



森悦宏谦

贵 州 森 悦 宏 谦

坚定信心 同舟共渡 科学防治 精准施策

新型冠状病毒感染的肺炎 防控常识手册



坚决打赢疫情防控狙击战

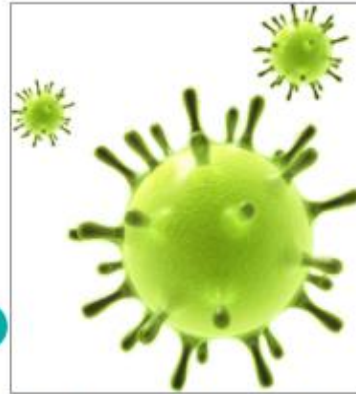


一、新型冠状病毒肺炎防控知识	
1、什么是新型冠状病毒	1
2、哪些人容易感染新型冠状病毒	1
3、新型冠状病毒的传播途径有哪些	1
4 什么是密切接触者	2
5、对密切接触者注意事项	2
6、新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现	2
二、工作时的防护	
1、上班前如何做	3
2、上班途中如何做	3
3、入楼工作如何做	3
4、入室办公如何做	4
5、参加会议如何做	4
6、食堂进餐如何做	4
7、下班路上如何做	4
8、工间运动如何做	4
9、公共区域如何做	5
10、公务出行如何做	5
三、个人防护	
(一)洗手篇	
1、哪些时刻需要洗手	6
2、正确洗手需掌握七步洗手法	6
(二)口罩篇	
1、什么时候需要戴口罩	7
2、口罩该怎么选	7
3、正确使用口罩	8
四、居家防护	
1、在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染	9
2、前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染	10
五、发热就医流程	
1、何时就医	10
2、就医时注意事项	11

一、新型冠状病毒肺炎知识

1. 什么是新型冠状病毒

从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒，为一种新型冠状病毒，世界卫生组织命名2019-nCoV。



2. 哪些人容易感染新型冠状病毒



人群普遍易感。新型冠状病毒感染的肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生，与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇、存在肝肾功能异常、有慢性病人群，感染后病情更重。

3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些

主要传播方式是经呼吸道飞沫传播，也可通过接触传播(飞沫或其他带病毒体液沉积在物品表面，手接触污染后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等粘膜，导致感染)。从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。





4. 什么是密切接触者

密切接触者指与疑似病例、确诊病例、轻症病例，无症状感染者(检测阳性)有过共同生活或工作，但未采取有效防护者。

接触情形包括与办公室的同事、同一教室、宿舍的同学接触、同机、同乘出租车、同乘电梯等，以及病毒感染患者的陪护、诊疗。



5. 对密切接触者注意事项



密切接触者一般采取居家隔离医学观察，观察期限为自最后一次与病例或感染者发生无有效防护的接触后14天。

医学观察期间不得外出，如果必须外出，经医学观察管理人员批准后方可，并要佩戴一次性外科口罩；要配合医务人员开展每天早、晚各

一次体温测量和健康状况询问。

一旦出现任何症状，特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促等，应立即向当地的卫生健康部门报告，并按规定送定点医疗机构诊治。

6. 新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现

以发热、乏力、干咳、气促为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重症患者多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征等。部分患者表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在一周后恢复。基于目前的流行病学调查,潜伏期一般为3-7天，最长不超过14天。





新型冠状病毒肺炎防控知识

二、工作时防护

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，流行期间须加强工作时预防。

1.上班前如何做

上班前，要报告自己假期的重要信息，如：离岗、返岗时间、外出地点、乘坐的交通工具等确切信息及离岗返岗中间时间段的重要的接触信息和个人身体状况等，如14天内有武汉等有本地病例持续传播地区的旅行史、接触过以上地区的发热或有呼吸道症状的患者、接触新型冠状病毒感染患者的情况，建议报告后，采取居家办公、自我隔离，隔离至脱离接触14天，如自身有相关症状时，应居家隔离，必要时到医院就诊。



2.上班途中如何做

尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上上班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩，途中尽量避免用手触摸车上物品。



3.入楼工作如何做

进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过37.3℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。



新型冠状病毒肺炎防控知识

4.入室办公如何做

保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。人与人之间保持一定的距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照七步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

5.参加会议如何做

建议全程佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒，开会人员保持适当距离。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风1次。会议结束后场地、家具须擦拭消毒，茶具用品建议开水浸泡消毒。



6.食堂进餐如何做

采用分餐进食，避免人员密集。严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

7.下班路上如何做

洗手后佩戴一次性医用口罩外出，回到家中摘掉口罩后首先洗手。

8.工间运动如何做

建议适当、适度活动，保证身体状况良好。避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降。



新型冠状病毒肺炎防控知识

9. 公共区域如何做

通风换气是预防呼吸道传染病简单且有效的防控措施，公共区域应尽量保持通风；每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

10. 公务出行如何做



专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次。乘坐班车须佩戴口罩，建议班车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。步行外出须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持适当的距离，避免在公共场所长时间停留。

三、个人防护

《一》洗手篇

正确洗手是预防传染病的最有效措施之一。国家疾病预防控制中心、世界卫生组织及美国CDC等权威机构均推荐用肥皂和清水(流水)充分洗手。

1.哪些时刻需要洗手

- (1) 传递文件前后
- (2) 在咳嗽或打喷嚏后
- (3) 在制备食品之前、期间和之后
- (4) 吃饭前
- (5) 上厕所后
- (6) 接触公共场所的公共物品后
- (7) 在接触他人后
- (8) 接触过动物之后
- (9) 外出回来后
- (10) 不确定手部是否清洁时



2.正确洗手需掌握七步洗手法

- 第一步：掌心对掌心揉搓
- 第二步：掌心对手背交叉揉搓
- 第三步：掌心对掌心十指交叉揉搓
- 第四步：十指弯曲紧扣转动揉搓
- 第五步：拇指握在掌心转动揉搓
- 第六步：指尖在掌心揉搓
- 第七步：清洁手腕



内

掌心对掌心揉搓



外

掌心对手背交叉揉搓



夹

掌心对掌心十指交叉揉搓



弓

十指弯曲紧扣转动揉搓



大

拇指握在掌心转动揉搓



力

指尖在掌心揉搓



腕

清洁手腕



《二》 口罩篇

1. 什么时候需要戴口罩

外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95防护口罩。对外服务工作岗位（如前台等工作人员）、召开集体会议和人员较多的办公室等密闭环境也须佩戴。

2. 口罩该怎么选

选择一：一次性医用外科口罩，连续佩戴2-4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：N95医用防护口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换。

一般情况，使用一次性医用外科口罩，棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

3.正确使用口罩

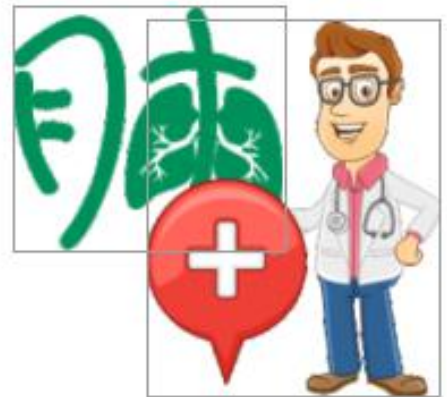
- (1) 戴口罩前将手清洗干净；
- (2) 鼻夹侧朝上，深色面朝外；
- (3) 展开叠层，用手将口罩固定于面部，使其覆盖口、鼻、下颌；
- (4) 将耳带拉至耳后，调整耳带松紧度，在不引起头面部不舒服的前提下，束带应拉至最紧；
- (5) 将双手指尖沿鼻梁金属片，由中央向两侧，慢慢向内按压，直至贴紧鼻梁；
- (6) 适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。



四、居家防护

1. 在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染

- (1) 注意营养、适量运动、保障充足睡眠；
- (2) 咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻；饭前、便后、外出后、进食前、双手弄脏后立即洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；
- (3) 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被；
- (4) 居室多通风换气并保持整洁卫生；
- (5) 避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人员密切接触；
- (6) 不接触、购买和食用野生动物；
- (7) 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；
- (8) 常备体温计、一次性医用口罩、消毒用品等物资。



2. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染

- (1) 尽量不去售卖活体动物的市场，避免在未加防护的情况下与家禽牲畜或野生动物接触。
- (2) 在人多拥挤和空间密闭的场所（如商场、公交车、地铁和飞机），佩戴医用外科口罩或N95防护口罩。
- (3) 咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住，将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，用肥皂和清水或含酒精成分的消毒产品清洗双手。
- (4) 外出回家后及时用肥皂和清水或含酒精成分的消毒产品清洗双手。
- (5) 近期应尽量避免各类聚会。



五、发热就医流程

1. 何时就医

如果出现

- (1) 发热（腋下体温 37.3°C ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；
- (2) 且发病前 14 天内有武汉等有本地病例持续传播地区的旅行史、接触过以上地区的发热或有呼吸道症状的患者或出现小范围聚集性发病；应到当地指定医疗机构的发热门诊进行排查、诊治。



2. 就医时注意事项

- (1) 如果可疑患者出现症状，要及时到医疗机构发热门诊就诊。
- (2) 前往医院的路上、就医全程应该佩戴医用外科口罩或N95防护口罩，并尽可能与他人保持 1 米以上距离。
- (3) 避免搭乘公共交通，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送可疑病人，如果可以，路上打开车窗。
- (4) 密切接触者也应佩戴口罩和勤洗手，与他人保持至少 1 米的距离。
- (5) 就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的武汉或其他有本地病例持续传播地区的旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

