新冠肺炎

防控知识手册

浙江树人大学

新冠肺炎疫情防控工作办公室

2020年3月2日

**目 录**

**一、工作区域防护知识**

1、上班途中如何做

2、入楼工作如何做

3、入室办公如何做

4、参加会议如何做

5、食堂进餐如何做

6、下班路上如何做

7、公务采购如何做

8、工间运动如何做

9、公共区域如何做

10、公务出行如何做

11、后勤、保卫人员如何做

12、公务来访如何做

13、传阅文件如何做

14、电话消毒如何做

15、废弃口罩处理如何做

**二、个人防护知识**

（一）洗手篇

1、如何保护自己远离新型冠状病毒传染？

2、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用？

3、正确洗手需掌握六步洗手法

4、哪些时刻需要洗手？

5、旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办？

（二）口罩篇

1、口罩该怎么选？

2、正确使用口罩

**三、居家防护知识**

1、在家中怎样预防新型冠状病毒传染？

2、新型冠状病毒肺炎流行时，我们怎么吃才好？

3、前往公共场所怎样预防新型冠状病毒感染？

4、到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒传染？

**四、新型冠状病毒肺炎知识**

1、什么是新型冠状病毒？

2、哪些人容易感染新型冠状病毒？

3、新型冠状病毒的传播途径有哪些？

4、新型冠状病毒会人传人吗？

5、什么是飞沫传播？

6、什么是接触传播？

7、什么是密切接触者？

8、对密切接触者注意

9、密切接触者监控建议

10、新型冠状病毒肺炎患者有什么临床表现？

11、新型冠状病毒肺炎的防控措施

**五、就医流程**

1、何时就医

2、就医时注意事项

**一、工作区域防护知识**

**1、上班途中如何做**

正确佩戴一次性医用口罩。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。

**2、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37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

**3、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1米以上距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

**4、参加会议如何做**

建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。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、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

**5、食堂进餐如何做**

建议打包带走、错峰就餐或分散就餐，自愿带餐具，避免人员密集。餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

**6、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消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

**7、公务采购如何做**

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持1米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

**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。

**9、公共区域如何做**

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，尽量使用喷雾消毒。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。

**11、后勤、保卫人员如何做**

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

**12、公务来访如何做**

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在37.2°正常条件下，方可入楼公干。

**13、传阅文件如何做**

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

**14、电话消毒如何做**

建议座机电话每日75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

**15、废弃口罩处理如何做**

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

**二、个人防护知识**

（一）洗手篇

**1、如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染？**

（1）勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾 擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

（2）保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

（3）增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

（4）保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

（5）尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

（6）如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

**2、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用？**

正确洗手是预防呼吸道感染的最有效措施之一。国家疾病预防与控制中心、WHO及美国CDC 等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。

**3、正确洗手需掌握六步洗手法：**

第一步，双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）

第二步，双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）

第三步，手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）

第四步，指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）

第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓五下

第六步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下。

**4、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）手脏时

（7）在接触他人后

（8）接触过动物之后

（9）外出回来后

**5、旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？**

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75% 酒精可灭活病毒，可作为肥皂和流水洗手的替代方案。

**（二）口罩篇**

**1、口罩该怎么选？**

选择一次性医用口罩，污染或潮湿后立即更换；棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

**2、正确使用口罩**

医用口罩的使用方法：

（1）口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

（2）正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

（3）分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

（4）最后一步，将口罩佩戴完毕后，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，覆盖住鼻子和嘴巴。

**三、居家防护知识**

**1、在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？**

（1）增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜，提高自身免疫力；

（2）保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

（3）居室多通风换气并保持整洁卫生；

（4）尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；

（5）尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去佩戴口罩；

（6）避免接触野生动物和家禽家畜；

（7）坚持健康安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；

（8）密切关注自身健康状况，如出现发热、咳嗽等症状，一定要及时就医。

**2、新型冠状病毒感染的肺炎流行时，我们怎么吃才好？**

（1）不要食用已经患病的动物及其制品；要从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用禽肉、蛋奶时要充分煮熟。

（2）处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

（3）即使在发生疫情的地区，如果肉食在食品制备过程中予以彻底烹饪和妥善处理，也可安全食用。

**3、前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染？**

（1）避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

（2）保持工作场所室内不断的通风换气；在人流密集的地方，商场、公交车、地铁和飞机等，佩戴口罩减少接触病原风险。

（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；咳嗽打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。

（4）外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，及时到医院就诊。

（5）传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

**4、到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？**

（1）接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手；

（2）避免触摸眼、鼻、口；

（3）避免与生病的动物和病变的肉接触；

（4）避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

**四、新型冠状病毒感染的肺炎知识**

**1、什么是新型冠状病毒？**

新型冠状病毒属于β属的新型冠状病毒，WHO命名2019-nCoV。

**2、哪些人容易感染新型冠状病毒？**

人群普遍易感。

**3、新型冠状病毒的传播途径有哪些？**

经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径，在相对封闭的环境中，长时间暴露于高浓度气溶胶情况下，存在经气溶胶传播的可能。

**4、新型冠状病毒会人传人吗？**

会。从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的特征明显，且存在一定范围的社区传播。

**5、什么是飞沫传播？**

飞沫：一般认为直径＞5um的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为1米）进入易感的粘膜表面。

飞沫的产生：

（1）咳嗽、打喷嚏或说话

（2）实施呼吸道侵入性操作，如：吸痰、气管插管等。

**6、什么是接触传播？**

直接接触：病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播

（1）血液或带血体液经粘膜或破损的皮肤进入人体

（2）直接接触含某种病原体的分泌物引起传播

**7、什么是密切接触者？**

指14天内曾与确诊或疑似病例有过共同生活或工作的人。包括办公室的同事，同一教室、宿舍的同事、同学，同机的乘客等。以及其它形式的直接接触者包括病毒感染病人的陪护、乘出租车、乘电梯等。

**8、对密切接触者注意事项**

所有与疑似感染病人可能有接触的人（包括医护人员）都应有14天的观察期。观察期从和病人接触的最后一天算起。一旦出现任何症状，特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻，马上就医！

**9、密切接触者监控建议**

（1）如果接触者出现症状，前往有发热门诊的定点医院就医。

（2）前往医院的路上，病人应该佩戴医用口罩。

（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病人，如果可以，路上打开车窗。

（4）生病的密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和进行双手清洁。在路上和医院站着或坐着时，尽可能远离其他人（至少1米）。

**10、新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？**

新型冠状病毒感染的肺炎起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

**11、新型冠状病毒感染的肺炎主要防控措施**

•接触和飞沫预防措施：勤洗手，出门戴口罩；

•房间经常通风换气；

•清洁、消毒：新型冠状病毒对热敏感，56℃热水浸泡30 分钟、75%酒精、含氯消毒剂，氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

**五、就医流程**

**1、何时就医**

新型冠状病毒感染的肺炎患者主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、休克、代谢性酸中毒和出凝血功能障碍等。部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。

但如果出现（1）发热 (腋下体温≥37.3℃)、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；（2）有流行病学史:有武汉及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史;发病前 14 天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；发病前 14 天内曾接触过来自武汉市及周边地区，或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；聚集性发病。出现（1）或（2）中任何一条，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

**2、就医时注意事项**

（1）如果接触者出现症状，要提前选择有发热门诊的定点医院。

（2）前往医院的路上，及就医全程应该佩戴口罩。

（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病人，如果可以路上打开车窗，陪同人员做好自身防护。

（4）生病的密切接触者应保持呼吸道卫生和双手清洁。在路上和医院停留时，尽可能远离其他人（至少1米）。

（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14天内流行病学史。

春暖花开，万物向阳。我们坚信冬雪终将消融，疫情必能战胜。我们相约在期盼已久的校园相见，加油！

浙江树人大学

新冠肺炎疫情防控工作办公室

2020年3月2日