



## 疫情期间 海外留学生安全防疫系列课程

课程一：离境回国的注意事项

课程二：签证合法性问题解析

课程三：学业持续性问题解析

课程四：疫情下，留学生如何防范应对歧视与霸凌问题

课程五：防范电信网络诈骗与骚扰

课程六：居家隔离的心理调适

课程七：疫情期间的生活注意事项（采购、饮食、居家、出行等）

### 课程一：离境回国的注意事项

新冠疫情自全球爆发以来，我们不少的华人和留学生在海外经历了从忐忑不安到戴口罩遭非议歧视，从学校停课、超市限购到户外禁足，从签证到期、住房困难、延期毕业再到航班取消、入境受阻……疫情之下的海外留学生，可以说是人心惶惶、进退两难。

而随着海外疫情形势日趋严峻，部分国家的防护措施不到位、医疗物资短缺、生活秩序混乱等，国内的家长们也只能干着急，“让孩子早日回家”成为了国内留学生父母的一致呼声。

但是受疫情影响，大量国际航班取消，归国航班更是一票难求，使得海外学子的归国之路困难重重。我国海外留学生现有 160 万人，目前尚有 140 万人滞留在海外，其中以欧美留学生居多，人数最多的三个国家是美国、加拿大和英国，分别有 41 万、23 万和 22 万，占海外留学生总人数的一半以上。

#### 一、要不要回国

首先，摆在留学生家庭面前的就是孩子要不要回国的问题。这个问题，各大网络媒体其实早已做过辨析，这里不存在“应不应



该”的说法，而是要根据自身实际情况决定。归国风险评估四要素：

1. 海外疫情可能持续时间的长短
2. 个人健康、生活受影响的程度
3. 学业、签证合法性、持续性问题
4. 旅途中的感染风险

选择暂不回国的理由一般主要有：一票难求、航班申请复杂；许多学生的签证状态使得回国后想要再返回留学地继续学业会变得相当困难；最重要的，是在整个旅途过程中的风险较高，一旦发生交叉感染，麻烦会更大。

驻英大使刘晓明，在官方声明中表示：回国还是留在英国，可根据自身情况考虑——首先要考虑好自己的学习处于什么状态，要考虑好自己学习长远的规划、长远的安排。驻德国大使吴恳，在接受采访时也特别提出：从国内外防控实践看，减少人员流动是目前防疫和自我保护的最好办法，希望留学生切实减少出行和流动，特别是避免乘坐飞机、火车、地铁等封闭式交通工具。

所以说，要不要回国，完全是留学生个人和家庭慎重考虑的决定。无论是回国还是选择留在当地，都必须确保自己有独自面对并承担相应风险的能力。

## 二、怎么回国

一旦做了归国决定，那就是怎么回国的问题了。目前，许多留学生的归国之路可谓一波三折。这之前有大量的准备工作需要做。

**首先，航班问题。**虽然航班锐减，但并未完全断绝留学生的归国之路。目前的归国航班有两种。一是**商业航班**。依照中国民航局的通知，3月29日起我国民航出入境口岸实施所谓的“一国一线一周班”政策，即每家航空公司至任意国家的航班每周只有一趟。加上之前各国对中国实施的入境限制，不少与欧美的洲际航线被取消，使得当前欧美回国的航班运力捉襟见肘。所以，也难怪网上频



频爆出天价机票了。二是临时包机。截至4月11日，仅英、美两国各有一个班次的小留学生被接回国。当然，目前驻英、美两国的大使馆都在紧锣密鼓地进行针对小留学生的“临时包机意愿摸底调查”工作，其它国家中国使馆后续也会有相应动作。商务包机虽然不禁止，但就目前形势看获批的希望很是渺茫，你可以继续努力，但一定要提高警惕，防止被不法分子诈骗。

如果符合条件，请直接联系所在领区大使馆，按要求如实申报官方的临时包机（基本条件：18周岁以下，父母未陪伴在旁的中小学留学生，同时还不能是确诊病例、疑似病例、有发热等症状者、密切接触者，不能是公派留学生和访问学者，不能是使领馆任何外交官及家属等等）。注意实时关注大使馆的通知公告，如继181名在英小留学生搭乘包机回国后，驻美国大使馆也于4月6日发布通知，就在美留学生搭乘临时包机意愿进行摸底调查。不论是“出国及海外中国公民自愿登记”还是“未满18岁留学生备案登记”都需及早自主填报。

同时，留学生与家长不能局限于常规的电话或官网购票，还是要积极地通过各种渠道抢购机票，现在的机票在代理手中的价格是贵，但毕竟前提是你要能够买得到（如何合理安全地购买机票，怎样核准确认机票信息，这点我们还会有专题进行讨论介绍），所以一票难求的现象也是市场供需的必然结果。当然，在选择航班时我们始终建议选择直航班机，乘坐中转航班的感染危险，以及经停地不断变化的限制性措施，种种不可预知的旅途风险是不言而喻的。据最新的报道显示，北京市境外输入型病例中，78%的患者来自中转航班的乘客。可如果你真的只能买到中转航班又亟待回国该怎么办？记住，无论是在哪里转机，一定是要购买联程机票，保证不出海关行李直挂（直接送到目的地），并且最好能在24小时内转机！

虽然也有一些之前就预定了航班的留学生家庭，但仍需反复核实机票信息，目的就是确保你“全副武装”到达机场后，不会收到“座位无法确认”的退票确认通知。



### 三、离境过程中的注意事项

一旦你确定了回国可能，就可以做好充分的离境准备了。

#### (一) 准备工作

在谈准备工作时，首先灌输一个任何安全工作都必需掌握的方法或者说是原则要求，就是凡事有预案，做好两手准备。

##### 1. 机票准备

一是前面提到过，机票在手也要定时查看相关信息并与航空公司核准，以防航班变化。二是暂时没有定到航班的不要气馁，现在的限制性措施目前公布的是到5月2日；如果是与机票代理预定的航班，建议多预定几家，一些不良商家“提前预定、到期跳票”的情况还是有的。三是有条件的抢购机票与申请临时包机同步进行，做到互为备份。即使是无休止的买机票、改机票、退机票、再抢机票……不仅要有B计划，甚至还要有plan C。

##### 2. 健康申报

这项工作非常重要，所以把它放在机票后面讲。民航局和海关总署的最新公告，自4月8日起，从美、英、加、澳等26个国家已购买回国机票的中国籍旅客需要提前填报防疫健康信息。《公告》规定，4月22日之前的航班，自4月8日起必须每日填报；4月22日以后的，必须提前14天起连续逐日填报。**未按要求填报的，将无法登机！**

填报方法：微信小程序“海关旅客指尖服务”—选择“健康申报”—申报类型—健康申报—填写出入境类型等个人信息—点击“提交申报”—在“查看健康申报记录”内生成二维码，截屏保存。

**特别提醒：**登机前14天必须每日打卡申报。小程序里有闹钟，每隔24小时就会提醒当日申报。建议：（1）无论买到机票与否，只要你打算回国，现在开始养成每日填报的习惯；（2）挑选每天上午自己最方便的时间段，设置多个闹钟提醒，如遇网络拥堵，更改



闹钟稍后重试；（3）填好后立即“查看健康申报记录”，检查是否成功，截屏二维码保存、更新、备用；（4）关于国际手机号码收不到验证码、上传照片失败、误填报、实名认证等问题，可采取咨询当地电讯公司、他人代填、网上查询、切换网络等多种方式逐一排除障碍，实在无法解决或心存疑虑的，取证后及时拨打 12308 领保热线处理；（5）中转航班的，航班信息只需填写最后回国的行程，出发地不在公告国家之列的均无需填报。**记住：**重复填报不会影响申报记录，但谎报漏报那肯定是登不了机了。

### 3. 身心准备

身体健康方面，其实也就是维持良好的一日生活秩序，提前做好健康与饮食方面的改善。除了预备离境前的严格防护，不生病、不出门、不接触以外，还要想办法努力提高自身的免疫力。保持中等强度的室内运动（每日 45 分钟~1 小时，以微出汗，呼吸频率加快但节奏不乱为宜，体育运动也是最好的减压方式），同时特别注意防运动伤以及其它类伤害，此时的就医会使事情变得非常麻烦。合理饮食补充营养，多吃蛋白质和维生素类食品，也可适量服用些中药类补品，最简便有效的就是多喝牛奶多喝水。有慢性病史的要额外注意呵护身体健康，多休息和防寒保暖，备齐常用药品，以免复发。遇身体不适，有明显症状，立即电话联系家庭医生、卫生疾控部门或大使馆求助。

此时，处在大后方的家长，可以通过公众号、APP 等关注一些疫情心理疏导方面的知识，适时给孩子以安抚，但切忌唠叨，发现问题及时代为咨询专业机构。而留学生，更应找出适合自己的降压方法，确保在这段时间吃得好、睡得香。通常是将注意力集中于各项行前准备和继续学习上，尤其是上述身体健康和防护方面的准备，通过关注和改善自身安全小环境的方式，缓解近期以来恐慌、焦虑和强迫的心理状态，避免被一些媒体的负面情绪所左右。

### 4. 行李准备



即使是你打算很长一段时间都待在国内或者是不再返回留学地了，也不建议你大包小箱的回这趟家。比喻成出逃什么的太过于夸张，但避难，这个本身就是决定这次回程的本意。所以，轻装出行，只带随身必备和防护的用品就好，最好就是两个随身的航空携行具，一背一提。如果行李过多或者托运的话，势必增加旅途负担和交叉感染风险。重要的东西打好包，寄存在哪里即可，以后再慢慢处理。

行李中，消毒湿巾、消毒液、医用口罩、N95 口罩、防护手套、莲花清瘟胶囊这些都是必需品。准备 2 支中性笔也很有必要的，因为出入境可能会多次遇到要你填报有关信息的表格。矿泉水、压缩饼干这类，即使你打算途中不吃不喝，也建议你备上两天的量。同时要注意好放置顺序，确保放在随时可取的位置。

## 5. 防护准备

这里主要指需准备防疫用品的数量，具体注意事项后面再一一介绍。从出门至机场再到直航落地，这段过程建议准备至少 2 只 N95 口罩（高危场合使用，比如人员相对密集的公共交通，出现疑似病例时的机舱等，注意使用时的有序更换）、10 只医用一次性口罩（一般危险情况下使用，必要时可将富余的赠送给为你提供帮助的司机、路人、工作人员等，帮助别人的同时也为自己营造更安全和谐的周边环境）、2 个护目镜（1 个放包内备用，护目镜是最容易遗忘和丢失的）、10 个创可贴（除了对创口的及时处理外，还可用在双耳耳廓的外部，以减缓长时间佩戴口罩带来的不适感，防止频繁调整口罩增加风险）、2 套防护服（安检前后各穿一套，因为一旦敞开或脱下，因为没有洗消的环节，再次穿上就已经产生二次污染了；但防护服本身非必备品，因为绝大多数都没穿好，没起作用）、消毒湿巾（酒精类，够登机前使用即可）、纸尿裤（提前穿好）、压缩饼干（4\*125g，巧克力、士力架等也可备几块）、毛毯（怕冷的话，飞机上空调一直开着）。

这里有一个关键问题，万一没有那么多口罩该怎么办？一是归国准备阶段尽量少出门，日常可使用民用口罩，将宝贵的防疫物资留



在高危环境使用，也可以在 N95 口罩外套一层宽大的民用口罩以延长 N95 的使用次数。二是合理重复利用有限资源。无论是医用一次性还是 N95 口罩，超时反复使用的主要风险在于：（1）过滤层受损失效；（2）气密性不好；（3）二次污染。解决办法有：（1）更换口罩前先洗手，取口罩时双手拿住挂耳，不要触碰内外面，而后小心捏铁丝内面朝里对折；（2）取下后悬挂于干燥通风处或放入无盖容器、纸袋中静置 12 小时，也可以不对折装入保鲜袋（封口），用吹风机对着外面高档位来回垂直处理 30 分钟（处理时仍需佩戴口罩），其它任何消毒、清洗方式不可采用；（3）在上述操作基础上，医用一次性口罩建议使用两次（每次不超过 4 小时），N95 口罩使用不超过 5 次（累计时长不超过 3 天），每次使用都必须确认气密性是否到位。注意：在高风险场所进餐或是怀疑被飞沫等污染时，请立即更换口罩。

## 6. 其它准备

至于回国前学业、签证相关问题，后面会有专题分析，这里不做赘述。

（1）**宠物问题**。提前电话查询最新海关政策，购买的航班是否允许托运或让宠物登机，以及航班中转地对待宠物的规则等问。当然，我们建议还是将“毛孩子”留在当地，找靠谱的朋友寄养，并做好长时间见不到宠物的心理准备。

（2）**退租问题**。许多选择回国的留学生会选择与房东退租。这其中如果有什么矛盾纠纷也别太过在意，暂时放放，先回来再说，做好有关记录取证即可。即使能够与房东顺利退租，也不建议提前退房，可与房东商定推迟几日交接，请朋友或中介代为退房。一来不会影响到大家回程前的生活及准备工作，二来可以避免登机前任何不确定因素导致的行程取消而住房已退租的尴尬处境。

### （二）机场交通



怎么到机场，这是你登机前最有主动权的一个环节，其中的风险也是不容小觑。提前计划好行程自然不用多说。谨慎选择最佳的交通方式，既要能够走得了，又要确保安全。现在各地的封城、禁足，对市内交通是有一定影响的，现实中增加了去机场的难度，不要什么都准备好了，到时候找不着车出大问题。

公共交通依然是我们不推荐的。相比较 Uber 和打出租车，请朋友开车或乘坐华人同胞的车辆会更安全一些，这就需要我们积极加入学校、当地的学联组织或华人社群当中，共同分享防疫经验的同时，积极互动，寻求帮助。基层组织所发挥的作用，在疫情期间尤其是海外，对我们相对孤立的留学生来说意义重大。如果不得已只能采取打车或网约车的方式，也尽量找好同行的伙伴或请好友护送。严禁在夜间、偏僻处等危险时段独自乘车。在上车时，先示好与司机，可以分享他几个口罩，简单了解下自己此行的目的，一般情况下司机在领情的同时便不会太在意你的穿着，也不会在路上与你攀谈太多。

在户外，不得以与他人接触、交谈时一定要注意距离、防护还有风向（自己处于上风口）。

### （三）值机安检

航站楼本来就不是为检疫而设计的，之前摩肩接踵的人潮就已经让各国航空港的航站中心不堪重负了。在这样的空间等待数个小时，本身就具有很大的交叉感染风险。随着国家“一司一航一班”政策的实施，目前机场的防疫压力比之前要缓解许多，检查的流程也越来越为大家所熟知。留学生一般都能够顺利地完成值机、安检、健康筛查等程序。在航站楼等待期间，只要严格穿戴好防护用品、与他人保持安全距离（1.5米以上）、接触物品后及时消毒洗手、不乱跑不乱动不乱吃，还是可以保证自身安全的。

虽然，相较于之前的混乱，“最危险”的时段已经过去。但是，我们谁也讲不清楚国内外的机场，后面还会出现之前挤兑





的入境或是回国潮，也还会不会有更安全的中转航线与直航班机。因为，各国政策每天更新，机场的危险指数也是在动态变化的。像美国，就已经在号召它海外的公民尽快回国了。

#### （四）机舱途中

对于计划回国的很多留学生来说，最为担心的就是在飞机上的十多个甚至几十小时的潜在威胁。由于机舱是一个密闭空间，传染风险确实比较高。但是，飞机上的空调循环系统能够除去空气中99%的污染物。只要不是潜藏的携带者坐在你附近，让座位上飞机空调的出风口保持打开，安全还是有保证的。

飞机上为了尽可能地安全，“靠窗选座隔开坐”，但这些不受我们控制，如何搞好自我防护、合理饮食与休息，是需要我们重点关注的。总的原则是，在飞机上少碰周围的物品，老老实实戴上口罩坐在座位上睡觉。**重点是，一定要戴好口罩！**

**1. 饮食。**考虑到安全问题，很多航空公司取消或缩减了餐食供应。因此，登机前务必为自己准备好充足的食物。有专家建议出行前吃两块牛排，这里我不否定，高热量高蛋白的食物有他的道理，旅途中可以抗饿。我推荐的，是前面要你带的压缩饼干。行前吃，路上吃都可以，一体积小，二抗饿，三不消耗大量水份，四不油腻不难消化路上不会闹肚子。长途飞行，本身就会造成身体疲劳免疫力下降，而刻意禁食，反而容易被病毒感染。饥饿感会使人抵抗力下降，尤其是许多女生，如果引发低血糖的话会产生心慌、气闷、呕吐甚至晕厥，到时候你会顾不上病毒威胁而摘下口罩大口大口地呼吸。

**2. 休息。**待在自己的座位上，减少活动和触摸物品，毛毯、靠枕这些就尽量别用了，可以用自带的自充气枕头。睡觉，是最不消耗体力的。十几、二十多个小时，我们还是别在飞机上与潜在的病毒威胁打疲劳战，所以少玩手机多休息。



3. **防护。**不能矫情，有什么就穿戴什么。前面提到过，防护服，有一定作用，可是穿戴不好又没多大用，一定要科学发挥它的功能。有的话你就穿上，最好还要是提前适应过，否则时间稍长你就会极其不舒服，机舱内解除的话不仅给自己徒增风险，还会惹来周围乘客的反感。如果是用一次性雨衣等替代品，记得在边缘处用胶带收口，尽量减少气体流通。还有就是穿了防护服，就不要把常用物品揣在衣服口袋里了，放在随身装具的合理位置，确保取用方便又不忘防盗措施。

护目镜与口罩，再不舒服都不能摘掉，换口罩时速度要快，换好后检查口罩气密性。护目镜上有雾气说明口罩气密性不好，需赶紧调整。像为了解决雾气问题而将护目镜与眼睛拿开远点的做法那就大错特错了。再不舒服，与不要用手去揉眼睛和擦嘴巴。

机上就餐的话要与大多数人以及邻座错开，也就是他吃、你不吃，不要同时摘口罩。

上厕所是不得已的行为，要格外注意个人卫生，少触碰卫生间周边物品，肥皂洗手2分钟以上（默唱生日歌两遍）。建议使用成人纸尿裤减少上厕所次数。

适当观察周围的乘客，如果有人身体不适宜该迅速向机务人员报告，或建议机务人员对舱内乘客身体状况进行检测，以排除一切可能的危险因素。

#### （五）其它不确定风险

1. **歧视。**留学生一旦走出学校或家门，高度敏感的神神经往往会介意别人如何看待“全副武装”的自己。当然，歧视、暴力威胁的现实风险也是存在的。结伴而行或请朋友护送，端正心态、克服恐惧，路途中远离聚集的人群，在机场也少去餐厅、免税店等人多的地方，当别人向你投来异样的目光时，大多无非是嘲笑、嫌弃，迅速离开即可。安全返回后你想怎么开嘴炮都行。



2. **维权。**疫情下的回国之路一定是坎坷的，这其中遇到的订机票、排座位、学业学费、退租、打车、航班取消甚至种族歧视等种种“不公正待遇”会率先向你袭来。始终记住我们的主要任务，你是暂时回国，还是留守防疫、完成学业。与我们疫情下的人身安全，以及学业安全来说，其它一切都是浮云。能维权则已，不能也不必太过纠结。如若不是这些逆境，又怎样才会成就更为强大的你。

3. **滞留。**在所有不确定风险里，滞留的威胁最为显著。无论是在机场、航空器内，还是在中转航班的经停地，一旦因故滞留，被暴露在病毒沾染下的风险将成倍增加。所以一定要在归国旅程的各个环节都留有预案，做好一旦进程受阻的B计划。要清楚，回国不是防护病毒的唯一途径，但确保自身的健康与安全，始终是第一要务。

#### 四、落地后续工作

抵达国内机场后，所有的事情都会变得相对简单。严格的健康筛查和隔离措施都是有安全保证的。这时候，留学生们只要遵守疫情期间关于入境人员的相关规定，按工作人员的指示一步步落实即可。14天，只要耐得住寂寞，等待同学们的依旧是静好岁月。隔离或检测筛查，有任何困难向工作人员提出即可，国内目前在防疫经验、物资配备等方面还是相当丰富的。

疫情虽在继续，但它终将过去。相信国家会逐步协调好有关事宜，让更多的留学生顺利归国。在这期间，大家需要守望相助、互相理解、互相宽容、互相温暖。

中国没有放手武汉，祖国更不会放弃她海外的游子。加油！中国。加油！留学生。