

# 2023年新冠肺炎请假理由 新冠团课心得 体会(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 新冠肺炎请假理由篇一

第一段：介绍团课的背景和意义（150字）

新冠疫情的爆发给我们的生活带来了巨大的变化，为了减少人员聚集及传播病毒的风险，许多健身房和体育馆关闭了。然而，一些健身教练和机构迅速转变策略，开始提供线上课程，其中最受欢迎的是新冠团课。新冠团课通过网络平台实时直播，为人们提供了在团体环境下参与锻炼的机会。这项服务不仅可以帮助人们保持身体健康，还能增强社交联系，让人们感到相互支持和关心。

第二段：讲述个人参加新冠团课的经历和感受（300字）

我是一个健身爱好者，新冠疫情令我无法去健身房锻炼，这对我来说是个巨大的遗憾。然而，当我了解到有关新冠团课的信息后，我立刻决定尝试一下。我报名参加了不同类型的团课，包括有氧运动、瑜伽和力量训练等。参加新冠团课的体验令我非常惊喜。首先，直播课程的教学质量非常高，教练经验丰富且专业。其次，我发现在线上团体环境中锻炼也能给人带来同样的热情和动力。尽管我们不在同一个房间里，但每个人的参与和鼓励都可以通过聊天框或弹幕表达出来。这种集体的动力感极大地激励了我继续努力，超越自我。

第三段：论述新冠团课的长处和好处（300字）

新冠团课的出现对我们的生活带来了许多好处。首先，它提供了灵活的时间安排。早上或晚上，只需打开电脑，连接到网络，就可以参加课程，而不需要额外的时间和精力来出门。其次，它为人们提供了丰富多样的课程选择。各种不同类型的团课可以满足不同人群的需求，无论是喜欢高强度有氧运动，还是静心冥想的瑜伽爱好者，都能找到适合自己的课程。第三，参加新冠团课还能节省一定的经济支出。与传统团体课程相比，直播课程的价格通常更低，并且不需要交通费用。最重要的是，新冠团课鼓励人们保持积极的生活态度和团队精神。

#### 第四段：谈论新冠团课的局限和改进空间（300字）

虽然新冠团课在许多方面都是十分完善的，但它仍然存在一些局限性和改进空间。首先，网络连接质量可能会影响线上直播的流畅度和质量。有时候，课程过程中会出现延迟或卡顿，这影响了学习的效果。其次，缺乏实体课程中的互动性。在健身教室里，你可以与教练和其他学员进行面对面的交流和互动。而在线上的直播环境中，除了聊天框和弹幕，几乎没有其他的交流方式。最后，对于一些特殊设备的锻炼有一定的局限性。在家里没有相应的器械或空间条件，可能无法完全参与到某些团务训练中。

#### 第五段：总结并给出展望（150字）

总体来说，新冠团课给我们提供了一种灵活、便捷和高效的健身方式。它不仅提供了优质的课程和良好的支持系统，还可以克服传统健身房的一些局限性。然而，我们也应该意识到它的一些不足之处，并继续努力改进。例如，可以加强网络技术的支持和提升直播课程的质量，增加更多的互动环节，以及提供一些简单的器械和设备的替代方案。在未来，新冠团课有望成为一种常态，并延续下去，为人们提供更多健康的选择。

## 新冠肺炎请假理由篇二

### （一）建立防控工作体系

1. 制定本校疫情防控应急预案。制度明确，责任到人，并进行培训、演练。

2. 成立领导小组。由校长作为疫情防控第一责任人、分管校长为主要责任人、班主任为直接责任人的新冠肺炎疫情防控工作领导小组，全面负责学校疫情防控工作，明确学校疫情报告人。具体名单如下：

组 长：×××校长 副组长：×××副校长

成 员：中层领导、班主任、后勤人员、食堂人员、学生志愿者 具体分工如下：校长为第一责任人，负责防控全面工作，协调各部门的联动工作。×××副校长负责具体防控工作，×××副校长负责思想工作。班主任负责班级的具体防控工作，上传下达学校的防控要求，分发防控物资，配合采集防控数据等。食堂人员在总务处的领导下做食堂防控工作。团支书领导学生志愿者配合学校做一些细节工作。

3. 建立学校、年级、班级、家长四级防控工作联系网络。明确学校联系人为×××，手机×××；九年级联系人为×××，手机×××；八年级联系人×××，手机×××；七年级联系人为×××，手机×××。各班主任要与家长做好联系沟通，保持手机24小时开机。×××负责与属地教育主管部门、卫生健康管理部门、疾控机构、就近设有发热门诊的医疗机构及社区进行主动对接，加强沟通与衔接，取得专业技术支持，确保联防联控工作有序开展。（二）落实“两案九制”（负责人×××）

制定防控工作方案和新冠肺炎疫情应急处置预案。完善传染病疫情报告制度、晨午检制度、因病缺课/缺勤登记追踪制度、

复课/复工证明查验制度、健康管理制度、免疫接种证查验制度、传染病防控健康教育制度、通风消毒制度和环境卫生检查通报制度。（三）严格落实师生员工健康管理机制（负责人××× ×××）建立师生员工健康档案，安排专人对师生员工的健康状况、假期出行和参加聚会情况逐一进行统计核查，实行“日报告”、“零报告”制度，每天根据防控要求向主管部门报告具体情况。严格落实开学前居家观察14天的要求，确保一个不漏、一个不少。对仍在重点疫情防控地区的师生员工应通知暂不返校。对假期留校或已提前返校的师生员工，做好疫情防控管理和监测工作。教职员员工由教导处负责，学生由政教处负责。（四）教职工防病知识技能培训（负责人×××）

学校利用钉钉教育平台和例会形式对全体教职员员工开展防控制度、个人防护与消毒等知识和技能培训。学习《传染病防治法》、《突发公共卫生事件应急管理条例》以及自治区新冠肺炎疫情防控工作领导小组下发的有关文件等。持续开展健康宣教，消除麻痹大意和侥幸心理，营造积极防控氛围，做好打持久战的准备。（五）开学前对园区进行卫生清洁和预防性消毒（负责人×××）总务处要全面开展校园内环境清洁整治行动。重点做好灭鼠、灭蚊专项行动。消除卫生死角，彻底清除各类病媒生物孳生地，重点加强教室、宿舍、食堂、厕所、空调系统等重点区域和场所的保洁和消毒，对物体表面进行预防性消毒处理，做到日常通风换气，保持室内空气流通，全力营造干净卫生的环境。（六）做好食堂、饮用水的安全监管（负责人×××）在当地市场监管部门的指导下，总务处要加强对学校食堂、集体配餐单位的全面检查，全面清洁消毒，全面人员卫生安全培训。要严格执行学校食堂和学生集中用餐卫生安全管理制度。食堂从业人员持有效健康证明上岗，做好食堂从业人员的健康体检和晨检工作，防止带病上岗；食堂进货严格落实索证索票，不使用来源不明的家禽家畜。严禁采购野生动物作为食物进入学校。在当地卫生健康部门的指导下加强对自备水源的防护，做好供水设施（自备水源、二次供水设施、食堂蓄水池、饮水机

等)的清洁、消毒工作。通过自备水源、二次供水设施提供的生活饮用水开学前必须检测合格后才能使用。(七)做好防控工作的相关物资储备(负责人×××)做好洗手液、手消毒剂、口罩、手套、消毒剂、体温检测仪等防控物资的储备。洗手间必须配备肥皂或洗手液。(八)设立临时隔离室(负责人×××)

### (一) 严格校园出入管理(负责人×××)

加强校园门卫管理,校外无关人员一律不准进入校门,师生员工进入校门一律核验身份。门卫要做好自身防护,佩戴一次性口罩、手套等防护用品。门房配备必要的体温测量仪和消毒用品,做好进出人员登记工作。学生公寓实行封闭管理,进出必须实名验证并检测体温。

在校园内部加强不同功能区域或者楼间管理,设置楼门管理规定,避免楼间无关人员流动,减少交叉接触。

学校应实行各年级错时上学、错时就餐的办法减少师生大规模聚集。

### (二) 做好健康监测(负责人×××)

每日掌握教职员工及学生健康情况,加强对学生及教职员工的晨、午检工作。晨检时工作人员要佩戴口罩和一次性手套。每日两次监测体温,早上在校门口进行入校前晨检,下午第一节课前在教室里进行午检,对于发热者要尽快通知家长,及时就医。(三)加强因病缺勤人员管理(负责人×××)班主任要做好缺勤、早退、请假记录,严格执行学生因病缺课登记追踪制度,发现因病缺勤的教职员工和学生及时进行追访、登记,了解缺勤原因,在24小时内将因病缺课的信息上报政教处。(四)做好个人卫生(负责人×××)

教师授课时佩戴一次性医用口罩。在密闭公共场所近距离接

触过程中，要正确佩戴一次性医用口罩，少接触公共物品和部位。

严格落实教职员及学生手卫生措施。勤剪指甲，餐前、便前便后、接触垃圾后、外出归来、使用体育器材和学校电脑等公用物品后、接触动物后、触摸眼睛等“易感”部位之前，接触污染物品之后，均要洗手。洗手时应当采用洗手液或肥皂，在流动水下按照正确洗手方法彻底洗净双手，也可使用速干手消毒剂揉搓双手。

（五）实行“日报告”、“零报告”制度（负责人×××）及时、真实、准确报告有关情况，严禁迟报、少报、漏报、瞒报和谎报。每日了解教职员及学生健康情况，实行“日报告”、“零报告”制度，每天根据防控要求向主管部门报告具体情况。

（六）加强通风换气（负责人×××）

加强各类生活、学习、工作场所（如教室、宿舍、图书馆、学生实验室、体育活动场所、餐厅、教师办公室、洗手间等）通风换气。每日至少早、中、晚打开门窗通风三次，每次不少于30分钟。课间尽量开窗通风，也可采用机械排风。如使用空调，应当保证空调系统供风安全，保证充足的新风输入，所有排风直接排到室外。

（七）预防性消毒（负责人×××）1. 校园。地面和公共区域设施可使用含氯消毒剂（有效氯250mg/l-500mg/l）擦拭，作用30分钟后用清水擦净。公共上课场所（如音乐室、舞蹈室、活动室等）在每批学生进入之前都要进行一次消毒，完成消毒程序且需开窗通风60分钟后方可再次使用。

2. 物体表面。加强物体表面清洁消毒。应当保持教室、宿舍、图书馆、餐厅等场所环境整洁卫生，每天定期消毒并做好记录。对门把手、水龙头、楼梯扶手、宿舍床围栏、室内健身

器材等高频接触表面，可用有效氯250mg/l-500mg/l的含氯消毒剂进行擦拭，也可采用消毒湿巾进行擦拭。

3. 餐（饮）具。加强餐（饮）具的清洁消毒，餐（饮）具应当一人一具一用一消毒，提倡学生自带餐具。餐（饮）具去残渣、清洗后，煮沸或流通蒸汽消毒15分钟；或采用热力消毒柜等消毒方式；或采用有效氯250mg/l的含氯消毒剂浸泡30分钟，消毒后应当将残留消毒剂冲净。

4. 卫生洁具。可用有效氯500mg/l的含氯消毒剂浸泡或擦拭消毒，作用30分钟后用清水冲洗干净。

5. 学校健身器材。每日用清水擦拭健身器材，保持清洁。定期对人员接触频繁的健身器材进行物体表面消毒。硬质光滑表面，使用有效氯250mg/l-500mg/l的消毒液擦拭、喷雾或浸泡消毒；多孔表面，使用250mg/l浸泡喷雾消毒，作用时间30分钟。

6. 饮用水。学校提供符合卫生标准的饮用水，提倡饮用温开水。使用饮水机的学校，使用75%酒精定期对饮水机出水口擦拭消毒。7. 校医室或卫生室。按照1.5w/m<sup>3</sup>在室内安装紫外线灯，均匀分布，无人状态下每日开启30—60分钟；室内工作台、桌椅表面、地面每天清洁，并用有效氯500mg/l的消毒液擦拭消毒，作用30分钟后清水擦拭；使用75%的酒精擦拭消毒温度计、诊疗器械表面。

8. 食堂、食物操作间或准备间。食堂餐桌、操作间或准备间台面每日用洗洁精水溶液擦拭，去除油污后，用清水擦拭干净。生、熟食的砧板分开，使用后用清水冲洗，在阳光下晾晒后放在阴凉通风处；定期用煮沸方法消毒。

9. 洗手设施、卫生间。确保学校洗手设施运行正常，中小学校每40—45人设一个洗手盆或0.6m长盥洗槽，并备有洗手液、

肥皂等，配备速干手消毒剂，有条件时可配备感应式手消毒设施。洗手台面、水龙头、坐便器内外及其坐垫和按钮，厕所蹲坑等使用含氯消毒剂（有效氯500mg/l的消毒液）擦拭或喷雾消毒，作用30分钟后，再用清水洗净；地面使用含氯消毒剂（有效氯500mg/l的消毒液）用拖布湿式拖拭，作用30分钟后，再用清水洗净。

10. 垃圾处理。加强垃圾分类管理，及时收集清运，并做好垃圾盛装容器的清洁，可用有效氯500mg/l的含氯消毒剂定期对其进行消毒处理。（八）减少聚集。

疫情防控期间，学校所有场所设施暂停向社会开放，图书馆、体育馆、学生活动中心等室内场馆暂停开放。不宜组织大型集体活动。

（九）健康教育（负责人×××）通过健康教育课、健康讲座、主题班会、板报、校园广播等各种形式对教职员工、学生和家長开展个人防护与消毒等防控知识宣传和指导。引导学生正确洗手，培养学生养成良好卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时用纸巾、衣袖遮挡口鼻。

正确洗手的方法：洗手时，要注意用流动水和肥皂（洗手液）洗手，整个过程持续30秒，搓揉时间不少于15秒。揉搓步骤：内—外—夹—弓—大—立—腕。第一步，内：掌心对掌心，相互揉搓。第二步，外：掌心对手背，两手交叉揉搓。第三步，夹：掌心对掌心，十指交叉揉搓。第四步，弓：十指弯曲紧扣，转动揉搓。第五步，大：拇指握在掌心，转动揉搓。第六步，立：指尖在掌心揉搓。第七步，腕：清洁手腕。

（十）妥善保管消毒剂（负责人×××）

消毒剂应标识明确，避免误食或灼伤。实施消毒处理时，操作人员应当采取有效防护措施。



### 三、出现疑似感染症状应急处置（负责人×××）

（一）教职员工如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状，应当立即上报学校负责人，并及时按规定到定点医院就医。尽量避免乘坐公交、地铁等公共交通工具，前往医院路上和医院内应当全程佩戴医用外科口罩（或其他更高级别的口罩）。

（二）学生如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状，应当及时向学校反馈并采取相应措施。（三）教职员工或学生中如出现新冠肺炎疑似病例的，应当立即向辖区疾病预防控制部门报告，并配合相关部门做好密切接触者的管理。

（四）对共同生活、学习的一般接触者进行风险告知，如出现发热、干咳等疑似症状时及时就医。

（五）专人负责与接受隔离的教职员工或学生的家长联系，掌握其健康状况。

（六）对于新冠肺炎确诊病例、疑似病例患病前和患病期间所在公共场所如教室、寝室、食堂，以及使用过的物品等，进行终末消毒。

×××

×××年×月×日

### 新冠肺炎请假理由篇三

新冠状病毒的爆发让全世界都陷入了巨大的困境。在这个时候，每个人都应该做好自我保护措施，积极预防疫情的蔓延。我在日常生活中也采取了一些预防措施，效果不错。今天我就来分享一下自己的预防新冠状的体会和经验。

## 第二段：加强自我防护的意识

在疫情期间，我们要加强自我防护的意识，居家隔离、减少外出，勤洗手，戴口罩等措施必不可少。尤其是要注意与外来人员接触，减低感染风险。个人建议不要参加大型聚会，避免出现人群聚集。这些措施虽然有些时候会感到不方便，但为了自己和别人的健康，也是必须要做的。

## 第三段：科学合理饮食

针对新冠病毒，我们还要注意科学化的饮食习惯。饮食的过于油腻、糖分高、过于辛辣和心情压力大等因素都会对身体产生很大的危害。而新冠病毒对身体的免疫系统攻击最严重，我们应该在日常饮食中多加注意养生。平衡饮食、加强营养，既可以增强免疫力，又可以防止其他疾病。

## 第四段：加强体育锻炼

科学研究表明，适当锻炼可以提高身体免疫力和心肺功能，这也是预防病毒的有效方法。在疫情期间，在家做一些简单的运动，如跳绳、仰卧起坐、下蹲等，都可以有效地提高身体的免疫力，并且有益于身体健康。

## 第五段：社区共同防控

社区也是疫情防控工作的重点。居民不但要做好个人防护，还应积极主动响应社区组织的防控措施。如居家隔离、测量体温、消毒等。还要关注社区公告和消息，积极配合工作人员落实防控措施。只有大家齐心协力，才能减少感染的风险，早日打赢这场疫情防控战。

总之，预防病毒是我们当前最重要的任务之一。个人防护、饮食健康、适当锻炼以及社区共同防控都是非常重要的。希望我们每个人都能铭记这些，认真执行，做到养成良好的生

活习惯，加强自我防护，全力打赢抗击病毒的战役。

## 新冠肺炎请假理由篇四

新冠疫情的出现改变了人们的生活方式，公共场所关闭，人们不得不居家隔离。在这样的环境下，为了不让身体变得懒散，人们开始追求各种形式的在线健身活动，其中团课成为了最受欢迎的一种。在参加了一段时间的新冠团课之后，我有了一些心得体会。

### 第一段：体验线上健身的便利性

在疫情期间，由于公共场所的关闭，很多人只能进行居家锻炼。而线上团课的出现为我们提供了非常便利的健身选择。通过一部智能手机或者电脑，我们可以随时随地参加团课，不再受到时间和地点的限制。这给予了我们更多的自由度和舒适感。此外，线上团课往往会提供直播和录播两种方式，使我们可以根据自己的时间安排进行参与，尽量减少了错过课程的可能性。

### 第二段：享受团队氛围的带动力

尽管在线健身是个人锻炼，但参加团课却能带给我们一种强烈的团队合作的感觉。通过视频连线，我们可以看到其他参与者的身姿和动作，这种看到别人在同步进行锻炼的状态会激发出我们更大的动力和决心。在团队的陪伴下，我们能更持久地坚持下来，不轻易放弃。同时，团课教练也会时刻关注我们的状态，并给予鼓励和指导，让我们有一种被关心和关爱的感觉。

### 第三段：挑战自我，提升自我

团课的内容多种多样，有瑜伽、有健身操、有舞蹈等等，每一种课程都有一定的难度。参加团课不仅锻炼了我们的身体，

还在一定程度上挑战了我们的体能和耐力。当我们坚持下来，完成了一套动作或者一堂课程时，会有一种成就感油然而生。而这种成就感又会激励我们继续坚持下去，追求更好的自己。团课给予了我们一个推动自我进步的机会。

#### 第四段：关注家庭生活的调整

线上团课不仅给予了我们锻炼身体的机会，也帮助我们调整了家庭生活的节奏。在平时的忙碌工作中，我们很难安排时间和家人一起参加体育运动。而在线团课在家里进行，我们能够与家人共同参与其中，达到了锻炼身体和增进亲情的目的。这种共同参与的体验强化了我们家庭的凝聚力，让我们更加关注家人的身心健康。

#### 第五段：坚持健康生活的选择

参加团课是一个坚持的过程，需要付出时间、精力和体力。但正是这种坚持，让我们养成了良好的生活习惯。在疫情中，我们不仅锻炼了身体，提高了免疫力，还培养了坚持不懈的品质。无论是面对困难还是挑战，我们都能保持积极的心态和强大的毅力。团课锻炼不仅是健康生活的一种选择，更成为我们对抗疫情时的坚强支撑。

#### 总结：

通过参加新冠团课，我们不仅享受了线上健身的便利性，体验了团队合作的激励力，还挑战了自我，提升了自我。同时，团课的参与也调整了家庭生活的节奏，加强了家庭的凝聚力。最重要的是，通过坚持团课锻炼，我们培养了自己的毅力和坚持不懈的品质。因此，新冠团课不仅是健康生活的选择，更是我们对抗疫情时的强大支撑。

# 新冠肺炎请假理由篇五

在院领导和护理部的领导下，在科主任的帮助指导下，结合科室工作实际，我作为妇产科护士长，进一步规范护理行为，落实护理核心制度，做好护理安全和护理质量的持续改进，切实提高护理队伍整体素质。现总结如下：

## 一、加强政治学

提高职业道德坚持参加医院组织的各项政治学，执行医院的各项决定，践行党的群众路线实践活动要求，抵制一切不利于团结和和谐的歪风邪气，建一支具有爱心、耐心、细心、热心、责任心的、具有活力护理团队。一切以病人为中心是我们的服务宗旨，去年\_月至今年\_月收到病人表扬信数封，锦旗\_面，其中单独送给护士的\_面。

## 二、进一步规范责任制整体服务

完善护士绩效考核制度，并严格按制度考核，公布每月考核结果，促使护士提高工作质量。

## 三、以病人安全为核心，狠抓护理质量

1、依托科室质控小组的质控作用，对影响护理安全的各个环节进行把控，落实护理核心制度及各个管理流程，加强护理安全监控管理，进行护理安全隐患排查及做好护理差错缺陷、护理不良事件的原因分析及讨论记录，提出防范改进措施。

2、做好重点人群、重点病人的管理：落实护士长一日五查房制度，对手术病人、分娩病人、一级护理病人重点巡查。

3、借\_爱婴医院复评的契机，思想汇报专题不断完善科室相关制度及流程，对科室人员进行母乳喂养姿势、配方奶的配制等操作进行专科培训，并组织大家对母乳喂养的理论知识

进行复，对患者加强产前及产后的母乳喂养知识宣教和指导，科室母乳喂养成功率达%。

4、强化对科室硬件设施及急救生命支持设备的常规检查意识，自月起每人管理急救药品、仪器设备一个月，加强仪器设备性能和安全性以及药品有效期的检查，护士掌握各种急救药品的位置、仪器设备的使用方法，掌握各种应急预案，保证病人安全。

#### 四、护士的分层培训落实

1、护理理论的培训和考核：科室坚持每日晨讲课和定期业务学的方式，对三基和专科理论进行学，完成了各层人员培训计划。今年科内每人进行了-次业务讲课、-次护理查房，促进了护士的专科成长。

2、护理技能的不断提高：在认真完成护理部年初制定的理论操作培训内容的前提下，根据专科需求及个人技能水平，制定出了科内动态的分层操作培训计划并组织实施。

3、今年科室选派一名护士参加儿童呼吸专科护士培训，取得专科护士证，月科室安排三名助产士进行了新生儿抚触的学；月护士长参加了妇产科护理质量管理研讨班的学，她们学回来后学到的知识、理念、技能运用到工作当中。

#### 五、优质护理服务

处处体现以病人为中心的服务宗旨和理念，落实责任制整体护理，在夯实基础护理与落实分级护理的前提下，做好在院病人的健康宣教工作，对妇科病人进行药物及疾病相关知识的宣教，对产科病人，助产士每天上、下午各进行一次产前分娩知识、产后康复知识及新生儿喂养知识的指导，同时仍继续坚持病人的出院回访工作，去年月至今年月共出院\_人次，回访\_人次，回访率达\_%，大部分病人表示满意，并对医护人

员表示感谢。

存在的问题及努力方向：

- 1、科室病房管理仍有不到位的地方，如病区床单元整理不及时，健康宣教不仔细，病房巡视不勤密，护理操作不规范，导致发生护理不良事件例，护理缺陷例。
- 2、科室低年资护士较多，业务能力与业务需求有不协调发展现象，专科知识的掌握及对急危重症的应急处理能力非常薄弱，培训任务是重中之重。
- 3、科室护士辞职人，致在科护士思想波动较大，工作稳定性差。
- 4、在带教的管理上，实生组织纪律不严，带教老师的管理意识欠缺，需加强对带教老师的培训。
- 5、需增强护理人员的科研意识，提高护理科研能力及论文的撰写。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)