医疗报销规定及流程 .....	16
(一) 报销流程 .....	16
(二) 报销须知 .....	16
(三) 学生报销比例 .....	17
(四) 报销注意事项 .....	18
五、医院平面图 .....	21
六、联系我们 .....	23
【健康小贴士】 .....	24

## 校医院服务手册

### 一、医院简介

中国人民大学医院始建于1950年3月，从最初只有两间平房的校医室，到今天矗立着六层现代化大楼的校医院，在历届学校领导的关心支持下，校医院一路走来，如今已是一所集医疗、教学、科研、预防、保健为一体的一级甲等综合性医院。年平均门急诊量15万人次，体检2万余人次。医院现具有建筑面积10170.6平方米，于1996年被北京市卫生局评为“一级甲等医院”，2002年4月被北京市卫生局批准为“社区卫生服务中心”，是北京市医疗保险定点医院。





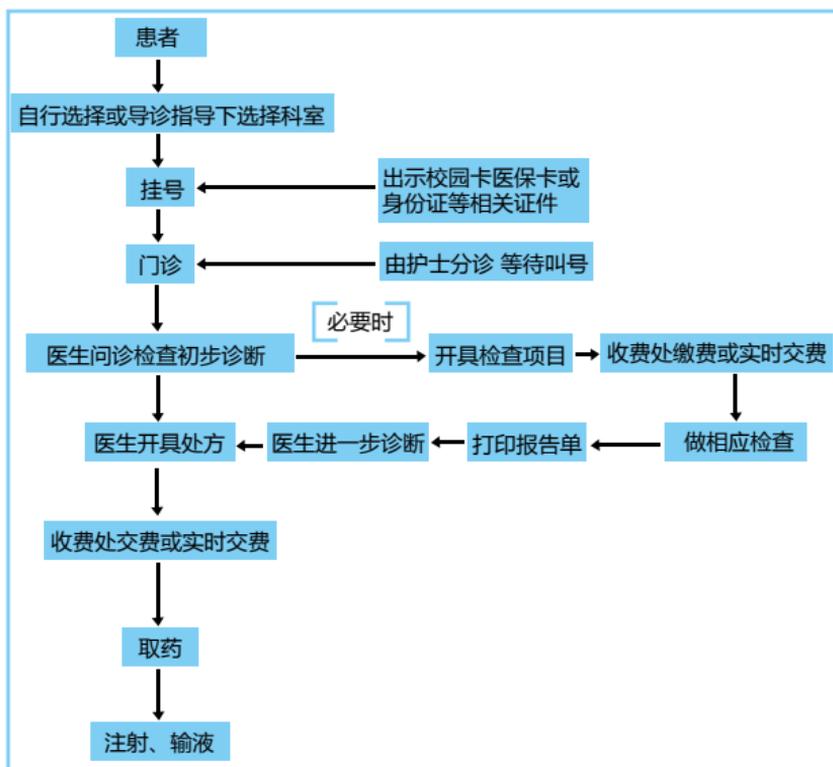
近年来，为了进一步满足全校师生员工的健康需求，适应医院发展的新需要，医院以“提供健康保障，促进师生健康”为宗旨，以“五年内建成国内一流高校医院”为目标，调整组织结构，建立新的健康管理团队，积极引进人才，拓展医院业务，规范医院制度化建设，实施“健康人大行动计划”，将医疗健康服务送到师生员工身边。

为进一步提升医疗服务水平，一方面，医院积极引进医疗服务人才；当前，医院现有职工 96 人，本科及以上学历 65 人，其中，硕士 27 人，博士 6 人，副高以上职称 28 人，医院医疗业务人才大都来自知名三级甲等医院（安贞、宣武、同仁等），新医院将继续大力推动人才队伍建设；另一方面，医院新增 DR 成像系统、口腔全景机、多功能彩超、全自动生化仪等共计 2000 余万元设备，后续还将完善医院硬件设施。医院致力于以高素质人才队伍、高品质仪器设备为师生员工提供高端优质医疗卫生服务，打造中国人民大学医院品牌。中国人民大学医院将紧握发展机遇，精进业务，争创业内一流！

## 二、就诊须知

### (一) 就诊流程图

就诊流程图



## （二）服务时间

### 门诊时间

工作日：上午 8:00-11:30  
下午 14:00-20:00（寒暑假期间 14:00-17:00）

（下午 17:00—20:00 仅提供内科、外科、药房和护理服务）

口腔科增加门诊时间：周六上午 8:00—11:30，下午 14:00—17:00。

### 急诊时间

节假日全天 24 小时

工作日：11:30-14:00；20:00 至第二天 8:00

（如有调整具体时间以医院通知为准）

### 三、服务内容

#### (一) 诊疗服务

**内科：**承担内科疾病的诊疗，支持全科诊疗、慢性病管理、家庭医生服务、健康团队、健康宣教、传染病管理、心电图室等工作。

**外科：**承担普外科、腹外科、胸外科、泌尿外科、肿瘤科及部分风湿免疫科疾病的初步诊断和治疗，以及各类门诊手术等工作；在骨质疏松方面具有特色。

**骨外科：**承担骨科常见病、多发病的诊断与治疗，开展独具特色的保守治疗颈肩痛、腰腿痛、骨关节病，骨科常见病、多发病的手术治疗。

**妇科：**承担妇科常见病的初步诊断、治疗，及围产期保健、婚育悄悄话咨询，以及计划生育管理工作。

**眼科：**承担常见眼病的初步诊断、治疗、健康咨询等工作；并提供验光、配镜服务。

**耳鼻喉科：**承担耳鼻喉常见病的初步诊断和治疗。

**皮肤科：**承担皮肤科常见病、多发病的诊疗工作，同时开展皮肤科物理治疗项目液氮冷冻。

**理疗科：**承担着多种疾病的辅助治疗工作。对外科、骨科、妇科、内科、五官科某些疼痛性疾病及诸多炎症起到辅助治疗作用。

**麻醉科：**除手术麻醉外，对常见疼痛疾病的进行治疗，包括腰痛疼、膝关节炎、肩周炎、神经性头痛等各类常见慢性疼痛的治疗。

## （二）特色服务

### 1、口腔医学中心

口腔医学中心以临床医疗为主，几乎涵盖口腔医学所有专业，包括牙体牙髓病学、牙周病学、口腔修复学、口腔外科学、正畸学、口腔种植学、放射学、预防牙医学等，对各类



牙科疾病实施全面的普查、检查、诊疗及修复等解决方案。开展了师生关注密切的牙齿美白、洁治（洗牙）等多项业务，共同维护师生员工口腔健康。

口腔科经过重组建设，形成了以口腔医学临床新技术新疗法为中心的发展理念，引进先进的数字断层 X 线机诊断技术等，以及以预防为主的社会口腔健康咨询系统。广泛采用国际先进诊疗技术，目前开展的治疗项目有：微动力系统拔牙技术，无痛拔牙技术，贵金属冠桥技术，全瓷修复技术，牙周病的防治及各种牙体牙髓病治疗技术等。其次，还将陆续开展正畸治疗和种植义齿修复技术。

为了降低就医风险，口腔科严把消毒质量关，所有用物均“一人一用一消毒/灭菌”，牙科手机“一人一机”，从而有效地控制医源性交叉感染。

中国人民大学医院口腔医学中心本着“以病人为中心，优质服务，树行业新风”的宗旨，面向广大患者，以高度的责任心和爱心接待每一位就诊者。



## 2、健康管理中心

健康管理中心位于医院四层，建筑面积 1250 平方米，拥有一流的专家团队和先进的仪器设备。以全新的服务模式常年为全校师生员工提供集健康体检、评估、干预和跟踪随访为一体的综合健康管理服务，并制定个性化的保健方案。



宽敞明亮的体检大厅



干净整洁的餐区



**专家体检：**聘请高级职称体检医师进行专业化、个性化体检，为您打造专家服务



**导诊服务：**来自国内知名体检中心服务团队，为您带来舒适、温馨的全程享受



**放射检查：**体检肿瘤检出率最高的专业医师，以认真、严谨的服务作风，为您的健康护航



**医学检验：**高水平的检验技师，高品质的检验设备，为您提供高效准确的检验结果

### 3、中医药服务

**中医专家门诊：**为满足师生员工对中医医疗服务的需求，现特聘请三甲医院经验丰富中医主任医师定期前来坐诊。

**中医科：**利用中医理论辨证治疗内科常见病及各科杂病，使用中成药或中医汤剂进行调治，尤以中医汤剂内服或外用为特色治疗疾病。

**针灸科：**保持传统中医针灸特色，运用传统中医药及针灸技术治疗内、外、妇、五官等科常见病、多发病，疑难杂症，指导调治老年病、慢性病、亚健康状态、肿瘤放化疗后不良反应等。



**推拿按摩科：**按摩手法结合美式脊柱矫正治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、腰骶部扭挫伤及脊柱相关疾病等；应用传统理筋手法治疗腕踝关节扭伤、落枕、急性胸椎小关节紊乱症（岔气）、急性腰扭伤、膝骨关节炎等。

**中草药服务：**开设草药房，为师生员工提供中草药及代煎药品服务。当前，草药房备有中草药 460 余种、煎药机 2 台，并聘请原北京中医医院主管药师为草药的购进严把质量关。



#### 4、心理健康服务

当前，随着学习生活压力的逐渐加大，学生心理问题日益严峻，据统计，2/3 学生有心理亚健康，1/4 学生患有不同程度的心理问题，抑郁、焦虑、人际敏感、偏执、自卑、依赖等不良心理问题长期困扰着学生的健康成长与发展。



医院特聘请心理专家开设咨询门诊，并引入心理健康服务评估系统，通过智能心理诊断系统进行自我测评，建立有效的评估、评价体系，及时发现自身心理健康隐患，让每一位学生能够享受到动态全面的心理健康评估、心理健康教育、心理健康促进、心理问题干预、积极心理开发，提升学生抗压抗挫能力与积极心理素质、提高学生心理健康水平。

#### （三）护理服务

社区护理部负责全院各科的日常治疗工作。体检、抽血、血压及心电图、预防注射等工作并肩负各科患者日常的各项治疗工作，并提供各项咨询服务。对于特殊情况可提供出诊服务。



#### （四）公共卫生服务

主要负责全校师生及社区居民的疾病预防保健、传染病管理、计划免疫、妇幼保健及健康管理与宣教、健康体检与管理等工作。由于学校为群体密集区，现简单介绍几种传染性疾病。

##### 1、结核病防控

结核病是由结核菌侵入人体引起的一种慢性传染病，其中以肺部最为多见。当病人咳嗽、打喷嚏、大声说话时，咳出的带菌痰沫，被健康人吸入后，结核菌经呼吸道进入人体。当人体抵抗力强，进入的细菌少、毒力弱，仅在人体内少量繁殖，潜伏而不发病，称为结核菌的感染；当人体抵抗力低，进入的细菌多、毒力强，细菌大量繁殖并破坏机体组织称为发病。肺结核病的主要症状有：咳嗽、咳痰、咯血、发热或胸痛等。

学生群体应注意结核病的预防：（1）接种卡介苗。（2）密切接触者及时接受相关检查，高危人群要预防服药。（3）养成良好的生活习惯，不随地吐痰，坚持锻炼，提高身体抵抗力

##### 2、甲、乙型肝炎防治

###### （1）甲型肝炎

甲型病毒性肝炎，简称甲型肝炎、甲肝，是由甲型肝炎病毒（HAV）引起的，以肝脏炎症病变为主的传染病，主要通过粪-口途径传播，临床上以疲乏，食欲减退，肝肿大，肝功能异常为主要表现，部分病例出现黄疸，主要表现为急性肝炎，无症状感染者常见。任何年龄均可患本病，但主要为儿童和青少年。成人甲肝的临床症状一般较儿童为重。冬春季节常是甲肝发病的高峰期。本病病程呈自限性，

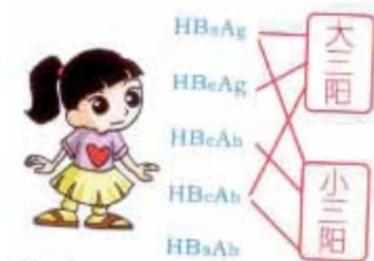
无慢性化，引起急性重型肝炎者极为少见，随着灭活灭活疫苗在全世界的使用，甲型肝炎的流行已得到有效的控制。

甲肝疫苗是用于预防甲型肝炎的疫苗，目前在中国已经成为儿童接种的主要疫苗之一，2008年5月被列入扩大免疫疫苗之一。目前，市场上的甲肝疫苗主要有国产甲型肝炎减毒活疫苗和进口的甲型肝炎纯化灭活疫苗。甲肝灭活疫苗是世界卫生组织推荐使用的疫苗之一。

## (2) 乙型肝炎

乙型肝炎是由乙肝病毒（HBV）引起的以肝脏炎性病变为主，可引起多器官损害的一种传染病。一年四季均可发病，多数散发。急慢性乙型肝炎患者和病毒携带者是主要传染源，病毒通过血液、性接触、母婴传播。人群普遍易

## 乙型肝炎的传播与预防



感，主要侵犯儿童及青壮年。

急性乙肝起病相对较缓，常见症状有肝区隐痛，全身倦怠、乏力，食欲减退、恶心、厌油腻等。病人有时会有低热，或眼球、皮肤发黄，尿色浓茶样。约有半数患者起病隐匿，仅在检查中发现（乙肝表面抗原阳性），成为乙肝病毒携带者。少数患者可转化为肝硬化或肝癌。肝功能指标异常，血清乙肝五项检查有助于乙肝诊断。

约有 85% 乙肝患者在急性期可治愈。病毒活动期患者须卧床休息。慢性乙肝难以根治，目前尚无特效药治疗。

细节提示：HBV 的外界抵抗力很强，对热、低温、干燥、紫外线及一般浓度消毒剂均能耐受。煮沸 10 分钟可使 HBV 灭活失去传染性。对 84 消毒液、过氧乙酸较敏感。

乙肝疫苗可有效预防乙型肝炎病毒的感染。接种之前应检查乙肝病毒的标志物，包括 HBsAg、抗 HBs、HBeAg、抗 HBe、抗 HBc（即常说的‘两对半’）。如果 HBsAg 阴性、抗 HBs 阴性，可以注射乙肝疫苗”。注射完疫苗，需要检查是否产生乙肝表面抗体以确定接种有无效果。对有表面抗体者，应当 1-2 年查一次，如果抗体滴度不够，则需要加强注射。

### 3、艾滋病

AIDS 是获得性免疫缺陷综合征。它是由人类免疫缺陷病毒（简称 HIV，俗称艾滋病病毒）引起的恶性传染病。本病传播迅速、发病缓慢、病死率极高。

AIDS 主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播。HIV 侵入人体后，不断破坏人体的免疫功能，使人体发生多种难以治愈的感染性疾病和肿瘤，最终导致死亡。AIDS 患者及 HIV 携带者，是人类惟一传染源。几乎所有的人都是 HIV 易感者，男性同



性恋者、性乱者、注射吸毒及多次输血者是高危人群。感染发病者以青壮年为主。

AIDS 的潜伏期约 2-10 年，处于潜伏期的感染者往往是传播 HIV 的最大传染源。



AIDS 的临床表现复杂多样。世界卫生组织 (WHO) 推荐的诊断 AIDS 的主要症状是：近期不明原因的持续 (1 月以上) 不规则发热  $38^{\circ}\text{C}$  以上；持续性或间歇性慢性咳嗽 / 腹泻 1 月以上；半年内体重下降 10% 以上。出现上述症状，有流行病学史的高危

人群，应及时上医院进行筛查。本病可以预防，但无彻底治愈的有效方法。目前多采用抗病毒等综合治疗。

细节提示：艾滋病虽可怕，但 HIV 病毒在外界抵抗力并不强，遇上高温、干燥或消毒剂（如酒精、84 消毒液、漂白粉、次氯酸钠等）即可灭活。故与艾滋病患者在一起工作、学习、就餐、握手等正常交往不会被传染。

新学期伊始，公共卫生部温馨提示：

(1) 及时接种白破、麻风腮、甲肝、乙肝、水痘等疫苗积极构筑疾病预防的第一道防线；

(2) 积极参加 PPD 接种—结核筛查及其他传染病防治宣传活动，进行疾病筛查与预防；

(3) 欢迎大家踊跃选修大学生健康教育课，学习疾病常识，树立健康理念，享受健康生活。

(4) 遇到突发事件，请拨打校医院电话：周一至周五  
工作时间：62513390；节假日等非工作时间：62511470。



### (五) 医技服务

**超声科：**承担腹部超声（腹部超声检查需空腹）、妇产科超声、甲状腺、乳腺、心脏及血管等超声检查。

**放射科：**承担健康体检及疾病的X线检查、诊断任务。

**检验科：**为临床科室提供三大常规检查（包括血常规、尿常规、便常规）、生化检查及甲状腺等部分免疫检查。

**药房：**为患者提供安全、有效、经济、合理的药品并负责药品不良反应监测工作，督促指导医院药品管理和合理用药，为患者提供优质服务。同时开设草药房并提供代煎药服务。

## 四、公费医疗报销规定及流程

### （一）报销流程

报销地点：校医院六楼 603 室。

#### 门诊报销

持校医院转诊单和就诊时的所有单据，按照医院通知的时间到财务室报销（每人每月只报销一次）。报销完成后，次月的 15 日左右，报销金额会转入中国银行账户内。

#### 住院报销

持所有单据，每月 24 号之前，每周一、二上午 8:00—11:00 前来报销，报销金额以现金结算。（具体时间关注人大校医院网站）

留学生按住院报销时间来报销

### （二）报销须知

1、门诊（非住院状态）费用报销时需要携带：挂号条，收据、清单、药品的底方、转诊单（急诊的情况下需要：病历或诊断证明）

2、外地急诊（非住院状态）费用报销时需要携带：挂号条，收据、清单、药品的底方（需要：病历或诊断证明）一切手续以北京为标准；

3、住院费用报销时需要携带：发票、住院清单、合同医院或 14 家专科医院（限对应专科病）转诊单，诊断证明；若急诊的情况下需要急诊的诊断证明（注：要有急诊入院字样）

- 4、去世的需要死亡证明的复印件；
- 5、因病休学，需要休学的证明和复学证明的复印件及原件。

### （三）学生报销比例

#### 门诊报销

报销类别	所含医院	报销比例
合同医院	北医三院	90%
	专科医院：北京地坛医院（限传染病）、首都医科大学附属北京佑安医院（限传染病）、中国人民解放军第三零二医院（限传染病）、首都医科大学附属北京安定医院（限精神类非抑郁症）、北京回龙观医院（限精神类非抑郁症）、北京肿瘤医院（限肿瘤）、中国医学科学院肿瘤医院肿瘤研究所（限肿瘤）	90%
	北京大学第六医院（限精神类）、首都医科大学附属北京妇产医院（限妇科病）、中国医学科学院阜外心血管病医院（限心血管疾病）、首都医科大学附属北京安贞医院（限心血管疾病）、首都医科大学附属北京同仁医院（限眼、耳鼻喉疾病）、北京积水潭医院（限骨科疾病）、首都医科大学附属北京天坛医院（限脑肿瘤疾病）	85%
非合同医院	急诊且急症，病例规范	85%

注：所有比例均为扣除自付后的比例（乙类药品多扣5%，扣除全自费和某些项目超标的费用）

留学生扣除自付部分金额后 100% 报销

住院报销

报销类别、所含医院同门诊报销，报销费用扣除自费部分后按照 90% 比例报销。

乙类药物多付 5% 。

超过 500 元的贵重材料多付 30%。

（具体报销比例参照北京市医保文件相关规定）

#### （四）报销注意事项

1、新生体检合格后才可启用公费医疗报销，一般为每年 11 月（具体时间请关注医院网页通知）

2、门诊首诊必须在校医院。医生根据病人实际情况开具转诊单后，外出就诊可以报销。可转诊医院包括一家合同医院，十四家专科医院。

3、急诊且急症可以到非转诊医院就诊，报销时必须附有急诊入院的诊断证明（如因个人原因非急诊住其他医院，无法报销的，个人承担所有责任）

4、严格执行转诊制度，一张转诊单仅能就诊两次，且一个月內有效。

5、门诊超过 500 元以上的单项检查治疗费需由主管公费医疗的业务副院长签字后方可报销。

6、报销时限：费用发生的一个月内进行报销（以发票日期为准），外地学生寒暑假回家，可适当性放宽报

销期限。

7、寒暑假京外就医，只报销手续齐全的急诊相关费用。

8、药品政策：开药不得超过3日量，慢性病不超过7日量，行动不便的可开2周量。患有高血压、糖尿病、冠心病、慢性肝炎、肝硬化、结核病、精神病、癌症、脑血管病、前列腺增生疾病的，对病情稳定需长期服用同一种类药品的，可放宽到不超过一个月的药量。

#### 9、无法报销项目

(1) 挂号费、特护费、陪护（住）费、出诊费、伙食费、营养费、催乳用药费、婴儿费用、保温箱费、卫生费、文娱费、赔偿费、记帐单费、病历费、医疗手册费、担架费、压瓶费、取暖费、空调费、电炉费、电话费、电视费、电冰箱费、就医路费、急救车费、会诊费（因病情需要，由医院提出院际会诊并按本市收费标准收取的会诊费除外）、气功费、医疗咨询费、优质优价费等。

(2) 学生生育相关费用不予报销。

(3) 各种体格检查费。中风预测、健康预测等各种预测费。预防服药、接种，不育症的检查、治疗费。

(4) 各种整容、矫形、生理缺陷、健美的手术、治疗处置、药品费以及使用矫形、健美器具的一切费用。

(5) 文件规定的带有滋补性质的中药饮片、食品等医药费。

(6) 各类会议的医药费和用于科学研究的医药费。

(7) 集体外出实习、实践的预防用药费用。

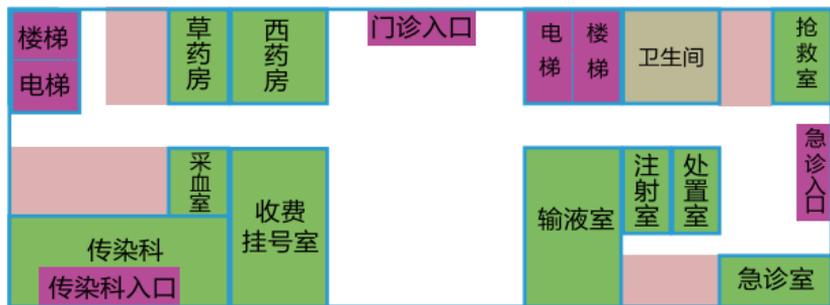
(8) 由于打架、斗殴、酗酒、自杀、自残、宠物抓咬、交通事故、医疗事故等行为发生的医药费。

(9) 出国和到港、澳、台等地区探亲、考察、进修、讲学期间发生的医药费。

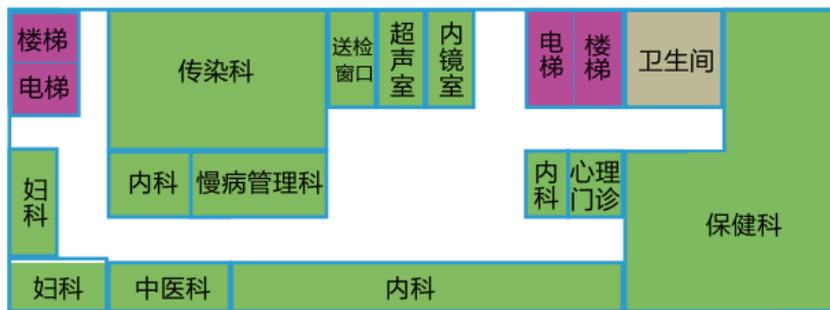
(10) 未经转诊，自行选择医院及医疗机构就诊、住院及自行购买药品的费用。

## 五、医院平面图

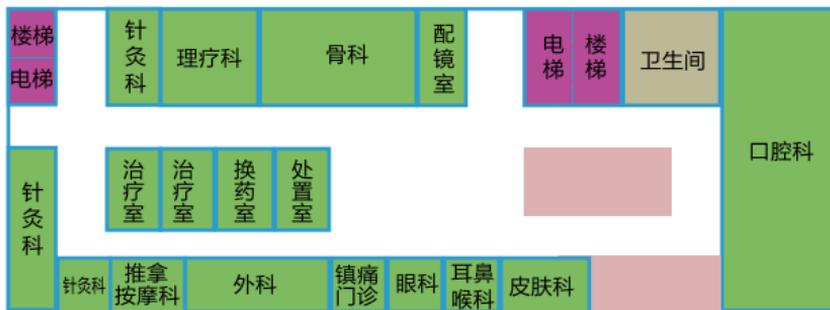
↑北

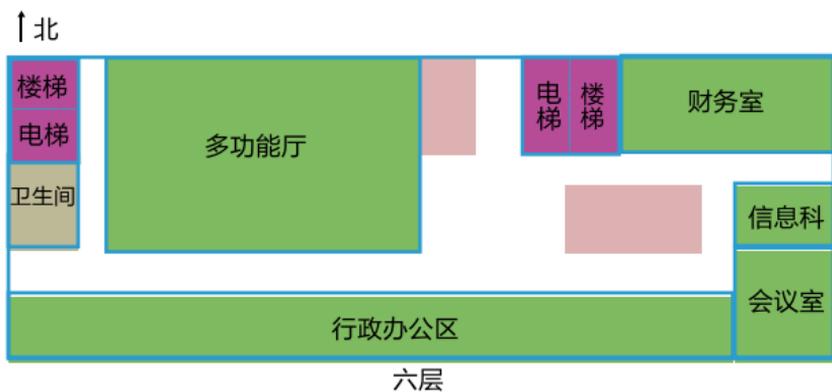
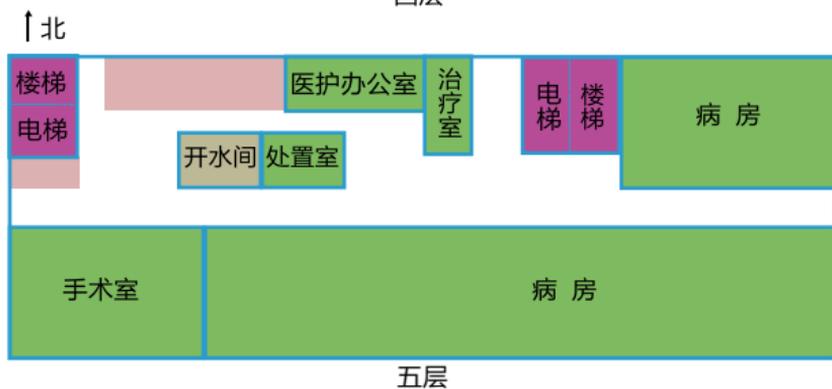
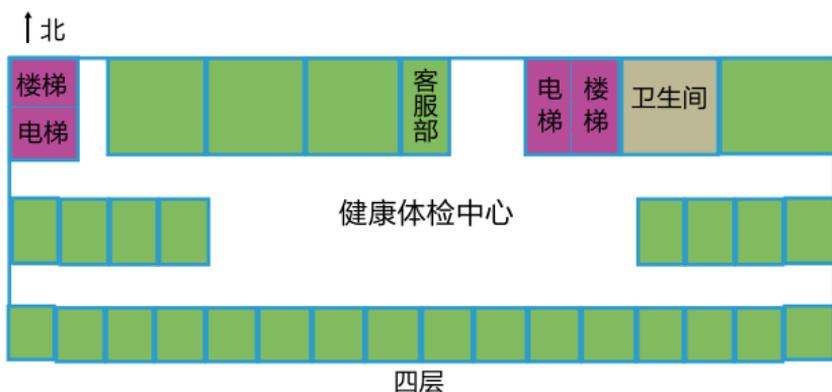


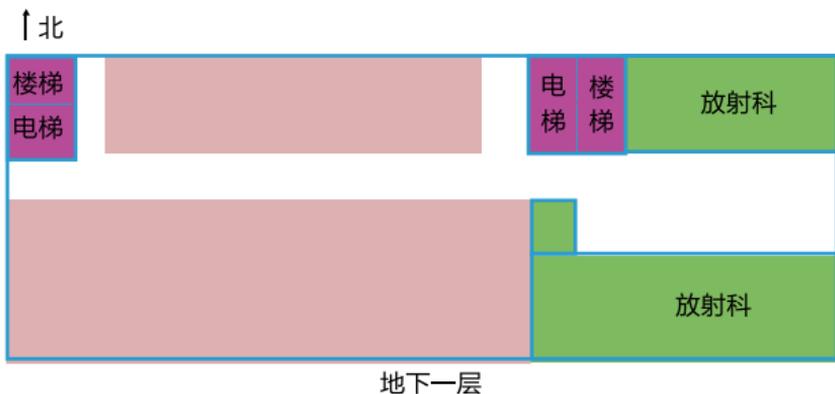
↑北



↑北







## 六、联系我们

您可以通过以下方式联系我们：

1、联系电话

医院办公室：62513390

医院急诊：62511470

2、网页服务

<http://xyy.ruc.edu.cn/>

3、微博服务

新浪微博：健康人大

## 健康小贴士

### ● 如何防治感冒？

秋高气爽的时节，早晚温差大，容易感冒、发烧。感冒分为风寒感冒、风热感冒两种。感冒后要饮食清淡。注意开窗通风，勤洗手，多喝温开水，睡眠充足，不去人员密集场所，晚上睡觉注意保暖，平时多锻炼身体，可以用冷水洗脸，增强鼻粘膜对空气的适应能力。及时掌握天气变化，根据天气添衣御寒。

（更多内容请咨询校医院内科）

### ● 如何预防龋齿？

每天至少彻底刷牙两次，最好是在早晨和睡前各一次；使用含氟牙膏刷牙，能有效预防龋齿的发生；每天用牙线清洁牙缝；少吃甜食，并尽量在正餐前后进甜食，吃完后一定要刷牙或漱口；定期（半年左右）洗牙；牙齿矫正可以在一定程度上减少龋齿发生的概率；定期（半年左右）到医院进行口腔健康检查和维护。

（更多内容请咨询校医院口腔科）

### ● 如何防治青春痘？

青春痘，学名痤疮，有多种发病因素如：内分泌因素、皮脂的作用、毛囊内微生物等。临床表现有白头粉刺、炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿等症状。注重皮肤清洁，切忌浓妆艳抹，注重疏通毛孔，避免用手挤压，注意清淡饮食，少油腻、甜、辣，坚持多做运动。生活规律，早晚温水洗脸。中医针灸对治疗青春痘也有较好效果。

（更多内容请咨询校医院皮肤科、针灸科）

### ● 意外烫伤怎么办？

烫伤之后的最佳处理方法是冷水冲淋降温（注意不要

造成烫伤部位的皮损），同时预防伤口感染。不要自行涂抹油盐酱醋面粉牙膏这些东西，没有任何帮助，反而可能造成感染，加重损伤而导致遗留瘢痕。大面积的、严重的烫伤请在紧急降温后及时就医，避免因自行处置不当带来不良后果。记住五字要诀：（1）脱，尽快脱去衣物，如烫伤部位被粘住，可将衣服剪开，忌硬脱；（2）冲，用缓和的冷水冲洗或浸泡伤处约 30 分钟；（3）盖，若起水泡，可用无菌针头或棉花棒刺破释放泡液，消毒后用纱布盖住；（4）送，立即将病人就近送至医疗机构进行急救；（5）喝，可少量饮用淡盐水或糖水。

（更多内容请咨询医院外科）

#### ● 如何应对日常小意外？

【流鼻血】错：把头用力向后仰；对：头微后倾捏住鼻梁下端 5-15 分钟；

【异物入眼】错：揉眼睛；对：多眨几次眼打开水龙头用流水冲洗眼睛；

【脚部扭伤】错：用力按摩扭伤的部位；对：用冰块冷敷扭伤部位。

（更多内容请咨询医院外科）

#### ● 如何养护颈椎？

针对颈部肌肉比较紧张，久坐办公室或电脑前的人群，可以做颈部屈伸、左右旋转运动，能够起到放松颈部肌肉、缓解颈椎压力的作用。

（更多内容请咨询校医院骨外科、推拿按摩科）

#### ● 如何正确洗手？

倡导五步洗手法：（1）湿：在水龙头下把手淋湿，

擦上肥皂或洗手液。(2)搓：手心、手臂、指缝相对搓揉20秒：掌心相对，手指并拢相互；摩擦：手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；搓洗手腕，交换进行。(3)冲：用清水把手冲洗干净。(4)捧：用清水将水龙头冲洗干净，再关闭水龙头。(5)擦：用干净的毛巾或纸巾擦干，或用烘干机烘干。

(更多内容请咨询医院公共卫生部)

#### ● 如何获得优质睡眠？

(1)睡前不要安排费时费力的工作。(2)设定一个停止工作的时间，睡前加班远不如第二天再做效率高。(3)记录每天睡觉和起床的时间，尝试养成健康习惯。(4)不要因为失眠而感到压力大，放松最好。(5)睡眠的质量比时间更加重要，让自己处于舒适的状态。

(更多内容请咨询医院呼吸内科专业)

#### ● 如何进行心理调整？

在当今压力逐渐增大的背景下，学生心理问题日益严峻，据统计，2/3学生有心理亚健康，1/4学生患有不同程度的心理问题，抑郁、焦虑、人际敏感、偏执、自卑、依赖等不良心理问题困扰着学生的健康成长与发展。如果您长期感到焦虑、失眠、食欲不振、精神萎靡等，您可以通过加强锻炼、倾诉、树立正能量等方式进行调节，或咨询专业医师。利用心理服务平台，按照阶梯式设计与配置心理体检与心理健康服务课程，实现自助服务与监测。

(更多内容请咨询健康管理中心、心理门诊)

