

在加拿大留学人员新冠肺炎防控指南 (第六版)

中国驻加拿大使馆教育处
2020年8月18日

在加拿大留学人员新冠肺炎防控指南

面对新冠肺炎疫情在全球迅速蔓延的形势，祖国时刻牵挂着广大海外留学人员。习近平主席特别指示要保护好境外我国公民的生命安全和身体健康。这也是我们驻外使领馆“外交为民”的宗旨所在。随着加拿大新冠肺炎疫情发展，在加留学人员面临的健康风险也在上升，驻加拿大使领馆对大家的担忧和焦虑情绪完全理解并感同身受，并想方设法为同学们解决各种实际困难。希望大家高度重视疫情防范，严格遵守加各级政府和卫生部门的防疫要求，加强个人防护，尽可能减少出行，不组织或参加聚会，不前往人群密集的场所，尤其注意避免长途旅行。如有不适，请遵循加卫生部门的指导。在此，建议大家及时了解掌握当地和国内的有关防控要求，保持信心和定力，以理性、科学的态度做好自身防疫。详细内容请参见附件 1。

祖国高度重视海外留学人员的生命安全和身体健康。中国驻加拿大使馆教育处为协助留学生做好疫情防控，保障留学人员防疫安全，在参考中国和加拿大防疫资料的基础上，编辑制作了《新冠肺炎防控指南》，为同学们安排学习生活、维护身心健康提出具体建议和方法，供同学们参考。

一、首先要了解加拿大公共卫生和健康管理基本架构，熟知获取各种健康资讯和就医的途径，以便在必要时能够迅速得到帮助。

加联邦和省区政府，以及各省区教育厅的官方网站都设立

了新冠肺炎疫情专栏。以下为加拿大全球事务部投资创新和教育司国际教育处提供的网站资源：

加拿大联邦政府新冠肺炎疫情信息网站

Government of Canada Information Resources – COVID-19

- [Prime Minister announces new actions under Canada’s COVID-19 response](#) (Prime Minister’s Office) 加拿大总理办公室
- [Coronavirus disease \(COVID-19\): Outbreak update](#) (Public Health Agency of Canada) 加拿大公共卫生署疫情更新
- [Travel Advice and Advisories](#) (Global Affairs Canada) 加拿大全球事务部
- [Travel Health Notices](#) (Public Health Agency of Canada) 加拿大公共卫生署旅行健康通知
- [Special measures to help temporary and permanent residents and applicants affected by the novel coronavirus \(COVID-19\)](#) (Immigration, Refugees and Citizenship Canada) 加拿大移民难民和公民身份部签证措施等信息
 - This page also includes FAQs and instructions covering a range of situations, including:

- If you're a temporary resident who is unable to leave Canada
- [Employment Insurance \(EI\) program](#), or the **new [Canadian Emergency Response Benefit \(CERB\)](#) (Employment and Social Development Canada)** 加拿大就业和社会发展部疫情应急反应资助计划

省区政府信息资源

Provincial/Territorial Government Information Resources

Alberta

- [COVID-19 coronavirus info for Albertans](#) (Government of Alberta)
- [News Releases](#) (Government of Alberta)
- [Alberta Ministry of Advanced Education](#) (contains links to public health information on COVID-19)

British Columbia

- [Coronavirus disease \(COVID-19\)](#) (Health Link BC)
- [COVID-19](#) (BC Centre for Disease Control)

- Includes select resources translated into Punjabi - see “Translated content”
- Includes [recommendations for post-secondary students](#)
- [News Releases](#) (Government of British Columbia)
- [British Columbia Ministry of Advanced Education, Skills & Training](#) (contains links to public health information on COVID-19)

Manitoba

- [COVID-19 Novel Coronavirus](#) (Government of Manitoba)
- [News Releases](#), including Media Bulletins on COVID-19 response (Government of Manitoba)
 - [COVID-19 Bulletin #17](#)
- [Manitoba Economic Development and Training](#) (contains links to [public health information](#) on COVID-19)

New Brunswick

- [COVID-19](#) (Office of the Chief Medical Officer of Health (Public Health))
- [News Releases](#), including [updates on COVID-19](#) (Government of New Brunswick)

- [**New Brunswick Department of Post-Secondary Education, Training and Labour**](#) **note: COVID-19 information seems to be delivered via above resources as of March 17, 2020*

Newfoundland and Labrador

- [**COVID-19 Information**](#) (Government of Newfoundland and Labrador)
- [**News Releases**](#) (Government of Newfoundland and Labrador)
- [**Department of Advanced Education, Skills and Labour**](#) **note: COVID-19 information seems to be delivered via above resources as of March 17, 2020*

Northwest Territories

- [**COVID-19 Updates**](#) (Northwest Territories Health and Social Services)
- [**Public Safety Notices**](#), including on COVID-19 (Government of Northwest Territories)
- [**Northwest Territories Department of Education, Culture and Employment**](#), including
 - [**Education, Culture and Employment COVID-19 Updates**](#)

Nova Scotia

- [Novel Coronavirus \(COVID-19\)](#), (Government of Nova Scotia) including
 - [Alerts and Notices](#) with information about closures and restrictions
 - [News Releases](#) (Government of Nova Scotia)
 - [Nova Scotia Department of Labour and Advanced Education](#)
- *note: COVID-19 information seems to be delivered via above resources as of March 17, 2020*

Nunavut

- [COVID-19 \(Novel Coronavirus\)](#) (Nunavut Department of Health)
- [News Releases](#) (Government of Nunavut)
- [Nunavut Department of Education](#) (contains links to public health information on COVID-19)

Ontario

- [Novel Coronavirus \(COVID-19\)](#) (Ontario Ministry of Health)
 - *Information updated 2x daily (10:30 a.m. and 5:30 p.m. EST), 7 days/week*
 - Includes [information sheet](#) in multiple languages, including Hindi and Punjabi

- [News Releases](#) (Government of Ontario), including updates on COVID-19 response
- [Ontario Ministry of Colleges and Universities](#) (contains links to [public health information](#) on COVID-19)

Prince Edward Island

- [COVID-19](#) (Government of PEI)
- [News Releases](#) (Government of PEI)
- [Department of Education and Lifelong Learning](#) **note: COVID-19 information seems to be delivered via above resources as of March 17, 2020*

Quebec

- [Coronavirus \(COVID-19\)](#) (Government of Quebec)
 - Includes [information on Education, higher education and daycare systems](#)
- [Ministry of Education and Higher Education](#) (contains links to [public health information](#) on COVID-19)
- [Press Releases](#) (Services Québec)

Saskatchewan

- [Novel Coronavirus \(COVID-19\)](#) (Government of Saskatchewan)

- [News Releases \(Government of Saskatchewan\)](#)
- [Saskatchewan Ministry of Advanced Education](#) *note:
COVID-19 information seems to be delivered via above resources as of March 17, 2020

Yukon

- [Information about Coronavirus Disease \(COVID-19\) for Yukoners \(Government of Yukon\)](#)
- [News Releases \(Government of Yukon\)](#)
- [Yukon Department of Education](#)

二、关注加拿大政府部门和所在学校发布的最新消息，了解学习签证和学习许可申请和延长、紧急救济、暑期打工、心理健康、医疗保健、住宿安排等相关信息，以及加拿大政府实施旅行限制和允许国际学生入境的特殊安排。

7月28日，加拿大全球事务部在网上更新了《有关新冠肺炎疫情国际学生信息指南》(参见附件2)，主要是与学习签证和学习许可申请和延长、紧急救济、暑期打工、心理健康、医疗保健、住宿安排相关的信息，还有关于加拿大政府实行旅行限制和允许留学生入境的特殊安排。

加拿大全球事务部表示，加拿大政府高度重视在加拿大学习的国际学生。他们特别感谢国际学生对加拿大教育机构、社区和国家做出的贡献。尽管现在的形势充满挑战，加拿大政府和学校希望继

续对我们的同学们给予帮助，也希望我们的同学和所在的大学、中小学保持密切联系。你们学校的国际学生管理部门可以最直接和最及时给予你们帮助。当然，遇到一些特别的困难，学校有特别的考虑，也请同学通过一定的渠道，和我们驻加拿大使领馆做反馈，我们也会与学校协调和沟通。

你所在的学校可以协助和指导国际学生申请学习许可(Study Permit) 和毕业后工作许可(the Post-Graduation Work Permit)。如果学习许可到期，不想申请工作许可的话，可申请访问签证(Visitor Visa)。总之一定要保证在加合法居住，新冠疫情不是非法居住的理由。

一定要找你所在学校的国际学生管理服务部门咨询办理相关签证和学习、工作许可，避免非法居住和打工的事情发生。如果需要延长在学校内外的住宿，也要主动跟学校的住宿管理部门和房东提出，避免住宿合同到期必须要搬离宿舍而无处居住的情况。

三、疫情期间，留学生应做好细致的学习生活安排，保证自己的健康安全，并推己及人为社会负责和尽责。

1. 按照所在省份和学校的要求，做好各项防护措施。听从学校的安排和建议，修读网上课程和参加考试，合理安排学业，减少与他人直接接触。如果因为毕业学分课程等要求，学校通知你回校做实验和实习等，要做好国内外旅行防护。

2. 尽量减少外出活动。如果必须外出，应做好个人防护，不要进入人群密集的公共场所，外出建议佩戴口罩。室内公共场所应

佩戴口罩。

3. 随时注意保持手卫生，在接触可能被污染的物品后必须洗手，或用手消毒剂消毒。

4. 打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住，在没有洁手之前，不要用手碰触口、鼻、眼。

5. 不组织或参加聚会，在公共场所和野外，与他人保持 2 米以上距离。

6. 在社交场合和野外，避免与他人握手和贴面礼。

7. 做好居室卫生，勤开窗通风。减少与舍友彼此接触频率，每日开窗通风至少 2 次，减少公用物品的使用，对接触较多的物品或部位可采取预防性消毒。

8. 如必须做新冠病毒核酸检测或到医院就诊，应佩戴口罩，做好个人防护。

四、在特殊时期，专家建议尽可能减少出行，尤其注意避免长途旅行。要正确佩戴口罩，在极为必要的公共交通和长途旅行中保护自己，参照以下防控措施。

1. 如何正确佩戴口罩，可参见附件 3《新型冠状病毒肺炎流行期间公众佩戴口罩指引》（选编）。

2. 专家建议尽可能减少出行，特别要避免长途旅行。特别要通过学校和其它正规渠道确认对新冠肺炎的医疗保险和旅行保险的保险责任范围。比如说，安大略省所属大学使用的“大学健康保险”（UHIP）不会承担新冠肺炎旅行相关费用。不少大学使用的

Guard.me 保险公司目前 3 级旅行建议“避免非必要旅行”期间，不再出售出境保险。如果投保人在回国旅行期间感染新冠肺炎，将被视为“居住国责任免除”，根据保险约定，不符合报销资格。据了解，目前加拿大很少有保险公司承担因为新冠肺炎而取消和中断旅行的费用。如果必须旅行，如何在旅行前做好准备和旅途中做好个人防护，可参见附件 4《新型冠状病毒肺炎流行期间旅行者防控指引》（选编）。

3. 如何在乘坐公共交通工具时做好个人防护，可参见附件 5《新型冠状病毒肺炎流行期间市内公共交通防控指引》（选编）。

4. 日常生活防控措施，可参见附件 6《新型冠状病毒肺炎流行期间公众一般性防控指引》（选编）。

五、更多途径获取防控新冠肺炎的健康指引，可查阅以下官方网站：

1. 世界卫生组织 <https://www.who.int/>
2. 中华人民共和国国家卫生健康委员会 <http://www.nhc.gov.cn/>
3. 中华人民共和国海关总署 <http://www.customs.gov.cn/>
4. 中国疾病预防控制中心 <http://www.chinacdc.cn/>
5. 北京疾病预防控制中心 <http://www.bjcdc.org/>
6. 教育部平安留学海外留学人员新型冠状病毒肺炎防控指南
<https://mp.weixin.qq.com/s/xQzEPTzMVFRyQebbxUp9A>

六、请同学们记住所在省份的新冠肺炎咨询和联络电话。若发

生新冠肺炎紧急医疗情况，为自己或身边朋友拨叫紧急电话。加拿大医疗急救电话为 911。

不列颠哥伦比亚省：1-888-268-4319

阿尔伯塔省：811

萨斯喀彻温省：811

曼尼托巴省：1-888-315-9257

安大略省：1-866-797-0000

魁北克省：1-877-644-4545

新布伦瑞克省：811

新斯科舍省：811

爱德华王子岛省：811

纽芬兰和拉布拉多省：1-888-709-2929 和 811

七、请同学们了解所在省份新冠肺炎防控和检测程序。如果出现疑似症状，及时做网上自评，联系咨询热线。如果自我觉得必要或经过专业人员确认必要，到检测中心接受检测，并按照要求处理，以便继续得到帮助。部分地区相关信息如下：

◆渥太华市的中国公民出现新冠肺炎疑似症状，或曾与确诊患者有过接触，请遵循如下步骤：

（一）登陆 <https://www.ontario.ca/page/2019-novel-coronavirus> 并点击“自我评估”链接(Self Assessment)，对自身状况进行评估。系统将根据您的症状决定是否需要联系卫生部门。

(二) 如自我评估结果建议联系卫生部门，则应拨打安大略省新冠肺炎免费咨询热线：1-800-797-0000。出现症状的人员应同时做好自我隔离。

(三) 接线工作人员将根据情况建议您是否需要做新冠病毒检测，并告知检测地点。如果你觉得症状明显，不需要自我评估和拨打热线电话，可直接去新冠专用检测地点或健康诊所。

(四) 前往新冠检测点或专用诊所时，必须做好全面防护，使用自家车或乘坐出租车，不要乘坐公共交通出行。乘车时戴口罩，坐在后排，摇下窗户，并记录出租车号码、日期和时间等。

(五) 渥太华市新冠肺炎检测地点及联系方式：

地址：The COVID-19 Assessment Centre

The Brewer Park Arena

151 Brewer Way, Ottawa, ON K1S 5T1

检测地点由 Bronson Avenue 进，在卡尔顿大学对面。

工作时间：早 9:00 至下午 3:30，每天开放。

(六) 检测中心关闭时段，如出现症状但不需要紧急求医，请继续自我隔离，第二天早上去检测中心。任何时候出现紧急情况，去最近的医院急诊室或拨打 911。

网站地址：

<https://www.ottawapublichealth.ca/en/shared-content/assessment-centres.aspx#Where-is-the-COVID-19-Assessment-Centre>

(七) 如有需要做新冠检测，或医生建议检测和治疗，在渥太华的同学可前往当地两家新冠肺炎专用临时诊所（COVID-19 Care Clinics 分别位于 595 Moodie Drive 和 1485 Heron Road，开放时间均为 9:00-15:30）。外出检测和就诊时，必须做好全面防护，使用自家车、打的、或者使用 Uber 前往，不要乘坐公共交通出行。乘车时戴口罩，开窗户，坐在后排。

网站地址：

<https://www.ottawapublichealth.ca/en/shared-content/assessment-centres.aspx#How-can-I-get-there>

◆ 纽芬兰和拉布拉多省的中国公民出现新冠肺炎疑似症状，或曾与确诊患者有过接触，请遵循如下步骤：

(一) 登陆 <https://www.gov.nl.ca/covid-19> 并点击“自我评估”链接(COVID-19 Self-Assessment Tool)，或者拨打 811，对自身状况进行评估。系统将根据您的症状决定是否需要联系卫生部门。

(二) 如自我评估结果建议联系卫生部门，则应拨打加拿大红十字会新冠肺炎免费咨询热线：1-800-863-6582，热线时间：上午

8:00 到 晚上 8:00。出现症状的人员应同时做好自我隔离。

(三) 接线工作人员将根据情况建议您是否需要做新冠病毒检测，并告知离您最近的检测地点。如果必须的话，公共卫生部门安排护士上门检测。检测地点有：

- St. John's: St. Teresa's Elementary
- Burin: College of the North Atlantic
- Gander: College of the North Atlantic
- Grand Falls-Windsor: Corduroy Brook Nature Centre
- Corner Brook: Civic Centre Studio
- Stephenville: Bay St. George Medical Clinic
- Clarenville: Clarenville High School Centre
- Harbour Grace: Danny Cleary Harbour Grace Community Centre

(四) 出现新冠肺炎症状的患者，不要去家庭诊所。除非出现医疗紧急情况，不要去医院急诊室。

(五) 若发生新冠肺炎紧急医疗情况，拨打医疗急救电话 911。

网址：<https://www.gov.nl.ca/covid-19>

◆ 爱德华王子岛省的中国公民出现新冠肺炎疑似症状，或曾与确诊患者有过接触，请遵循如下步骤：

(一) 登陆

<https://www.princeedwardisland.ca/en/service/self-assessment-covid-1>

9, 进行“自我评估”。

(二) 如果需要, 拨打 811 或家庭医生, 进行新冠肺炎筛查。出现症状的人员应同时做好自我隔离。

(三) 如果需要由 811 介绍到检测中心接受测试。检测中心有:

- Eastlink Centre testing site in Charlottetown
- Slemon Park testing site in Summerside
- Testing site near the Confederation Bridge in Borden

网站地址: <https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/covid-19>

◆新斯科舍省的中国公民出现新冠肺炎疑似症状, 或曾与确诊患者有过接触, 请遵循如下步骤:

(一) 拨打 811, 系统将根据您的症状决定是否需要联系 811。

(二) 如果需要当面评估, 811 会通知一家评估中心与你联系确认。没有收到 811 的转诊, 请不要去新冠肺炎评估中心。出现症状的人员应同时做好自我隔离。

(三) 由 811 转诊到评估中心的人员将在评估中心接受体格检查, 并据此安排病人接受适当的取样测试。

(四) 新斯科省新冠肺炎测试中心(地址和路线请点击网站查询):

Central Nova Scotia (Halifax Regional Municipality, Eastern Shore and West Hants areas)

- Dartmouth - Dartmouth General Hospital Drive-Thru (behind Dartmouth General Hospital off Mount Hope Avenue) DIRECTIONS
- Halifax - Halifax Infirmary DIRECTIONS
- Middle Musquodoboit - Musquodoboit Valley Memorial Hospital DIRECTIONS
- Musquodoboit Harbour - Twin Oaks Memorial Hospital DIRECTIONS
- Sheet Harbour - Eastern Shore Memorial Hospital DIRECTIONS

Eastern Nova Scotia (Cape Breton, Antigonish and Guysborough areas)

- Antigonish - St. Martha's Regional Hospital DIRECTIONS
- Baddeck - Victoria County Memorial Hospital DIRECTIONS
- Canso - Eastern Memorial Hospital DIRECTIONS
- Cheticamp - Sacred Heart Community Health Centre DIRECTIONS
- Cleveland - Strait Richmond Hospital DIRECTIONS
- Inverness - Inverness Consolidated Memorial Hospital DIRECTIONS

- Neil's Harbour - Buchanan Memorial Community Health Centre [DIRECTIONS](#)
- North Sydney - Northside General Hospital [DIRECTIONS](#)
- Sydney - Grand Lake Road Fire Hall [DIRECTIONS](#)

Northern Nova Scotia (Colchester, Cumberland, Pictou County, and East Hants areas)

- Amherst - Cumberland Regional Health Care Centre [DIRECTIONS](#)
- New Glasgow - East Side Health Centre, New Glasgow [DIRECTIONS](#)
- Truro - Colchester East Hants Health Centre Drive-Thru [DIRECTIONS](#)

Western Nova Scotia (Annapolis Valley, South West and South Shore areas)

- Berwick - Western Kings Memorial Health Centre [DIRECTIONS](#)
- Bridgewater - Gateway Plaza [DIRECTIONS](#)
- Digby - Digby Station [DIRECTIONS](#)
- Shelburne - Roseway Hospital [DIRECTIONS](#)
- Yarmouth - Visitor Information Centre [DIRECTIONS](#)

网站地址: <http://www.nshealth.ca/coronavirus-assessment>

◆ 萨斯喀彻温省的中国公民出现新冠肺炎疑似症状，或曾与确诊患者有过接触，请遵循如下步骤：

(一) 登陆

<https://www.saskatchewan.ca/government/health-care-administration-and-provider-resources/treatment-procedures-and-guidelines/emerging-public-health-issues/2019-novel-coronavirus> 并点击“自我评估工具”(Self Assessment Tool) 链接，对自身状况进行评估。

(二) 如果你有新冠肺炎疑似症状，打电话给 811、当地公共卫生疾控中心或你的家庭医生。出现症状的人员应同时做好自我隔离。

(三) 接线工作人员将根据情况建议您是否需要做新冠病毒检测，并告知离您最近的检测地点。目前，在萨斯卡通和里贾纳等全省主要城市都有检测地点。

网址：

<https://www.saskatchewan.ca/government/health-care-administration-and-provider-resources/treatment-procedures-and-guidelines/emerging-public-health-issues/2019-novel-coronavirus>

八、请同学们记住中国外交部和驻加拿大使领馆领事保护与协

助联系方式。如果你遇到困难，需要我们的领事保护与协助，请及时与我们联系，我们将提供力所能及的帮助。

1. 外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心电话：

在国内请拨打 010-12308 或 010-59913991；在加拿大请拨打 01186-10-12308 或 01186-10-59913991。

2. 中国驻加拿大使领馆紧急求助值班电话：

驻加拿大使馆（领区为渥太华地区、新斯科舍省、爱德华王子岛省、纽芬兰及拉布拉多省、努纳武特地区）：001-613-5621616；

驻多伦多总领馆（领区为安大略省、曼尼托巴省）：001-416-5942308；

驻温哥华总领馆（领区为不列颠哥伦比亚省、育空地区）：001-604-3369926；

驻卡尔加里总领馆（领区为阿尔伯塔省、萨斯喀彻温省、西北地区）：001-403-5376907；

驻蒙特利尔总领馆（领区为魁北克省、新布伦瑞克省）：001-514-9338891。

九、祖国是你们坚强的后盾，使馆是你们远航的港湾。为了应对新冠疫情，保持身心健康，基于阶段性调查问卷分析、反馈，综合留学生提到的问题，我们邀请专家给予如下两点建议：

1. 自我调节、同伴互助。疫情期间，我们会因环境突变或多或少有一些情绪反应，比如焦虑、担忧、烦躁、恐惧等，这些都是“非正常时期的正常反应”，是为了保护我们。正因为这些“内部信

号”，我们会提高警惕，注意防护，只要应对得当，上述种种情绪会随着时间的推移逐步平复下来，我们也会因此提升生存技能，并有助于未来的留学生涯。

“应对得当”是指疫情期间，更需要规律作息、适量饮食、时常运动、社交调节。基于“三位一体脑”理论，这些应对不仅让我们的身体保持“抗疫功能”，更让我们能有效调节情绪、保持思路清晰。此阶段可使用更多短时、高效、实用的身心深度放松办法，比如催眠、正念、瑜伽、音乐、呼吸放松法等。

我们也要与同学、室友、国内家人、朋友多联络，这会带给我们归属感、安全感。此外，如果同伴遇到困难，伸出援助之手，“助他者，被助也”，你会从中有所收获。

2. 自我监测、主动求助

如果我们已持续一个月以上出现睡眠困难、茶饭不思、体重骤变，社交全无等反应，说明我们的“内部信号亮黄灯”，须引起足够的重视，尽早咨询本校心理服务中心、加拿大当地或中国国内心理咨询平台，请专业人士进行评估并采取相应措施。

特别是出现自残、自杀的想法，请第一时间联系所在学校的心理健康部门，告知家人、朋友和学联会，以便得到专业和及时的帮助。

危机中有智慧、挑战中有资源，让我们在应变中成长、在成长中应变。

同学们还可以利用以下几个中国和加拿大的咨询服务平台。

一、加拿大留学生心理服务

1、平台登陆

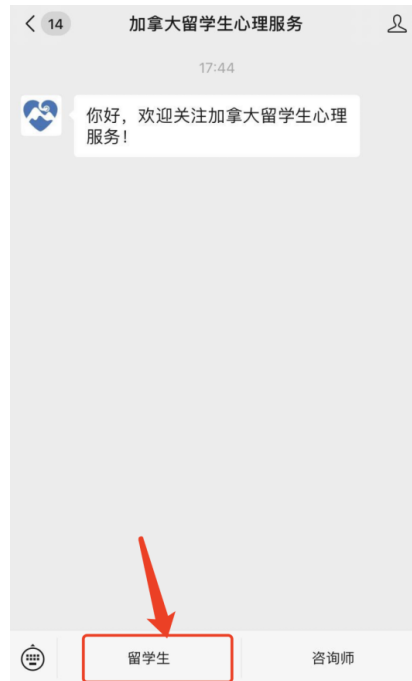
微信扫描二维码，关注“加拿大留学生心理服务”微信公众号，点击左下角“留学生”菜单栏，跳转到手机注册登陆页面，选择就读学校，输入手机号进行注册登陆，注册成功即可进入首页。详见下图：

第一步：关注微信公众号“加拿大留学生心理服务”。



加拿大留学生心理服务

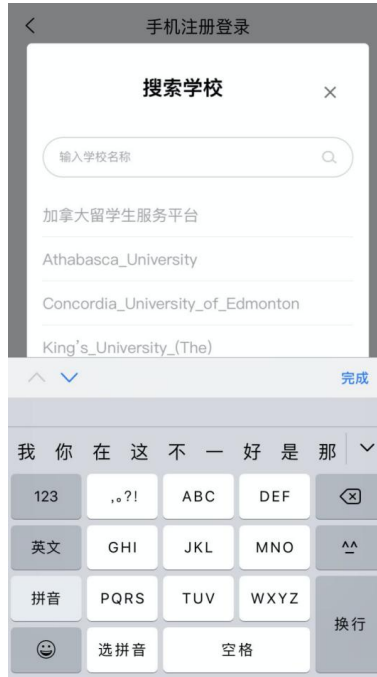
第二步：点击“留学生”。



第三步：选择学校，填写手机号注册登录。



注：选择学校可在搜索框输入本校名称进行查找。



第四步：进入首页。



2、心理支持服务

(1) 在首页选择“心理支持服务”，进入支持服务预约页面，

如图 2-1 所示：



图 2-1

(2) 根据实际需求，选择即时支持服务或预约心理支持服务。

如图 2-2 所示：

即时支持服务：专家在线状态时，可接受非完整时间的心理支持服务；来访者可预约列表页所有在线专家，直接进行文字/语音/视频心理支持服务。

预约心理支持服务：需提前预约专家进行心理支持服务。



图 2-2

(3) 选择即时心理支持服务，可到即时心理支持服务页面选择专家，专家在线时，可即时进行心理支持服务。

点击专家头像可查看资料，如图 3-1 中的 1 所示；

点击在线/休息中（图 3-1 中的 2、3），可跳转到预约单填写页，填写预约单（如图 3-2），等待专家审核即可。



图 3-1

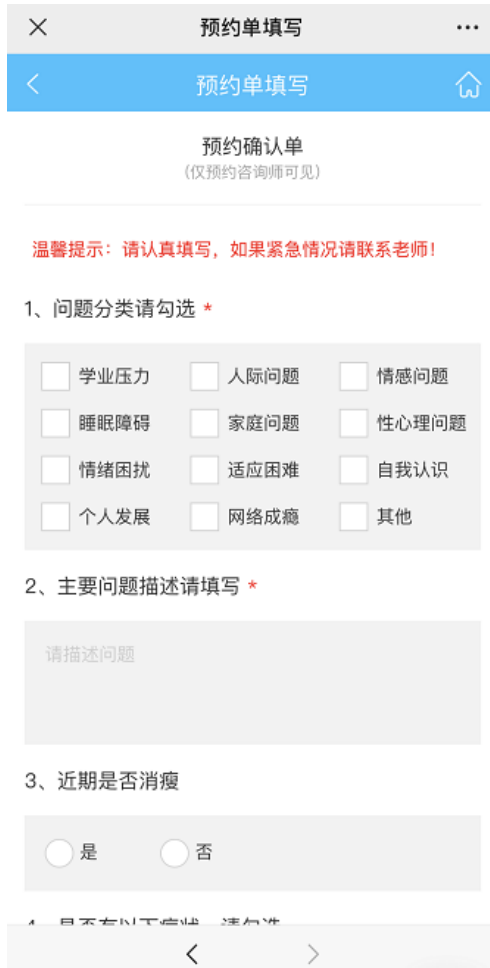


图 3-2

(4) 选择预约心理支持服务，可到预约心理支持服务页面，选择专家进行预约心理支持服务。

点击专家头像可查看资料，如图 4-1 中的 1 所示；

点击预约（图 4-1 中的 2）可查看专家排班时间，点击可约时间（图 4-2 中的 3），跳转到预约单填写页，选择心理支持服务模式（图 4-3 中的 4），填写预约单，等待专家审核，建立心理支持

服务关系。



图 4-1



图 4-2



图 4-3

二、天涯同心：北师大心理学部面向海外留学生/华人华侨开通心理支持服务

方式一：拨打心理援助热线电话 010-67440033

方式二：关注微信公众号



扫描上方二维码，关注“青少年网络心理与行为教育部重点实验室”微信公众号，点击菜单栏中的“心理热线”即可接入。

方式三：小程序



扫描上方小程序码，点击“立即咨询”即可使用。

三、百度问医生全球公益援助平台



四、阿里云全球新冠肺炎实战共享平台

<https://covid-19.alibabacloud.com/zh>

五、微医互联网总医院“新冠肺炎实时救助平台”

关注“微医健康”公众号，点击底部“实时疫情-海外疫情救助”，或搜索链接 <https://promo.guahao.com/global/pneumonia>，即可进入“微医互联网总医院全球抗疫平台”服务页面。

六、“健康全球”抗疫平台

(1) 在线咨询：疫情期间，北京中医药大学专家在线义务解答新冠肺炎防护相关问题。咨询者可以点击北京中医药大学国医堂APP首页的“新肺炎咨询”进行免费咨询。咨询时间：北京时间8:00-24:00（中文咨询），00:00-6:00（中、英文咨询）。



适用于安卓系统手机



适用于苹果 iOS 系统手机

(2) 中医防疫系列课程：面对疫情，北京中医药大学教师为您讲授防疫知识，教您疫情期间如何抵抗病毒侵袭，预防、保健、养生。

请搜索微信公众号“北京中医药大学”并关注。

(3) 中医药公开课：北京中医药大学远程教育学院中医药公

开课为广大中医爱好者提供了学习中医适宜技术、中医药抗击新冠肺炎系列在线课程。

可扫描左下方二维码，通过“北中医远程”小程序观看，或下载安装“北中医远程”APP 客户端进行观看（苹果手机请在 App Store 中搜索“北中医远程”，安卓手机请扫描右下方二维码）。



七、教育部华中师范大学心理援助热线平台

热线平台 24 小时面向公众开放。有需要的海外留学人员可通过以下三种方式免费进行心理咨询：

方式一：拨打心理援助热线电话

(+86) 1067440033

(+86) 4009678920

方式二：关注微信公众号



扫描上方二维码，关注“青少年网络心理与行为教育部重点实验室”微信公众号，点击菜单栏中的“心理热线”即可接入。

方式三：小程序



扫描上方小程序码，点击“立即咨询”即可使用。

八、清华大学“抗击疫情，心理援助”公益项目

方式一：拨打 24 小时心理援助热线

(+86) 400-680-6101



扫描上方二维码直接拨打心理援助热线

方式二：收看心理援助课程回放



扫描上方二维码收看心理援助课程回放

九、加拿大政府支持的心理健康咨询热线（英法双语）：**Kids Help Phone**

拨打心理咨询热线(Call a counsellor): 1-800-668-6868。访问心理咨询网站:

<https://kidshelpphone.ca/get-involved/about-us/who-is-kids-help-phone/>

附件 1

祖国永远是大家最坚强的后盾 ——驻加拿大使馆致广大留学人员的一封信

亲爱的留学生朋友们：

面对新冠肺炎疫情在全球迅速蔓延的形势，祖国时刻牵挂着广大海外留学人员。习近平主席特别指示要保护好境外我国公民的生命安全和身体健康。这也是我们驻外使领馆“外交为民”的宗旨所在。随着加拿大新冠肺炎疫情发展，在加留学人员面临的健康风险也在上升，驻加拿大使领馆对大家的担忧和焦虑情绪完全理解并感同身受，并想方设法为同学们解决各种实际困难。

连日来，丛培武大使积极做加拿大外交部、加多所大学和加拿大国际教育局等负责人工作，请加方采取务实措施帮助同学们解决实际困难，维护好中国留学生健康和权益，确保同学们遇到问题时能得到及时帮助。加外交部、多所大学和机构都明确表态，将积极为中国留学生做好住宿餐饮、课程教学、心理健康、防疫指导和签证咨询等服务。

丛大使还就做好新冠肺炎疫情防控同部分中国学联会负责人座谈，走访慰问渥太华地区留学生代表，认真听取大家面临的困难和意见，耐心解答各种疑惑，并通过学联会向留学人员发放了包括口罩、防疫指南在内的第一批“健康包”。

目前，体现党和国家关怀、装有防疫物资的“健康包”正运往加拿大。抵达后驻加使领馆将联合各学联会向更多留学人员发放，确保每一位有需要的同学在疫情期间都能得到相应的防疫物资。

瘟疫无情人有情，驻加使领馆积极支持加各地侨团组织与当地学联会“结对子”帮扶留学人员。同时也鼓励各学联会为遇到困难的同学提供力所能及的帮助，希望同学之间也能互帮互助，携手抗击疫情。

为帮助大家做好自我防护，我馆教育处在参考中国和加拿大防疫资料的基础上，编辑制作了《新冠肺炎防控指南》，向同学们提出防疫建议，大家可以在加拿大留学服务网下载参考。国内有关防疫指南，抗疫远程问诊平台等信息已登载在使领馆网站，欢迎大家查阅和使用。

希望大家高度重视防范疫情，严格遵守加政府和卫生部门防疫要求，加强个人防护，尽可能避免长途旅行。如有不适，请遵循加卫生部门的指导采取行动，需要我们协助的，请告诉我们，驻加使领馆的领事保护与协助热线电话 24 小时保持畅通。同时建议大家及时了解掌握当地防控要求，保持信心和定力，以理性、科学和冷静的态度做好自身防疫。

请各位留学人员和你们的亲人放心，祖国永远是大家最坚强的后盾，驻加使领馆会始终陪伴在大家身边。我们也在随时跟踪评估疫情，将根据疫情形势发展采取相应措施，为大家提供必要的领事保护和协助。相信在党和国家关爱下，在国内亲人支持下，在各位留学人员和我们共同努力下，我们一定会成功抗击疫情，平安度过难关。让我们共同期待风雨过后的绚丽彩虹！

最后祝大家平安健康，学业有成！

驻加拿大使馆

2020 年 3 月 31 日

附件 2

加拿大全球事务部有关新冠肺炎疫情国际学生信息指南 **Coronavirus (COVID-19) Information for International Students**

Global Affairs Canada's International Education Division is pleased to provide the following information and guidance that may be of assistance to international students. The resources listed provide information on study permit-related issues, as well as travel restrictions and exemptions that may affect international students, and Government of Canada programs for which international students may be eligible.

Canada deeply values the international students that have chosen to study in Canada and the contribution they make to our educational institutions, our communities and our country. Although the current circumstances are challenging, we hope that you will feel supported by your Canadian host institutions and the communities in which you live, whether you may be a first-year student, a soon-to-be graduating student, an exchange student or visiting researcher.

Individuals are encouraged to read through all the information available on each government website listed and to consult these sites regularly for the latest information relevant to their situation.

For international students specifically

- International students who remain in Canada can apply to renew their study permit, and can continue to study and work while their application renewal is being processed.
- At this time, international students who held a valid study permit granted before or on March 18, 2020, will be able to travel to Canada.
- If a study permit was issued to an international student after March 18, 2020, they are currently not allowed to travel to Canada.

Immigration status and related travel

- Immigration, Refugees and Citizenship Canada (IRCC) has published detailed information on how the coronavirus disease (COVID-19) is affecting [immigration, refugees, citizenship and passport services](#).
- This includes specific information, questions and answers related to, among others:
 - [Workers, students and visitors](#)
 - [Post-Graduation Work Permit eligibilities](#)
 - [International students providing essential services](#)
 - Guidance in situations where an international student's status [has expired](#), or is [about to expire](#)
 - [Travel restrictions and exemptions](#), as well as details on [exemptions for certain international students](#)
 - [IRCC offices and visa application centres](#)
 - [Applying for a study permit from outside Canada](#)

- [Biometrics](#)collection
- **Update 2020/07/15:** IRCC has announced new temporary measures regarding legal status in Canada, study permits, and the Post-Graduation Work Permit Program.
 - As a result of the pandemic and its associated challenges, a new policy provides visa-holders with an extension to apply for restoration of status beyond the current 90-day timeframe for foreign nationals in Canada. Former workers, students and visitors whose status expired after January 30, 2020, and who remained in Canada now have until December 31, 2020, to apply to restore their status, provided they meet the requirements for the type of status and authorization they are applying to restore. More details can be found on [IRCC's website: Extension for temporary residents applying to restore their status.](#)
 - A **new** 2-stage approval process WILL ALLOW students to start their programs online from their homes by first obtaining an approval-in-principle showing they have been accepted at a Canadian learning institution, and have the available funds and are eligible for the study permit and a final approval and issuance of the study permit once Visa Application Centres reopen and they are able to submit biometrics and other necessary documents.
 - IRCC is developing an "approval-in-principle" which does NOT guarantee that students will receive a full approval and be able to

travel to Canada. It is still possible that an applicant could receive a negative final decision on their study permit based on factors such as inadmissibility for criminality or security reasons, and the inability to predict how the COVID-19 situation and any associated travel restrictions will evolve.

- Students will also be allowed to count the time spent pursuing their studies online abroad toward their eligibility for a post-graduation work permit, if they have submitted a study permit application and if at least 50% of their program is completed in Canada. This process is available to students starting a program in the fall semester or earlier who submit a study permit application **before** September 15, 2020 and at least 50% of the program is completed in Canada. More details can be found in [IRCC's news release: Minister Mendicino announces changes to facilitate online learning for international students](#).

Eligibility for Government of Canada-funded benefits

- The Government of Canada has introduced a range of measures and programs under its [COVID-19 Economic Response Plan](#), including supports for those who have lost income due to COVID-19, as well as measures targeting [youth, post-secondary students and recent graduates](#).

- International students are invited to consult the Plan's section on [Support for individuals](#), to review measures for which they may be eligible. This could include the Canada Emergency Response Benefit, a removal of restrictions on hours worked for students working in essential services, and access for youth to mental health support, among others. Note that some student-focused measures in the plan may not be available to international students.

Employment Insurance and the Canada Emergency Response Benefit

- International students who are currently in Canada and who meet the eligibility criteria for either the [Employment Insurance \(EI\) program](#), or the **new** [Canadian Emergency Response Benefit \(CERB\)](#), can apply to receive financial support via one of these programs.
- Employment and Social Development Canada has published information on the new [Canada Emergency Response Benefit \(CERB\)](#) introduced as part of the [Government of Canada's COVID-19 Economic Response Plan](#). This measure targets workers in Canada whose income from employment or self-employment has been impacted by the COVID-19 outbreak.
- Visit the [Canada Emergency Response Benefit \(CERB\)](#) page for the most up-to-date information, including:
 - [Questions and Answers on:](#)
 - [How to apply](#); and

- [Eligibility requirements](#), for example:
- **Can you receive the Canada Emergency Response Benefit if you are not a citizen or permanent resident?**
 - Yes, if you meet the [eligibility requirements](#), which includes residing in Canada and having a valid Social Insurance Number.

Supporting international students working in an essential service

- International students are temporarily allowed to work **more** than 20 hours if they are:
 - A study permit holder in an academic session
 - Eligible to work off-campus
 - Providing an essential service (e.g., health care, critical infrastructure, supply of food or other critical goods).
- This temporary rule change will be in place until August 31, 2020.
- To see if your work is considered an essential service or function, check the [Guide on Essential Services and Functions in Canada During the COVID-19 Pandemic](#).

Information for Government of Canada-funded scholarship students

- Global Affairs Canada (GAC) is in close contact with its scholarship program administrators to identify guidance and support required by

scholarship recipients. Individuals with concerns should reach out to their host institutions in Canada as a first point of contact.

- International students that are currently in Canada under one of the Student Exchange Programs, including the inbound portion of the Canada-China Scholars' Exchange Program (CCSEP), have the option to return to their home countries and finish their studies online (if their school offers that option). There will be no penalties for doing so. If a student wishes to withdraw completely from the program, they will still receive a prorated amount of the scholarship.
- To stay up-to-date with the latest information on Government of Canada funded scholarships, please subscribe to the [EduCanada RSS feed](#) and visit our Facebook page [@EduCanada.Official](#).

Health care, including mental health

- The Government of Canada is giving \$7.5 million in funding to [Kids Help Phone](#), a 24/7, national support service, offering professional counselling, information and referrals to young people in both English and French. The service is completely confidential and provides much-needed mental health support to youth during this difficult time. [You can reach out by phone, text or live chat](#) or dial 1-800-668-6868 to speak with a Kids Help Phone counsellor at any time.

- International students are encouraged to reach out to and remain in contact with their host institutions in Canada, in particular the international students' office, and their health care coverage providers to receive information on measures and supports in place for international students at this time.
- GAC is in regular contact with Canadian education associations, representing Canadian education institutions across the country, and it is our understanding that Canadian institutions are proactively providing psychological and mental health support related to the pandemic to their national and international students.
- Students are also encouraged to consult regularly municipal and provincial/territorial public health resources for information on guidelines and supports that apply to their host communities.

Housing

- International students living on campus are encouraged to reach out to and remain in contact with their Canadian host institutions, in particular the international students' office, to receive information on housing services and supports in place for international students at this time.
- Each institution makes its own decisions with regard to support and mitigation measures for their students.

- GAC is in regular contact with Canadian education associations, representing Canadian education institutions across the country, and it is our understanding that the majority of Canadian education institutions are keeping their campus dormitories open for international students and Canadian students who may not have other accommodations. Where campus housing is no longer available, institutions are working closely with international students to help them find housing.

Date Modified: 2020-07-28

附件 3

新型冠状病毒肺炎流行期间公众佩戴口罩指引（选编）

一、佩戴口罩场景指引

1. 室外环境下需要戴口罩时，通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

2. 室内家中无密切接触者原则上可以不佩戴口罩。个人出现呼吸道症状时应佩戴口罩，通常建议佩戴医用外科口罩，并与其他健康的家庭成员尽量保持 2 米以上距离。

3. 在无法确定风险的环境下应佩戴口罩，通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

4. 因发热、咳嗽等呼吸道症状去医疗机构发热门诊就诊，患者和陪同人员均应佩戴医用外科口罩，并尽量与其他患者保持 2 米以上距离。

5. 公众处于公共交通工具、厢式电梯等密闭小环境时，应佩戴口罩，通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

二、一次性使用医用口罩佩戴方法

1. 佩戴口罩前应保持手卫生。

2. 分清口罩的正、反面，保持深色面朝外（或褶皱朝下），金属条在上。

3. 先将耳挂挂于双耳，再上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌，将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间向两边，慢慢向内按压，

直至紧贴鼻梁。

4. 适当调整口罩，使口罩与面部紧密贴合，直至全部遮盖口鼻处。

三、佩戴口罩的其他建议

1. 公众在日常工作和生活中需要佩戴口罩时，通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

2. 一次性使用医用口罩在弄湿或弄脏时应及时更换。

3. 一次性使用医用口罩废弃后不要随地乱扔，应按照生活垃圾分类要求处理。

4. 在佩戴口罩前和摘除口罩后应注意手卫生。

5. 非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，在日常工作和生活中可视情选用。

6. 口罩短缺时，应优先给有呼吸道症状的人使用。

新型冠状病毒肺炎流行期间旅行者防控指引（选编）

一、出发前

1. 专家建议尽可能减少出行。如必须国内旅行，首先查阅加拿大相关健康机构网站，了解新型冠状病毒肺炎病例报告情况，以及旅游建议。同时可拨打当地卫生健康咨询热线询问当地防控建议。

2. 专家建议特别要避免长途旅行。国际旅行可查阅世界卫生组织网站、加拿大全球事务部和公共卫生署以及目的地国家官方网站，了解目的地疫情发生情况。特别要通过学校和其它正规渠道确认对新冠肺炎的医疗保险和旅行保险的保险责任范围。比如说，安大略省所属大学使用的“大学健康保险”（UHIP）不会承担新冠肺炎旅行相关费用。不少大学使用的 Guard.me 保险公司目前 3 级旅行建议期间，不再出售出境保险。如果投保人在回国旅行期间感染新冠肺炎，将被视为“居住国责任免除”，根据保险约定，不符合报销资格。据了解，目前加拿大很少有保险公司承担因为新冠肺炎而取消和中断旅行的费用。

3. 做好防护物品准备，按照停留时间、旅行地卫生设施状况等，准备一定数量的一次性使用医用口罩、免洗手消毒剂等。

4. 根据《中国民用航空局、中华人民共和国海关总署关于中国籍旅客乘坐航班回国前填报防疫健康信息的公告》，自北京时间 4 月 8 日起，在加拿大已购买回国机票的中国公民在登机前必须提前

通过“防疫健康码国际版”微信小程序，逐日填报个人资料、健康状况、近期出行情况等信息。4月8日至4月22日为过渡期。过渡期内乘机的，应自4月8日起连续逐日填报。过渡期后乘机的，应于登机前第14天起连续逐日填报。

中国驻加使领馆特此提醒在加中国公民：“防疫健康码国际版”每次填报后24小时内有效。已购回国机票人员务必按照公告要求每24小时内至少填报一次相关信息（多填不限，每填报一次，有效期将顺延至填报后的24小时），否则将导致健康码失效及连续填报中断。如出现失效情况，将无法补填，只能从再次开始填报时间起重新计算连续填报天数。连续填报天数不足或健康状况异常的人员将无法登机，虚假填报须承担相应法律责任。

中国驻加拿大使馆“防疫健康码国际版”微信小程序二维码及相关使用说明的网站是：
<http://ca.china-embassy.org/chn/sggg/t1767031.htm> 和
<http://ca.china-embassy.org/chn/sggg/t1769669.htm>。“防疫健康码国际版”使用说明以及常见问题和解答请见附件7。如有问题可拨打外交部全球领事保护与服务应急热线（+86-10-12308）咨询。

二、旅程中

1. 要配合地面交通和航空公司等部门健康检查的要求，如有发热、干咳等症状，要及时终止旅行。

2. 在乘坐飞机、火车、长途汽车过程中出现发热、干咳等症状，要及时佩戴一次性使用医用口罩并向司乘人员报告，寻求帮助。

3. 到达住宿地后要按照当地政府部门各项防控措施要求，配合开展健康检疫，做好个人防护。

4. 要勤洗手，每次洗手要用肥皂或洗手液，至少要用水冲洗 20 秒。如果你的旅行地不方便洗手，应在饭前、便前便后以及触摸眼、口、鼻时，使用免洗手消毒剂。

5. 当打喷嚏、咳嗽时，一定要用纸巾或肘部遮住口鼻。

6. 如果出现发热、干咳等症状时，应首先佩戴一次性使用医用口罩，并到就近的发热门诊及时就医。如果症状严重行动不便，可拨打紧急医疗救助电话寻求帮助。与他人接触时尽可能保持 2 米以上距离。

三、抵达中国后

1. 应按照国家要求集中隔离 14 天，不与他人密切接触，以负责、理性和理解的态度配合工作人员做好所有相关工作。

2. 若出现发热、干咳等症状时，应立即佩戴一次性使用医用口罩前往就近的发热门诊，并要主动告知医生近期到访的地方，以及是否接触过动物等流行病学史。

附件 5

新型冠状病毒肺炎流行期间市内公共交通防控指引（改编）

乘坐公共交通的乘客应服从、配合公交运输单位疫情流行期间采取的各项措施，尽量避免乘坐厢式电梯。有发热、干咳等症状的乘客，不应乘坐公共交通工具。其他乘客应做好以下防护措施：

一、所有乘客要配合公交管理部门的要求进行体温检测，必要时进行复测。

二、佩戴一次性使用医用口罩。

三、不要触碰口、眼、鼻。

四、外出回家后，一定要先洗手。

五、接触可能被污染的物品后，必须洗手，或用手消毒剂消毒。

六、外出衣物要经常换洗，保持清洁。

附件 6

新型冠状病毒肺炎流行期间公众一般性防控指引（改编）

一、日常防护

1. 要保持良好个人卫生,勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后严格洗手。

2. 不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住,不要用手接触口鼻眼。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。

3. 做好居室内通风换气,保持环境清洁。

4. 自行健康监测,若出现发热、干咳等症状,不要带病上学,佩戴一次性使用医用口罩,及时前往发热门诊就诊。

5. 如果必须接待外来人员,双方佩戴一次性使用医用口罩,注意保持一定距离。

6. 保持学习生活区域环境清洁,建议每日通风 2-3 次,每次至少 30 分钟,通风时注意保暖。

7. 外出活动需要佩戴口罩时请参照《新型冠状病毒肺炎流行期间公众佩戴口罩指引》。

8. 外出活动需要乘坐公共交通工具时,请参照《新型冠状病毒肺炎流行期间市内公共交通防控指引》。

9. 在学校食堂用餐时,尽量避开就餐高峰,减少与他人近距离接触。

10. 避免聚餐和到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，如影剧院、网吧、KTV、商场、车站、码头、展览馆、博物馆、公共浴池、温泉等。

二、国际旅行回中国后防控措施

回到中国后，严格按照各地入境相关要求，做好集中隔离医学观察 14 天。应主动联系社区并登记信息，做好防疫工作，每日早晚测量体温并做好记录，同时主动向社区医务人员报告。医学观察期间不要与他人接触。

三、出现可疑症状时应采取的措施

1. 回到中国后，若出现发热、干咳等症状，应佩戴一次性使用医用口罩，主动报告社区并及时就医。

2. 就诊时应主动告知医生 14 天内的旅行居住史，以及发病前后曾接触过的人，配合医生开展流行病学调查。

3. 就医途中避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具。

4. 在就医途中或在医院就诊时尽量与他人保持一定距离（至少 2 米）。

5. 陪同就诊的人员也应佩戴一次性使用医用口罩，尽量避免与其近距离接触。

四、居家卫生措施

1. 开窗通风。根据具体天气情况，每天通风 2~3 次，每次至少 30 分钟，通风时，注意保暖。

2. 保持个人卫生。经常换洗衣物，勤洗手。外出回家一定要洗手；接触可能被污染的物品后必须洗手，或用手消毒剂消毒。

3. 家居表面保持清洁。门把手、电话机、桌面等手经常接触的表面，每天清洁。原则上不需要每日消毒，确有需要消毒时，可以用 75%酒精或含氯消毒剂等消毒剂擦拭消毒。

4. 食饮具消毒。把需要消毒的食饮具放在一个专门用的锅里煮沸 15 分钟以上。

附件 7

“防疫健康码国际版”微信小程序二维码、 使用说明以及问题解答

“防疫健康码国际版”微信小程序二维码



“防疫健康码国际版”使用说明以及问题解答

一、怎么申领“防疫健康码国际版”？

答：填报人有两种方式可以申领：

- 1、打开微信，通过扫描官方渠道推出的二维码进入小程序；
- 2、在微信中搜索“防疫健康码国际版”获得小程序入口。

首次登录时，需要用户进行实名认证，认证通过后，按照要求在线填报自己的健康信息，之后可随时查看自己的防疫健康码。

二、健康信息需每日填报吗？

答：健康信息须每日填报，每次填报后 24 小时有效，系统会记录用户连续填报情况，并展示在“防疫健康码国际版”二维码

的下方。如某日忘记填报，将造成连续填报记录中断，并可能影响您的行程。

2020年4月8日至4月22日为过渡期。过渡期内乘坐航班的中国籍旅客，应于4月8日起连续逐日填报。过渡期后乘坐航班的，应于登机前第14天起连续逐日填报。

三、如果没有中华人民共和国居民身份证可以填报吗？

答：在“防疫健康码国际版”填报个人信息时，分“有居民身份证者”和“无居民身份证者”两个入口。

如有身份证，须按“有居民身份证者”填报并进行实名认证。如果没有身份证，可选择“无居民身份证者”入口，使用护照（或旅行证）进行填报，并需按程序提示上传相关照片以便进行实名认证。

四、“防疫健康码国际版”可以由他人代填吗？

答：原则上，具备独立乘机能力人员均须由本人通过微信小程序进行健康信息填报。

不能单独乘坐飞机的老人及12周岁（含）以下儿童可由陪同人员代为填报。代填人须在“防疫健康码国际版”小程序中通过身份证实名认证，且须先完成本人的信息填报，然后方可代他人填报。本人健康码和代填的他人健康码均显示在“查看或出示健康码”页面中，可通过左右滑动进行切换。

五、如何查看健康信息填报记录？

答：用户可随时查看自己的健康信息填报记录，通过点击“我的”进入个人中心，然后在“我的健康填报记录”中查看历次填报记录。

六、为什么我微信上会出现失效提醒？

答：为尽可能避免旅客因忘记填报健康信息而影响行程，小程序具有失效提醒功能。每次填报健康信息后“防疫健康码国际版”24小时有效，失效前2小时，小程序将通过微信发送即将失效提醒，请注意及时填报。

七、为什么我的健康码下会出现行程风险提醒？

答：为方便旅客及时了解健康填报情况可能对行程的影响，一旦监测到指定情况，小程序将展示行程风险提醒，供旅客随时掌握，并相应对行程进行调整。

以下情况会出现行程风险提醒：1、健康码失效造成连续填报记录中断，预计航班起飞前不能达到连续填报天数要求的；2、在航班起飞前14天内填报健康情况不符合乘机要求的，如体温达到或超过37.3℃；具有新冠肺炎典型症状；新冠肺炎检测呈阳性；接触过新冠肺炎病例等。

八、我因疏忽未按要求连续填报或其他原因导致二维码显示不正常，登机是否受到影响？

答：1、您在填报信息过程中遇到的问题，如属系统本身原因导致，随着系统不断优化将不复存在。2、对误填、漏填等填报人自身问题，请在后续填报中按要求正确填写。3、旅客最后能否顺利登机，健康码仅是参考因素之一，届时取决于航空公司综合各方面因素，根据民航局相关疫情防控操作规范现场决定，“12308热线”无法给予明确答复。

九、我只有国外手机号，登陆程序填写手机号后始终无法收到验证码怎么办？

答：如您使用国外手机号登陆，请务必依规范格式进行号码输入，以号码为 7512345678 的英国手机为例，请输入+447512345678。在国家代码 44 与手机号码间请注意不要加入 0 等在当地拨打时需加入的数字。由于不同国家情况不同，可向当地电讯公司咨询号码构成规范。由于跨国发送短信涉及多家电信运营商，如确因各种技术原因无法收到验证码，请尝试绑定中国手机号码。所绑定的手机号仅为接收验证码和紧急联络时使用，可使用父母或近亲友的中国手机号并及时向对方获取接收到的验证码。输入中国手机号时无需输入国家代码 86。

十、“上传护照复印件”和“上传手持护照的图片”失败怎么办？

答：图片无法正常上传系网络条件不佳且照片过大导致上传超时造成。如遇此问题，建议切换网络，如从 WIFI 网络切换至移动网络或从移动网络切换至 WIFI 网络重新尝试，并在信号良好区域填报，或对照片尺寸进行缩小处理后再次上传。

十一、如果我暂时买不到机票，是否可以填报？

答：暂未购得机票人员可在购买到机票前即开始填报相关信息，在系统中填写预计乘机回国日期即可，是否有机票不影响填报以及连续天数累计。

十二、我误选了有“干咳”症状并提交，系统提示在航班起飞前无法达到相关要求，需联系航空公司及时办理退票或改签手续。我该怎么办？

答：填报信息一旦提交、生成当日二维码后无法修改，只能再次填报并重新连续填 14 天。再次提醒大家填报信息务必谨慎。如

果确有误填，请联系 12308 热线并提供相关证据以便后台进行处理。

十三、我并不在公告中的国家，但经公告中的国家转机回国，是否需要填报？

答：出发地系公告中国家的需填报，如只是在公告中国家中转且不出机场，无需填写。

十四、回国航班分多段，应填报哪一趟？

答：航班信息填写最后一程回国的航班号。

十五、我已认证成功并填报后发现航班取消，或者地址信息填写错误，怎么处理？

答：认证成功的填报人姓名和认证身份信息将不能再作修改（再次进入填报页面将呈现灰色），其余信息在再次填报时均可进行修改。信息修改不影响自首次填报日开始的累计填报天数。

十六、我使用的微信是家人注册并实名认证过的，能否通过修改微信实名信息，变成自己的再登陆程序？

答：填报需要通过本人名下实名认证过的微信登陆。如微信不是使用您本人的实名认证，可进入微信“我-支付-右上角支付管理-实名认证”进行更换。

十七、我持有外国护照和香港特区护照，使用外国护照购买了机票，填报时应填报哪一本信息？

答：请使用中国证件填报，“旅行证”以外的中国旅行证件，请均从“护照”入口填写。

十八、我选择有身份证入口进行填报，登机时是否需要出示国内身份证？

答：身份证信息用于核验人员身份信息。登机所需证件请以航空公司要求为准。

十九、根据有关填报要求，我应在 24 小时内填报一次健康码，24 小时的标准应如何掌握，是否系指从当日 0 时至 24 时？

答：自首次填报的具体时间起，填报人应每 24 小时内至少填报一次，以保持健康码有效。两次填报间隔不应超过 24 小时。

二十、我上传护照复印件、手持护照照片校验未通过，但仍能生成健康码，是否会对登机有影响？

答：照片上传成功与否不影响健康码生成，但登机前必须上传图片。如遇上传困难，建议切换网络，如从 WIFI 网络切换至移动网络或从移动网络切换至 WIFI 网络重新尝试，并在信号良好区域填报，或对照片尺寸进行缩小处理，如适当剪裁、勿直接上传原图等。

二十一、我上次填报的信息（如护照号）有误，该如何更正？

答：您可在下一次填报时更正为正确信息。

二十二、我的健康码由他人代填，且代填人不和我乘坐同一个航班，我该怎么办？

答：登机前，您需要请代填人将您的防疫健康码国际版截（最近一次生成的有效二维码）屏发给您，并展示给航空公司工作人员。

二十三、代填人为乘机人已代填几天信息，此后是否可由乘机人本人继续填报？

答：可以，但代填人和乘机人须使用同一微信帐户登陆。

二十四、我购买机票的目的地为北京，但疫情期间飞机实际降落地点不是北京。请问如何填报“目的地”一项？

答：您填报时应以机票目的地为准。

二十五、我因故超过 24 小时未填报，对我登机会有影响吗？

答：根据《中国民用航空局、中华人民共和国海关总署关于中国籍旅客乘坐航班回国前填报防疫健康信息的公告》，您应于首次填报后连续逐日填报。

二十六、我已连续填报 14 天，但乘机前被告知航班发生变更，是否会对我的填报有影响？

答：航班信息变化不影响连续填报。

二十七、以前我填报时，从“无居民身份证者”入口填报，此后能否改为从“有居民身份证者”入口填报？

答：首次填报选择一个入口并成功生成二维码，此后只能从同一入口进入填报。另一入口将呈现灰色不可点击状态。

二十八、《中国民用航空局、中华人民共和国海关总署关于中国籍旅客乘坐航班回国前填报防疫健康信息的公告》中提及的时间是按北京时间还是当地时间？

答：按北京时间。

为进一步直观体现填报结果，防疫健康码国际版微信小程序进行了优化升级，增设了不同颜色二维码。

外交部再次提醒，在当前新冠肺炎疫情全球蔓延的情况下，海外中国公民要充分评估国际旅行可能带来的交叉感染风险，非必要不旅行。近期确需从有关国家回国的海外中国公民应严格按照中国政府有关公告要求，通过健康码国际版小程序如实填报个人信息。请大家密切留意每次填报后的健康码状态（包括相应颜色、有效连

续填报起始时间及是否出现飞机标识等), 如需重新规划行程, 请尽快联系航空公司办理退票和改签手续。

防疫健康码国际版

绿色普通码



— 健康码颜色说明 —

- **绿色:** 您的填报情况正常, 请继续按要求填报。
如果绿码连续填报达到规定天数要求, 健康码中央会出现飞机标识 , 说明您具备了乘机条件, 请在乘机时配合航空公司查验。
- **灰色:** 您已超过24小时未填报, 请立即补填。补填后, 如果健康码变为绿色, 说明您的填报恢复正常。如果健康码多次出现过灰色, 有可能已经影响了连续填报记录, 补填后请您务必认真查看健康码下方的有效连续填报起始时间, 确认有无变化, 并据此合理规划您的行程。
- **红色:** 您已超过48小时未填报, 或您的填报情况不符合乘机要求, 请重新开始逐日填报, 并合理规划您的行程。

中华人民共和国外交部领事司
腾讯公司/腾讯云提供技术支持

灰码



— 健康码颜色说明 —


- **绿色:** 您的填报情况正常, 请继续按要求填报。
如果绿码连续填报达到规定天数要求, 健康码中央会出现飞机标识 , 说明您具备了乘机条件, 请在乘机时配合航空公司查验。
- **灰色:** 您已超过24小时未填报, 请立即补填。补填后, 如果健康码变为绿色, 说明您的填报恢复正常。如果健康码多次出现过灰色, 有可能已经影响了连续填报记录, 补填后请您务必认真查看健康码下方的有效连续填报起始时间, 确认有无变化, 并据此合理规划您的行程。
- **红色:** 您已超过48小时未填报, 或您的填报情况不符合乘机要求, 请重新开始逐日填报, 并合理规划您的行程。

中华人民共和国外交部领事司
腾讯公司/腾讯云提供技术支持

红码



— 健康码颜色说明 —

- **绿色:** 您的填报情况正常, 请继续按要求填报。
如果绿码连续填报达到规定天数要求, 健康码中央会出现飞机标识 , 说明您具备了乘机条件, 请在乘机时配合航空公司查验。
- **灰色:** 您已超过24小时未填报, 请立即补填。补填后, 如果健康码变为绿色, 说明您的填报恢复正常。如果健康码多次出现过灰色, 有可能已经影响了连续填报记录, 补填后请您务必认真查看健康码下方的有效连续填报起始时间, 确认有无变化, 并据此合理规划您的行程。
- **红色:** 您已超过48小时未填报, 或您的填报情况不符合乘机要求, 请重新开始逐日填报, 并合理规划您的行程。

中华人民共和国外交部领事司
腾讯公司/腾讯云提供技术支持

绿色登机码



— 健康码颜色说明 —

- **绿色:** 您的填报情况正常, 请继续按要求填报。
如果绿码连续填报达到规定天数要求, 健康码中央会出现飞机标识 , 说明您具备了乘机条件, 请在乘机时配合航空公司查验。
- **灰色:** 您已超过24小时未填报, 请立即补填。补填后, 如果健康码变为绿色, 说明您的填报恢复正常。如果健康码多次出现过灰色, 有可能已经影响了连续填报记录, 补填后请您务必认真查看健康码下方的有效连续填报起始时间, 确认有无变化, 并据此合理规划您的行程。
- **红色:** 您已超过48小时未填报, 或您的填报情况不符合乘机要求, 请重新开始逐日填报, 并合理规划您的行程。

中华人民共和国外交部领事司
腾讯公司/腾讯云提供技术支持