

疫情之下的海外学子

你们还好吗？

新冠肺炎疫情在全球蔓延，意大利、伊朗、韩国的疫情增势迅猛。处于其中的中国学生，他们是如何应对的？



新华社/图

留学意大利学子

“封城”之下的生活

3月8日，意大利总理府宣布，将从当天起至4月3日止对北部伦巴第大区和其他14个省采取封闭措施，以遏制新冠肺炎疫情蔓延。李健宇正在伦巴第大区首府米兰，是米兰大学视觉传播专业的一名研究生。他说：“回不回国看看情况再说。”

1天后，意大利总理孔特宣布，人员流动紧急管控措施将扩大至意大利全境。从10日开始，如非工作或健康需要，禁止人员跨区域流动。意大利全国学校继续停课至4月3日，同时暂停体育赛事等聚集性活动。“回不了国了。”李健宇说。

李健宇说，意大利确诊病例达到几百个时，中国留学生的反应是“有些危险”，有学生选择回国。确诊病例逾千例时，选择回国的中国留学生越来越多。李健宇选择留在意大利，“当时基于两个理由，一是觉得回国也是隔离，在这边也是隔离，区别不大。二是觉得回国需要转机，又要长时间在密闭空间中，风险更大。”

自米兰市的学校开始停课起，李健宇减少了出门次数，多是通过网购食物。3月5日，他出门领取当地中国企业免费发放的5只口罩并用视频拍下了领取过程。在视频末

尾他对着镜头说：“这个时候才知道，身在国外，所有中国人都是团结的一家人。”和李健宇一样，就读于那不勒斯东方大学的研究生张聪也选择少出门。从2月23日开始，她只去过一次超市“屯粮”，之后多是网购。

2月29日，中国驻意大利使馆科教处发布针对旅意学子的提醒，其中包括：“当你感到心理恐慌或有发烧、咳嗽等症状时，可与坎帕尼亚大区府卫生健康总局授权成立的中国志愿者医生小组进行专业咨询，他们可提供免费服务。联系电话是：328 813 3777，800 90 96 99转中国志愿者医生咨询小组。”

留学伊朗学子

经历从未感受过的“紧绷状态”

2月24日，赵映翔（化名）收到了来自就读大学——伊朗德黑兰大学的邮件，邮件告知，外国留学生可以直接离境。此前，按照规定，外国留学生出境需申请离境许可。2月26日晚，赵映翔从德黑兰出发，中转曼谷回国。

他回忆说，从德黑兰第13区相关官员2月21日确诊感染新冠肺炎的消息传来，大家就紧张起来，口罩开始难买。到23号学校停课时，几乎买不到口罩了，酒精也开始难买到了。面对要不要回国这个选择，对有些学生来说，也很是纠结，最大的顾虑是怕耽误课程。

从疫情暴发到回国飞机落地中，从伊朗入境隔离，赵映翔经历了从未感受过的“紧绷状态”。在他离开伊朗后的几天，中国留学生可以申请乘机返回国内。

同在德黑兰大学就读的刘伟便是乘机返回国内的。到达兰州当天，刘伟便和机上其他乘客一起开始集中隔离，大家均测量了体温并接受CT检查、咽拭子检测和抽血。“隔离期间，每天都有兰州的医护人员给我们送餐，同时还有心理专家给我们隔离人员进行心理疏导。”刘伟说。

从疫情在伊朗扩散以来，中国

驻伊朗大使馆不仅提醒中国留学生加强自我防护，同时为了安抚中国留学生的情绪，还为在德黑兰大学就读的中国留学生举行了一次慰问座谈会。“为包机顺利，中国驻伊朗大使馆的工作人员非常辛苦，反复沟通和协调，有时连吃饭的时间都没有，我们十分感动。作为在伊朗的中国学生会主席，我能做的就是积极配合使馆工作，统计在伊朗的中国留学生信息。”刘伟说。

针对中国留学生关注的课程问题，刘伟了解到，虽然大学停了课，但有些学校开了网络授课，学生可以在学校官网上跟授课老师同步上课。

留学韩国学子

做志愿者
开通“战疫”直播间

启明大学所在城市大邱是此次韩国新冠肺炎疫情严重地区。韩国启明大学的博士研究生白珠兰记得，2月18日是重要时间节点，此后，大邱的疫情迅速升级，“大家一下都慌了”。

白珠兰的情绪也很波动，但因在韩留学多年，希望能为刚赴韩留学的学弟学妹们做个榜样，必须让自己先“稳下来”。疫情暴发后，她用手机镜头记录下大邱这座城市的面貌和自己的日常生活并上传至微博。

疫情期间，白珠兰的日常生活变化不大，多数时间还是看书看文献。她的专业是国际地域学中国学科，已经修完了博士学分，准备开始写论文。如今因为疫情，学校延迟开学，开学之后先上两周网课，之后的情况会根据疫情的走向来定。

启明大学的中国留学生逾千人，白珠兰说：“中国学生纠结是否要休学有两方面的考虑，一是签证，因为一旦休学就需要重新办理签证；二是如果租住房屋，不返回韩国就需要支付违约金。”

除继续完成论文外，白珠兰还参加了学校的疫情防控。2月21日到24日，她在启明大学的临时检疫站帮忙做翻译志愿者。“因为很多中国新生刚来韩国还不到1年，无法跟医生熟练对话，需要辅助一下。”完成筛查后，中国留学生会隔离两周，隔离期间的食物、生活用品均由学校提供。

和白珠兰一样，留韩学子王振也为服务中国留学生尽己之力。他利用在国内参加疫情防控工作的经验，和东国大学同学合作，在相关网络平台开通《“战疫”直播间》，为中国留学生、华侨华人等提供服务，及时播报国内外疫情消息，传递韩国教育部和一些大学面向中国留学生推出的新政策，分享医学专家提供的预防和心理疏导知识。

（人民日报）



原卫生部首席健康教育专家

刘玄重教授在线咨询预约中

主题：慢病病人的自我管理

刘玄重教授：首都医科大学附属北京天坛医院心内科主任医师、教授；历任北京天坛医院急救部主任、心内科主任；我国著名心脑血管病专家，原卫生部首席健康教育专家。北京健康教育科普专家；中国健康促进教育协会常务理事；中华糖尿病协会副会长。

在3月19日的咨询活动中刘教授表示，疫情期间，对于所有心血管疾病患者及有心血管疾病危险因素的人群来说，有两方面尤为

重要：第一、在特殊时期决不能放松心血管疾病的预防和治疗；第二，心血管疾病患者相较普通群众更要注意新冠肺炎的防控和避免交叉感染！

如今很多老年人面临两大问题，一个是急性传染病疫情，一个是慢病高发。因此刘教授将在3月26日再次与无锡朋友互动咨询，关于慢病病人的自我管理。比如高血压病人如何自我检测？高血压病人的降压药物如何使用？比如我们平常

心血管病的一些病号阿司匹林如何使用，比如说急救的硝酸甘油之类的药物，还有糖尿病病人的降糖药物，血脂紊乱病人的他汀类药物的使用等等，我们积累了两个多月，相信许多人遇到这样那样的问题，甚至于有某些困难。我们都可以沟通交流。

刘玄重教授对我国的老年人慢病管理现状十分了解，对大众的慢病高发现状也十分忧心，曾经在多个场合，给出专业、真挚的建议。

在线咨询操作流程：

扫码小编（小团）服务人员二维码联系加群；
参与规则见群内通知。



刘玄重教授在线咨询时间：

3月26日（周四）下午2:00-3:00
活动礼品支持：
无锡日报保健周刊读者服务站、
江苏孝仁堂科技。

