|  |  |
| --- | --- |
| 附件1：留学生疫情期间作息时间指南 | |
| 时段 | 期间安排 |
| 早间 | 7点起床、洗漱、晨读、打扫卫生、倒垃圾 |
| 8：00-9：00 | 早餐（限时补贴） |
| 9：00-10：00 | 浏览群通知、疫情动态；汉语学习、写作业 |
| 10：00-11：00 | C01楼3单元、4单元分散锻炼活动、消毒、室内开窗通风时段 |
| 11：00-12：00 | 午餐（（限时补贴） |
| 12：00-13：00 | 整理寝室内务、通风 |
| 13：00-14：00 | 午睡、小超市购买生活用品、个人安排 |
| 14:00-15:00 | C03楼分散锻炼活动、消毒、室内开窗通风时段 |
| 15:00-16:00 | C01楼1单元分散锻炼活动、消毒、室内开窗通风时段 |
| 16:00-17:00 | C01楼2单元分散锻炼活动、消毒、室内开窗通风时段 |
| 17:00-18:00 | 晚餐（限时补贴） |
| 夜间 | 宿舍内个人安排、汉语学习、洗漱、10点上床睡觉 |
| 说明：分散锻炼活动、消毒、室内开窗通风时段详细安排见附件2 | |