

坚定信心、同舟共济、
团结一心做好抗疫工作

肩负委员使命
同心助力发展

（上接一版）处理好短期和长期的关系、局部和整体的关系、个体和群体的关系，既考虑本地区本领域防控需要，也考虑对重点地区、对全国防控的影响，坚定有力、毫不懈怠做好抗疫工作，以最快速度最高效率切断传染源，尽最大可能控制疫情波及范围，努力赢得全国疫情防控的全面胜利。

习近平总书记强调：“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。”在疫情防控工作中，各级党组织和广大党员、干部守土有责、守土尽责，各地区各部门紧急行动、紧抓落实、相互支持，各行各业众志成城、团结一心、奋战一线……事实证明，打赢疫情防控这场人民战争，必须万众一心攻坚克难。人心齐，泰山移。要深刻认识抗疫斗争的复杂性和艰巨性，始终保持清醒头脑，毫不动摇坚持“动态清零”总方针，坚决克服认识不足、准备不足、工作不足等问题，坚决克服轻视、无所谓、自以为是等思想，坚决同一切歪曲、怀疑、否定我国防疫方针政策的言行作斗争，克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，疫情发现要更早，疫情处置要更快，落实防控措施要更实，服务群众要更到位。要紧紧依靠人民群众打好人民战争，加强信息发布，主动回应社会关切，引导广大群众增强责任意识、自我防护意识，自觉承担防控责任和义务，落实个人、家庭等日常防护措施，推进加强避免疫苗接种工作，筑牢群防群控防线。

上下同欲者胜。坚决落实党中央决策部署，保持战略定力，坚定必胜信念，发扬斗争精神，把各项防疫工作抓实、抓细、抓落地，心往一处想、劲往一处使，凝聚同心战疫、共克时艰的强大力量，我们就一定能战胜这场疫情，巩固往来之不易的疫情防控成果。

白城职业技术学院2022年高职分类考试报考指南

为贯彻落实国务院《关于深化考试招生制度改革的实施意见》(国发[2014]35号)和教育部《关于积极推进高等职业教育考试招生制度改革的指导意见》(教学〔2013〕3号)精神，按照有利于科学选拔人才，促进学生健康发展和维护社会公平的原则，加快推进高职院校分类考试，重点探索“文化素质+职业技能”的考试评价办法，为学生接受高等职业教育提供多样化入学形式，逐步形成学生自主选择、学校多元录取、社会有效监督的高职分类考试招生制度。

★考试类型：
吉林省高职分类考试包括普通高校对口招生统一考试(简称对口招生)和高职高专院校单独招生统一考试(简称高职单招)两种类型，采取“文化素质+职业技能”考试模式。其中，对口招生实行全省统一考试;高职单招采取“先统考后校测”的方式进行，即文化素质考试实行全省统一考试，职业技能测试由招生院校自主实施。

★报名条件：
符合当年高考报名条件的考生，可以自主选择高职分类考试。报考参加高职分类考试的考生，普通高中毕业生只能选择高职单招;中职毕业生可以在对口招生与高职单招中，任选其中一项参加。

报考高职分类考试的考生，必须参加吉林省普通高统一体检。考生须身体健康，符合教育部规定相关专业的身体要求和《普通高等学校招生体检工作指导意见》(教学〔2003〕3号)要求。所有参加高职分类考试的考生，必须在高考报名中自行选报对口招生或高职单招考试类型。因本人选报错误影响考试及录取的，相关责任由考生自负。

★考试时间：
1.文化课素质考试时间：2022年5月14日—2022年5月16日;
2.职业技能测试报名时间：2022年5月22日;
3.职业技能测试时间：2022年5月23日由我院自主实施;
4.征集志愿时间：2022年5月27日;
5.征集志愿职业技能测试时间：2022年5月28日。

★录取程序：
1.通过学院官方网站高职单招报名系统，报名参加学校组织的职业技能测试，并填报专业志愿;
2.参加学院职业技能测试考试;
3.学院根据考生总成绩(总成绩=文化素质考试成绩+职业技能测试成绩)按规定进行录取。

★报名流程：
1.报名时间：2022年5月22日;
2.报名形式：网上报名;
3.报名网址：白城职业技术学院（www.bcvit.cn）;
4.报名系统操作步骤：（请考生使用台式电脑进行报名操作）。
(1)点击“2022高职单独招生考试报名入口”输入考生信息校验考生身份。
考生报名时先选择报考的计划类别（普高或中职），并输入下列信息：高考报名时的报名序号（高考报名时取得的8位序号）、考生类别（城市应届、农村应届、城市往届、农村往届）、毕业类别（高中、中等专业学校、职业高中学校、技工学校等）、身份证号、姓名。
(2)首次登录后设置个人密码。
(3)完善个人基本信息及填报专业志愿并提交。按照省教育考试院要求，提交后考生将不能报考其他学校。
5.专业志愿填报及录取原则说明：
填报专业志愿时，考生可填报1—2个专业志愿，并可以选择是否服从调剂。录取时按照“专业志愿优先”的原则进行，即在对某一专业进行录取时，优先录取专业志愿靠前的考生。
在考生所填报的2个专业志愿都没有被录取的情况下，服从调剂选项开始生效，如考生选择了服从调剂，有可能被调剂到其它未录满的专业，否则进行退档处理。

★职业技能测试：
详见学院官方网站考试方案。
1.网考地址：腾讯会议中的“白城职业技术学院2022年职业技能测试线上面试考场”;
2.测试时间：2022年5月23日;
3.测试方式：网上面试。
★成绩发布：
考生职业技能测试成绩在学院单独招生报名系统发布，考生可登录报名系统查询职业技能考试成绩。
★录取及公示：
网上公示录取分数线，确定预录取考生名单，考生可登录取报名系统查询预录取结果。
★征集志愿：
如第一次录取后，学院未能完成高职单招计划，将按照省教育考试院要求进行征集志愿。
★招生专业：

专业	计划数	学费
光伏工程技术	30	4100
氢能技术应用	30	4100
建筑装饰工程技术	15	3700
建筑工程技术	15	3700
工程造价	15	3700
机电一体化技术	215	4100
智能控制技术	20	4100
无人机应用技术	20	4100
汽车制造与试验技术	25	4100
新能源汽车技术	25	4100
食品智能加工技术	15	3500
药品经营与管理	15	3500
道路与桥梁工程技术	15	3700
智能交通技术	25	4100
汽车智能技术	25	4100
计算机应用技术	15	4100
数字媒体技术	15	4100
大数据与会计	15	4000
工商企业管理	15	3500
电子商务	15	4100
广告艺术设计	15	5100
学前教育	15	3300
小学教育	15	3300
音乐教育	15	3300
美术教育	15	3300
体育教育	15	3300
现代教育技术	15	3300

注：以吉林省教育厅最后下达计划为准。
★咨询电话：
报考详情请咨询我院招生办公室。
咨询电话：刘老师 15944669662
张老师 15944669661
★注意事项：
为加强疫情防控工作，减少人员聚集，学院招生办公室暂不接待单招考生及家长到校咨询。
在此期间，我院无任何形式线下咨询，未委托任何教育机构代替我院进行解答或报名。若带来不便，敬请谅解。
白城职业技术学院

新冠肺炎防控与心理干预100问

防 控 篇

51.疫情期间如何正确饮食？

合理营养，平衡膳食。中华医学会肠外肠内营养学分会的专家指出，在疫情期间应做到以下几点：
(1)每天摄入高蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类 and 坚果，在平时的基础上加量，不吃野生动物。(2)每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上加量。(3)适量多饮水，每天不少于1500毫升。(4)食物种类、来源及色彩丰富多样，每天不少于20种食物，不要偏食，荤素搭配。(5)保证充足营养，在平时饮食的基础上加量，既要吃饱，又要吃好。(6)饮食营养不足者、老人及慢性消耗性基础疾病患者，建议增加肠内营养剂(特医食品)，每天额外补充能量不少于2.1×10⁶焦耳。(7)新冠肺炎流行期间不要节食，不要减重。(8)规律作息及充足睡眠，每天保证睡眠时间不少于7小时。

52.日常上班族如何防控新冠肺炎？

(1)上下班尽量不乘坐公共交通工具，如果必须乘坐公共交通工具，避免拥挤，避免用手触碰车上物品。(2)进入办公楼前测量体温，尽量不乘坐电梯，如果确实需要，应戴好口罩并控制乘坐电梯的人员数量，电梯内避免交谈，按电梯按键时可用纸巾等物品，避免直接接触，出电梯后及时洗手。(3)注意个人卫生，及时进行手卫生，如咳嗽或打喷嚏一定要用纸巾将口鼻遮挡住，结束后将污染的纸巾立刻扔进封闭式垃圾桶，并用流动清水认真洗手。如果来不及取纸巾，则应先用手臂挡住口鼻。(4)工作期间戴一次性医用口罩、医用外科口罩等，口罩弄湿或弄脏后，及时更换。(5)每日进行自我健康监测，出现发热、咳嗽等可疑症状时，须报告单位并及时就医。(6)采取网上预约等方式及时接种新冠疫苗，高风险地区待解封后再行接种，接种疫苗后仍需注意个人防护。(7)在疫情高风险地区，可酌情居家办公，需要举行会议的可采用线上会议方式。

53.在校学生如何防控新冠肺炎？

(1)有疫情高风险地区居住史或旅行史的学生，自离开疫情高风险地区后，根据各地疫情防控工作有关要求，居家或在指定场所医学观察14天。(2)每日进行健康监测、测量体温

(1)尽量居家隔离，减少出门次数，尽量不到封闭、空气不流通的公众场所和人员密集的地方，不参与聚餐、聚会等活动。(2)正常作息，保持充足的睡眠，适当锻炼，避免久坐、久卧。孕产妇的家人外出回家时先洗手，出门穿的衣服、鞋可以放在门口，不用特殊消毒。(3)室内环境日常以清洁为主，有身体健康状况不明的客人来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。(4)避免去生鲜市场，避免与生病的动物和变质的肉接触，避免与市场里的流浪动物、垃圾、废水接触。(5)自己监测体温、胎心、胎动等，有异常情况及时咨询医生或就诊。(6)无特殊情况可与产科医生协商适当延后产检时间，必须产检时则提前预约，做好防护，尽量缩短就医时间。(7)若孕期出现异常情况(心慌气短、视物模糊、血压升高、阴道流血或流液、异常胎动或异常腹痛等症状)或分娩征兆时，应及时就医，不要因为害怕而延误就医。

56.老年人如何防控新冠肺炎？

(1)老年人各项功能减退，免疫力低下，应适当多食新鲜蔬菜和水果；每天摄入一定量的牛奶或酸奶及豆制品，适量吃坚果；少盐少油少糖，戒烟限酒；足量饮水，提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。(2)面对疫情，不同性格的老年人往往表现出截然不同的态度。老年人应听从专家的疫情防控建议指导，不恐慌，不心存侥幸，不信谣传谣，科学、正确防控，做好自己健康的第一责任人。(3)要适当锻炼身体，但不要做激烈运动。适合老年人的锻炼方法有广播操、太极拳、八段锦等。运动前要做好充分的准备活动。保证充足和规律的睡眠，保持身心愉快。冬季温度变化较大，要注意保暖，尽量避免感冒。患有慢性病的老年人，要遵医嘱按时服药，做好慢性病管理。出现健康问题及时和医生联系咨询。(4)每天注意关注自己身体健康，有条件的要经常测量血压、血糖、体温，如果出现发热或咳嗽等疑似症状，应主动戴好口罩，到定点医疗机构就诊，并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具。

57.慢性病患者如何防控新冠肺炎？

(1)个人防护：所有患者均应做好个人防护，戴口罩，勤洗手，保持室内环境通风良好，定期消毒，做好所用医疗废弃物的管理。少去人多的公共场所，如有必要一定要佩戴医用口罩。(2)起居：提高个体卫生管理水平。注意维持规律作息，合理安排生活。保证正常的作息，选择合适的锻炼方式，避免吸烟、饮酒、过度劳累、熬夜等不利于健康的生活方式，保护和增强免疫力。安排好生活内容，有计划地做一些让自己感到愉悦的事情。(3)合理饮食：保证热量供给，适量饮水，根据自身病情及

医生建议选择新鲜蔬菜、水果。(4)病情稳定的患者遵医嘱维持原治疗方案，一定不能擅自停药，按照防控政策，可在离家近的医院门诊或互联网上远程诊疗。(5)病情危重者：做好充分的防护，不乘坐公共交通工具，及时前往医院就诊。

58.医务人员如何防控新冠肺炎？

从医院感染预防、控制及医护人员自我防护等方面考虑，对于医护人员的防护根据标准预防及加强防护原则，对全体人员进入不同分区、根据暴露风险等级进行评估，选择不同级别的个人防护用品：

(1)一线医务人员：所有医务人员从事诊疗活动期间均应佩戴医用外科口罩。预检分诊处的医务人员穿工作服、工作帽，戴医用外科口罩，每次接触患者后立即进行手消；在发热门诊、呼吸科门诊、感染性疾病科和隔离病房的医务人员需穿工作服和一次性隔离衣、戴工作帽和医用外科口罩。(2)隔离病区工作人员、医学观察场所工作人员、疑似和确诊病例转运人员、标本采集人员等：需穿戴工作服、一次性工作帽、一次性手套、医用一次性防护服、医用防护口罩或动力送风过滤式呼吸器、防护面屏或护目镜、工作鞋或胶靴、防水靴套。标本采集人员、生物安全实验室工作人员在此基础上加用一层一次性手套（双层手套）。(3)流行病学调查人员：在开展密接者调查时，穿戴一次性工作服、医用外科口罩、工作服、一次性手套，与被调查对象保持1米以上距离；开展疑似、确诊病例和无症状感染者调查时，建议佩戴医用一次性防护服、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩或医用防护口罩，加用一次性防护服、防护面屏或护目镜、工作鞋或胶靴、防水靴套，其他同上。(4)环境清洁消毒人员：建议穿戴工作服、一次性工作帽、一次性手套和长袖加厚橡胶手套、医用一次性防护服、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩或医用防护口罩、防护面屏或护目镜、工作鞋或胶靴、防水靴套。环境清洁消毒人员根据消毒剂种类选适配动力送风过滤式呼吸器。

59.公共服务类人员如何防控新冠肺炎？

公共服务类人员包括公共交通工具司乘人员、出租车司机、安保人员、交警、武警、媒体记者、快递人员等。公共服务类人员工作期间应做好个人防护，规范佩戴口罩上岗。口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时需及时更换口罩，注意保持手卫生，用洗手液或肥皂在流动水下洗手，或使用免洗手消毒液。每日至少测量2次体温。一般情况下不必穿戴防护服、防护面罩等防护用品。

（未完待续）（白城市卫生健康委员会供稿）