

新型冠状病毒肺炎

武夷学院师生防护手册



武夷学院办公室编

2020年2月15日



序

为帮助广大师生科学掌握防控新型冠状病毒肺炎的知识和技能，提高对新型冠状病毒肺炎疫情的正确认知，科学采取应对措施，基于当前对新型冠状病毒肺炎的认识和防控策略，我们在相关资料的基础上编写了《新型冠状病毒肺炎武夷学院师生防护手册》。

本手册分为疾病认识篇、师生防护篇、校园防控篇、常见误区篇四个部分，针对师生关心的热点问题，以问答的形式和通俗易懂的语言，对师生防控新型冠状病毒肺炎疫情的疑问进行解答。由于编写时间仓促，如有不当之处，请予指正。

生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任！我们相信，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，只要我们坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，每一个人充分发挥健康责任人的职责，群防群治，就一定能打赢这一场疫情防控的人民战争！

武夷学院办公室

2020年2月15日

目 录

第一篇 疾病认识 /7

1. 什么是冠状病毒？ /7
2. 动物冠状病毒有哪些？ /7
3. 冠状病毒的理化特性是什么？ /7
4. 什么是新型冠状病毒？ /8
5. 新型冠状病毒的特点有哪些？ /8
6. 可感染人的冠状病毒有哪些？ /8
7. 新型冠状病毒会人传人吗？ /9
8. 新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒的区别是什么？ /9
9. 新型冠状病毒的传染源是什么？ /9
10. 新型冠状病毒的传播途径有哪些？ /9
11. 新型冠状病毒肺炎的潜伏期多长？ /10
12. 哪些人容易感染新型冠状病毒？ /10
13. 感染新型冠状病毒的症状有哪些？ /10
14. 新型冠状病毒感染的肺炎症状与流感症状有何区别？ /11
15. 哪些人是可疑暴露者？ /12
16. 哪些人是疑似病例？ /12
17. 如何确诊新型冠状病毒感染的肺炎？ /12
18. 判定密切接触者的标准是什么？ /12
19. 为什么要对密切接触者进行医学观察 14 天？ /13
20. 出现哪些症状需要就医？ /14
21. 怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办？ /14
22. 怀疑身边人感染了新型冠状病毒怎么办？ /14
23. 新型冠状病毒感染的肺炎可以治愈吗？ /14
24. 目前针对新型冠状病毒感染的肺炎有无特效药物和疫苗？ /14
25. 新型冠状病毒感染的肺炎解除隔离和出院标准是什么？ /15
26. 治疗费用如何承担？ /15
27. 防控中的个人责任包括哪些内容？ /15

第二篇 师生防护/16

28. 师生有效的防护措施有哪些？ /16
29. 如何选择合适的口罩？ /16
30. 如何正确佩戴口罩？ /16
31. 摘戴口罩过程中，要注意哪些问题？ /17
32. 什么情况下不用戴口罩？ /17
33. 什么时候需要洗手？ /17
34. 如何正确洗手？ /18
35. 咳嗽和打喷嚏时要注意什么？ /18
36. 疫情期间家里需要消毒吗？ /19
37. 消毒剂如何选择使用？ /19
38. 什么是密切接触者？ /19
39. 为什么要对密切接触者医学观察 14 天？ /20
40. 如果被判定为密切接触者应该怎么办？ /20
41. 密切接触者如何做好个人健康监护？ /20
42. 密切接触者如何做好个人卫生？ /21
43. 密切接触者如何做好餐具消毒？ /21
44. 密切接触者如何做好家用物品消毒？ /21
45. 密切接触者如何做好厕所消毒？ /22
46. 如何处理密切接触者产生的垃圾？ /22
47. 如何处理密切接触者的呕吐物、排泄物和分泌物？ /22
48. 密切接触者的家人应该注意什么？ /22
49. 从湖北等疫情高发地区返校人员应该如何做？ /23
50. 从其他地区（除湖北地区外）返校人员应该如何做？ /23
51. 一直没离开过学校，也没接触过湖北等疫情高发地区可疑病人，出现发热、咳嗽等身体不适怎么办？ /23
52. 什么情况下可以居家医学观察？ /23
53. 病例密切接触者如何做好居家医学观察？ /24
54. 如何做好个人预防？ /26
55. 疫情期间，因其他疾病就医时如何做好防护？ /28
56. 如何增强免疫力做好其他防护？ /29
57. 新型冠状病毒感染的肺炎流行时，我们怎么吃才好？ /29

- 58. 到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？ /30
- 59. 是否可以和朋友外出聚餐？ /30
- 60. 如何对轻症发热病例进行居家隔离？ /30
- 61. 师生在返校途中应注意什么？ /31

第三篇 校园防控 /32

- 62. 寒假及延迟开学期间有哪些注意事项？ /32
- 63. 教职工返校工作如何安排？ /32
- 64. 学生报到日工作如何安排？ /33
- 65. 社会服务单位人员进校如何安排？ /34
- 66. 师生到校后日常有哪些注意事项？ /35
- 67. 学校日常疫情防控有哪些注意事项？ /36
- 68. 学校一旦发现疑似和确诊病例如何处理？ /36
- 69. 自我健康监测需要注意什么？ /36
- 70. 如何做好办公楼疫情防控？ /36
- 71. 如何做好教学楼疫情防控？ /37
- 72. 如何做好图书馆疫情防控？ /38
- 73. 如何做好食堂疫情防控？ /38
- 74. 快递和送餐人员提供服务时应该怎么做？ /40
- 75. 如何做好安保、物业服务人员防护？ /40
- 76. 如何做好车队疫情防控？ /41
- 77. 如何对学生公寓进行消毒？ /41
- 78. 如何做好校园重点区域防疫消毒？ /41
- 79. 如何做好公共电梯里防控？ /42
- 80. 如何做好校卫生服务站卫生管理？ /43

第四篇 常见误区 /44

- 81. 病毒只通过咳嗽或打喷嚏传播吗？ /44
- 82. 吸烟可以预防肺炎吗？ /44
- 83. 乙醇可灭活病毒，喝高度白酒可灭活新型冠状病毒？ /44
- 84. 可以用酒精喷衣服消毒吗？ /44

85. 板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？ /44
86. 服用达菲、病毒灵可以预防吗？ /45
87. 服用抗生素可以预防吗？ /45
88. 服用双黄连口服液可以预防吗？ /45
89. 吃维生素 C 可以预防吗？ /45
90. 盐水漱口可以预防吗？ /45
91. 食醋能杀灭新型冠状病毒吗？ /45
92. 戴多层口罩可以更好地预防吗？ /46
93. 流感疫苗是否能预防新型冠状病毒感染？或者即使感染，情况也没有那么严重？ /46
94. 从超市买回来的东西需要消毒吗？ /46
95. 疫情期间能叫外卖、收快递吗？ /46
96. 出门佩戴护目镜，可以预防新型冠状病毒感染吗？ /46
97. 宠物会传播新型冠状病毒吗？ /46
98. 用微波炉加热口罩后，可以继续使用吗？ /46
99. 校园中如出现病例，患者扔的垃圾会造成感染吗？ /47
100. 如何科学应对疫情带来的心理恐慌？ /47

第一篇 疾病认识

1.什么是冠状病毒?

冠状病毒属于套式病毒目、冠状病毒科、冠状病毒属，是一类具有囊膜？基因组为线性单股正链的 RNA 病毒，是自然界广泛存在的一大类病毒。病毒基因组 5' 端具有甲基化的帽状结构，3' 端具有 poly(A)尾，基因组全长 27~32kb，是目前已知 RNA 病毒中基因组最大的病毒。

冠状病毒仅感染脊椎动物，与人和动物的多种疾病有关，可引起人和动物呼吸系统、消化系统和神经系统疾病。

2.动物冠状病毒有哪些?

动物冠状病毒包括哺乳动物冠状病毒和禽冠状病毒。

哺乳动物冠状病毒主要为 α 、 β 属冠状病毒，可感染蝙蝠、猪、犬、猫、鼠、牛、马等多种动物。

禽冠状病毒主要来源于 γ 、 δ 属冠状病毒，可感染如鸡、麻雀、鸭、鹅、鸽子等多种禽鸟类。

3.冠状病毒的理化特性是什么?

人冠状病毒对热较为敏感，病毒在 4℃ 合适维持液中为中等稳定，-60℃ 可保存数年，但随着温度的升高，病毒的抵抗力下降，如 HCoV-229E 于 56℃ 10 分钟或者 37℃ 数小时即可使其丧失感染性。

人冠状病毒不耐酸、不耐碱，病毒复制的最适宜 pH 为 7.2。

人冠状病毒对有机溶剂和消毒剂敏感，75%乙醇、乙醚、氯仿、甲醛、含氯消毒剂、过氧乙酸和紫外线均可灭活病毒。

4.什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是一大类病毒，已知会引起疾病，患者表现为从普通感冒到重症肺部感染等不同临床症状，例如中东呼吸综合征（MERS）和严重急性呼吸综合征（SARS）。此次武汉发现的新型冠状病毒 2019-nCoV 是一种以前尚未在人类中发现的新型冠状病毒。

5.新型冠状病毒的特点有哪些？

新型冠状病毒属于 β 属的新型冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径 60~140nm。其基因特征与 SARSr-CoV 和 MERSr-CoV 有明显区别。目前研究显示与蝙蝠 SARS 样冠状病毒（bat-SL-CoVZC45）同源性达 85% 以上。体外分离培养时，2019-nCoV 96 小时左右即可在人呼吸道上皮细胞内发现，而在 Vero E6 和 Huh-7 细胞系中分离培养需约 6 天。

对冠状病毒理化特性的认识多来自对 SARS-CoV 和 MERS-CoV 的研究。病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。

6.可感染人的冠状病毒有哪些？

迄今为止，除本次在武汉引起病毒性肺炎暴发疫情的新型冠状病毒外，共发现 6 种可感染人类的冠状病毒

(HCoV-229E、HCoV-OC43、SARS-CoV、HCoV-NL63、HCoV-HKU1 和 MERS-CoV)。

HCoV-229E 和 HCoV-NL63 属于 α 属冠状病毒，HCoV-OC43、SARS-CoV、HCoV-HKU1 和 MERS-CoV 均为 β 属冠状病毒，其中，HCoV-OC43 和 HCoV-HKU1 属于 A 亚群，SARS-CoV 属于 B 亚群，MERS-CoV 属于 C 亚群。

7.新型冠状病毒会人传人吗？

根据目前的证据，可以确定新型冠状病毒可以持续人传人。目前已经确定的传播途径主要是呼吸道飞沫传播（打喷嚏、咳嗽等）和接触传播（用接触过病毒的手挖鼻孔、揉眼睛等）。

8.新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒的区别是什么？

新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒是同属于冠状病毒大家族里的“兄弟姐妹”，基因进化分析显示它们分属于不同的亚群分支，病毒基因序列有差异。

9.新型冠状病毒的传染源是什么？

目前所知的传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。

10.新型冠状病毒的传播途径有哪些？

直接传播：患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出所体近距离接触直接吸入，可以导致感染。

气溶胶传播：飞沫混合在空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染。

接触传播：飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等粘膜，导致感染。

11.新型冠状病毒肺炎的潜伏期多长？

基于目前的流行病学调查，潜伏期 1—14 天，多为 3—7 天。

12.哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。

13.感染新型冠状病毒的症状有哪些？

新型冠状病毒感染的一般症状有：发热、乏力、干咳，逐渐出现呼吸困难；部分患者起病症状轻微，甚至可无明显发热。严重症状有：急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒、出凝血功能障碍。从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

除了以上发病症状，还有可能发病症状“不典型”，例如：

(1) 仅以消化系统症状为首发表现：如轻度纳差、乏力、精神差、恶心呕吐、腹泻等。

(2) 以神经系统症状为首发表现：如头痛。

(3) 以心血管系统症状为首发表现：如心慌、胸闷等。

(4) 以眼科症状为首发表现：如结膜炎。

(5) 仅有轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。

14.新型冠状病毒感染的肺炎症状与流感症状有何区别?

流感症状主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达 39~40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。颜面潮红，眼结膜充血。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点，常见于感染乙型流感的儿童。无并发症者病程呈自限性，多于发病 3~4 天后体温逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需 1~2 周。肺炎是流感最常见的并发症，其他并发症有神经系统损伤、心脏损害、肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒症休克等。

目前对于新型冠状病毒感染的肺炎的症状尚缺乏足够临床资料。根据现有病例资料，新型冠状病毒感染的肺炎以发热、乏力、干咳等为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等上呼吸道和消化道症状。重症病例多在 1 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、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。值得注意的是重症、危重症患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在 1 周后恢复。少数感染者无明显临床症状，仅检测阳性。从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，少数患者病情危重。死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。

15.哪些人是可疑暴露者？

可疑暴露者是指暴露于新型冠状病毒检测阳性的患者、野生动物、物品和环境，且暴露时未采取有效防护的加工、售卖、搬运、配送或管理等人员。

16.哪些人是疑似病例？

发病前 14 天有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史；发病前 14 天内曾经接触过来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者；有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学相关。同时，符合以下临床表现：

(1) 发热。

(2) 具有肺炎影像学特征，即早期呈现多发小斑片影及间质改变，以肺外带明显。进而发展为双肺多发磨玻璃影、浸润影，严重者可出现肺实变，胸腔积液少见。

(3) 发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

17.如何确诊新型冠状病毒感染的肺炎？

符合疑似病例标准的基础上，呼吸道标本或血液标本实时荧光 RT-PCR 检测新型冠状病毒核酸阳性或呼吸道标本或血液标本病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源，可以确诊。

18.判定密切接触者的标准是什么？

密切接触者指与疑似病例、确诊病例和阳性检测者有如下接触情形之一，但未采取有效防护者：

(1) 共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一教室或在同一所房屋中生活。

(2) 诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视患者或停留，同病室的其他患者及其陪护人员。

(3) 乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括在交通工具上照料护理人员；同行人员（家人、同事、朋友等）；经调查评估后发现有可能近距离接触疑似病例、确诊病例和阳性检测者的其他乘客和乘务人员。

(4) 现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。在判定密切接触者时，分析其感染发病的可能性时，要综合考虑与病例接触时，病例的临床表现、与病例的接触方式、接触时所采取的防护措施，以及暴露于病例污染的环境和物体的程度等因素，进行综合判断。

19.为什么要对密切接触者进行医学观察 14 天？

目前对于密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施是十分必要的，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期，结合新型冠状病毒感染的肺炎病例相关信息和当前防控实际情况，将密切接触者医学观察期定为 14 天，并对密切接触者进行居家医学观察。

20.出现哪些症状需要就医？

新型冠状病毒感染的肺炎以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重症病例多在1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、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。如果出现呼吸道症状、发热、畏寒、乏力、腹泻、结膜充血等症状者需要及时就医排查。

21.怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办？

如果怀疑自己感染了新型冠状病毒，首先不要去人群密集的地方，戴上口罩，与家人保持好距离，注意通风，注意个人卫生，到就近的定点救治医院发热门诊就诊。就诊时主动告诉医生接触过哪些人，配合医生开展调查。

22.怀疑身边人感染了新型冠状病毒怎么办？

如果怀疑身边的人感染了新型冠状病毒，首先要戴好口罩，与其保持好一定距离，同时建议对方戴好口罩，到就近的定点救治医院发热门诊接受治疗。

23.新型冠状病毒感染的肺炎可以治愈吗？

已经有一部分患者，在医生的积极治疗下，战胜了新型冠状病毒，最后达到了治愈的目的。

24.目前针对新型冠状病毒感染的肺炎有无特效药物和疫苗？

目前无特效药，只能对症支持治疗。针对新型冠状病毒感染的肺炎，药物和疫苗的研发都在进行中，同时国家也在对一些中药进行观察研究。

25.新型冠状病毒感染的肺炎解除隔离和出院标准是什么？

按照《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》标准：体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转，连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间间隔至少1天），可解除隔离出院或根据病情转至相应科室治疗其他疾病。

26.治疗费用如何承担？

国家医疗保障局、财政部联合印发《关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情医疗保障的通知》，明确规定对确诊为新型冠状病毒感染的肺炎患者发生的医疗费用，实施综合保障，个人负担部分由财政给予补助。《关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情医疗保障工作的补充通知》要求，疑似患者（含异地就医患者）发生的医疗费用，个人负担部分由就医地制定财政补助政策并安排资金，实施综合保障，中央财政视情况给予适当补助。

27.防控中的个人责任包括哪些内容？

任何个人都应当按照《中华人民共和国传染病防治法》的规定协助、配合、服从政府部门组织开展的防控工作，做好自我防护，依法接受疾病预防控制机构、医疗卫生机构有关传染病的调查、样本采集、检测、隔离治疗等预防控制措施，如实提供有关情况。

第二篇 师生防护

28. 师生有效的防护措施有哪些？

增强卫生健康意识。合理膳食、适量运动、保持勤洗手等良好的个人卫生习惯。居室多通风换气并保持整洁卫生。尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触。尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去须佩戴口罩。避免接触野生动物和家禽家畜。出现发热、咳嗽等症状，及时就医。

29. 如何选择合适的口罩？

戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施。但是，在无须佩戴的场所使用或选择防护级别过高的口罩，不仅会造成不舒适，影响正常生活，还会造成一定的资源浪费。因此，要科学选择和佩戴口罩，既要起到防护作用，也无须过度防护。在非疫情高发地区，建议佩戴一次性医用口罩；在疫情高发地区，建议佩戴医用外科口罩。可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95及以上级别）并佩戴护目镜。某些心肺系统疾病患者，佩戴前应向专业医师咨询，并在专业医师的指导下选择合适的口罩。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

30. 如何正确佩戴口罩？

佩戴前先洗手。

佩戴时，口罩应深色面朝外，金属条向上，将折面完全展开，完全覆盖嘴、鼻、下巴，金属条沿鼻两侧压实，使口罩与面部完全贴合。

佩戴后，尽量不触摸，若须触摸，触摸前、后彻底洗手。

建议2~4小时更换一次，如口罩变湿或沾到分泌物也要及时更换。

31.摘戴口罩过程中，要注意哪些问题？

佩戴前和摘除后均应注意手卫生。摘除口罩时应把套耳朵的橡皮筋摘下来，注意不要触碰口罩前部。一次性使用医用口罩在弄湿或弄脏时应及时更换，废弃后不要随地乱扔，应按照生活垃圾分类要求处理。

32.什么情况下不用戴口罩？

空旷场所（如公园、空旷的大街等），通风良好的办公室，家庭成员都健康的居室内不需要戴口罩。

33.什么时候需要洗手？

及时勤洗手是阻断接触传播的重要方法，以下情况必须洗手。

- (1) 做饭和进餐前；便前和便后。
- (2) 揉眼睛前；摘戴眼镜前。
- (3) 去医院看护病人后。
- (4) 外出购物或回家后。
- (5) 擤鼻涕、打喷嚏后。

(6) 触摸动物、处理动物粪便后。

34.如何正确洗手?

(1) 在流水下，淋湿双手。

(2) 取适量洗手液（肥皂），均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。

(3) 认真搓双手至少 15 秒，具体操作如下：

1) 掌心相对，手指并拢，相互揉搓。

2) 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。

3) 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。

4) 弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

5) 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。

6) 将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

(4) 在流水下彻底冲净双手。

(5) 擦干双手，取适量护手液护肤。

旅途在外没有清水，可以使用含酒精消毒产品清洁双手。

35.咳嗽和打喷嚏时要注意什么?

咳嗽和打喷嚏时，含有病毒的飞沫可散布到 1-2 米范围内的空气中，周围的人可因吸入这些飞沫而被感染。因此要注意:打喷嚏和咳嗽时应用纸巾遮掩口鼻;用过的纸巾放入有

盖的垃圾桶内；最好用肥皂或洗手液彻底清洗双手。没有纸巾或来不及的情况下，使用袖肘部遮挡，因为这个部位与他人接触较少，可减少传播机会。

36.疫情期间家里需要消毒吗？

如果家里没有发烧、咳嗽等疑似感染的患者或是密切接触者，家人也没有怎么出门聚餐，也没有外来人员，不必过度消毒。以清洁、卫生为主，注意开窗通风，及时处理垃圾，保持居家环境卫生。遇到传染病危险时可采用预防性消毒。

37.消毒剂如何选择使用？

表面消毒可选择含氯消毒剂（如 84 消毒液）、75%酒精；手、皮肤消毒可选择碘伏或速干手消毒剂。消毒剂具有一定的毒性、刺激性，应注意个人防护，按相应说明书使用。

38.什么是密切接触者？

密切接触者指与疑似病例、确诊病例、轻症病例发病后，无症状感染者检测阳性后，有如下接触情形之一，但未采取有效防护者：

(1) 共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一教室或在同一所房屋中生活。

(2) 诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视病人或停留，同病室的其他患者及其陪护人员。

(3) 乘坐同一交通工具并有近距离接触的人员，包括在交通工具上照料护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等）、

或经调查评估后发现有可能近距离接触病例（疑似病例、确诊病例）和感染者（轻症病例、无症状感染者）的其他乘客和乘务人员。

(4) 现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

39.为什么要对密切接触者医学观察 14 天？

新型冠状病毒肺炎的潜伏期为 1-14 天，多为 3-7 天。目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。基于目前对新型冠状病毒感染的认识，将密切接触者医学观察期定为 14 天。

40.如果被判定为密切接触者应该怎么办？

按照要求进行居家医学观察，不用恐慌，不要上班，不要外出，做好自我身体状况观察，定期接受社区医生的随访，如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，及时向当地社区（村）报告，在其安排下立即到就近的发热门诊就医。

41.密切接触者如何做好个人健康监护？

每日至少早晚各测体温一次，密切关注自身是否出现急性呼吸道症状或其他相关症状。一旦出现任何症状（包括发热、寒战、干咳、咳痰、鼻塞、流涕、咽痛、头痛、乏力、肌肉酸痛、关节酸痛、气促、呼吸困难、胸闷、结膜充血、恶心、呕吐、腹泻和腹痛等），应立刻通知所在社区（村），配合相关部门安排，立即到就近发热门诊就医。

42.密切接触者如何做好个人卫生?

一是应单独居住在通风良好的房间里，有条件时使用专用厕所。

二是注意戴口罩。避免与其他人员接触，必须接触时双方都应戴口罩。尽量与他人保持至少 1 米距离。拒绝一切探访。

三是注意手部卫生，在打喷嚏、擤鼻涕或咳嗽等接触呼吸道分泌物的情况及摘下口罩后需要洗手。

四是注意呼吸礼仪，咳嗽、打喷嚏时使用纸巾、手绢或手肘遮掩口鼻，使用后的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。

五是注意饮食卫生，与他人分餐，餐具单独使用并单独消毒（56℃ 30 分钟）。注意生熟分开，食用禽肉蛋奶时要充分煮熟。

43.密切接触者如何做好餐具消毒?

应使用专用餐饮具，每次使用后消毒。首选煮沸消毒 15 分钟，也可用有效氯为 250mg/L~500mg/L 含氯消毒剂溶液浸泡 15 分钟后，再用清水洗净。

44.密切接触者如何做好家用物品消毒?

与其他人员共用的环境中，应对可能被污染的物体每天消毒，受到唾液、痰液等污染的物体应随时消毒。消毒时可用有效氯为 500mg/L 的含氯消毒剂、75%酒精或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，作用 30 分钟后清水擦拭干净。

45.密切接触者如何做好厕所消毒?

应为密接接触者提供专用厕所。如条件有限，必须与其他人共用厕所，则每次使用冲水后，立即消毒。单人隔离使用的厕所，每天消毒一次。便池及周边可用 2000mg/L 的含氯消毒剂擦拭消毒，作用 30 分钟。厕所内的表面消毒以手经常接触的表面为主，如门把手、水龙头等，可用有效氯为 500mg/L~1000mg/L 的含氯消毒剂或其他可用于表面消毒的消毒剂，擦拭消毒，作用 30 分钟后清水擦拭干净。

46.如何处理密切接触者产生的垃圾?

密切接触者产生的垃圾，如纸巾、口罩等，使用专用垃圾袋，清理前使用 1000mg/L 的含氯消毒液浇洒至完全湿透，扎紧垃圾袋口，作用 30 分钟。

47.如何处理密切接触者的呕吐物、排泄物和分泌物?

少量污染物可用一次性吸水材料（如纱布、抹布等）沾取 5000mg/L~10000mg/L 含氯消毒剂（或能达到高水平消毒的消毒湿巾）小心移除。大量污染物，应使用一次性吸水材料（干毛巾）完全覆盖后用足量的 5000mg/L~10000mg/L 含氯消毒剂浇在吸水材料上消毒，作用 30 分钟以上，小心清除干净，再用 500mg/L~1000mg/L 含氯消毒剂擦（拖）被污染表面及其周围 2 米。处理污染物应戴手套与口罩，处理完毕后应沐浴、更换衣服。

48.密切接触者的家人应该注意什么?

其他家庭成员应尽量减少与密切接触者接触，如需接触必须戴口罩。避免共用牙刷、毛巾、餐具等生活用品。接触可能污染的表面、与密切接触者接触后，可用含酒精速干手消毒剂进行手消毒，也可用 0.5% 碘伏溶液，作用 1~3 分钟。

49.从湖北等疫情高发地区返校人员应该如何做？

返校后，自觉接受 14 日监督性医学观察，服从学校管理，早晚监测体温并报告健康情况，不得外出。跟家人在共同空间（要将共用空间最小化）接触时，双方务必戴口罩，并保持 1 米以上的距离。出现发热、乏力、干咳等症状，立即报告学校，佩戴口罩，配合到就近发热门诊就医，切勿乘坐公共交通工具前往。

50.从其他地区（除湖北地区外）返校人员应该如何做？

回校后，14 日内早晚体温检测，减少出入公共场所，外出时佩戴口罩。出现发热、乏力、干咳等症状，报告学校管理人员，在其指导下到就近发热门诊就医。

51.一直没离开过学校，也没接触过湖北等疫情高发地区可疑病人，出现发热、咳嗽等身体不适怎么办？

当出现发热、咳嗽等症状，且无其他慢性基础性疾病时，建议不急于去医院，有可能只是普通感冒或流感，可居家自行观察、对症治疗，查询相关疾病知识。如果病情加重，佩戴口罩，到就近发热门诊就医，尽量不乘坐公共交通工具前往。

52.什么情况下可以居家医学观察？

密切接触者或可疑暴露者必须进行医学观察。医学观察包括居家隔离医学观察和集中隔离医学观察。目前，各地主要采取的是居家隔离医学观察。医学观察期限为被观察对象自最后一次与病例发生无有效防护的接触或可疑暴露后 14 天。观察期满未发病者可恢复正常的学习、工作和生活。

53.病例密切接触者如何做好居家医学观察？

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者应从和患者接触的最后一天起采取医学观察 14 天。在家中观察期间需与医学观察人员保持联系，并需要了解病情观察和护理要点，掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。具体建议如下：

(1) 将密切接触者安置在通风良好的单人房间，拒绝一切探访。

(2) 限制密切接触者活动，最小化密切接触者和家庭成员活动公共区域。确保公共区域（厨房、浴室等）通风良好（保持窗户开启）。

(3) 家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和密切接触者至少保持 1 米距离。哺乳期母亲可继续母乳喂养婴儿。

(4) 其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩，口罩需紧贴面部，在居住空间中不要接触和调整口罩。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下并丢弃口罩之后，进行双手清洗。

(5) 与密切接触者有任何直接接触，或离开密切接触者居住空间后，需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。如果双手不是很脏，可用酒精免洗液清洁。如双手比较脏，则是用洗手液和流水清洗（注意酒精使用安全，避免意外吞食或引发火灾）。

(6) 使用洗手液和流水洗手时，最好使用一次性擦手纸。如果没有，用洁净的毛巾擦拭，毛巾变湿时需要更换。

(7) 偶然咳嗽或打喷嚏时用来捂住口鼻的材料可直接丢弃，或使用之后正确清洗（如用普通的肥皂/洗涤剂和清水清洗）。

(8) 家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触。如避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。

(9) 推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂，每天频繁清洁、消毒家庭成员经常触碰的物品，如床头柜、床架及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

(10) 使用普通洗衣皂和清水清洗密切接触者衣物、床单、浴巾、毛巾等，或者用洗衣机以 60~90℃ 水和普通家用洗衣液清洗，然后完全干燥上述物品。将密切接触者使用的床品放入洗衣袋。不要甩动衣物，避免直接接触皮肤和自己的衣物。

(11) 戴好口罩、一次性手套和保护性衣物（如塑料围裙）再去清洁和触碰被密切接触者的人体分泌物污染的物体

表面、衣物或床品。戴手套前、脱手套后要进行双手清洁及消毒。

(12) 若确诊病例的密切接触者出现可疑症状，包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等，应立即就医。具体指导建议如下：

1) 前往医院的路上，患者应该佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

2) 如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开车窗。

3) 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少 1 米）。

4) 若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

54.如何做好个人防护？

(1) 尽量减少外出活动

1) 避免去疾病正在流行的地区。

2) 建议疾病流行期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

3) 减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如：公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(2) 个人防护和手卫生

1) 建议外出佩戴口罩。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 口罩。

2) 随时保持手卫生。减少接触公共场所的公用物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂，流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口、鼻。

(3) 健康监测与就医

1) 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

2) 若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人员密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

(4) 保持良好卫生和健康习惯

1) 居室勤开窗，经常通风。

2) 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

3) 不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内。

4) 注意营养，适度运动。

5) 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场，禽、肉、蛋要充分煮熟后食用。

6) 家庭备置体温计、医用外科口罩或 N95 口罩、家庭消毒用品等物资。

55. 疫情期间，因其他疾病就医时如何做好防护？

(1) 原则上尽可能少去或不去医院，除非必须立即就医的急症、危重症患者。如果必须去就医，应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构；如果必须去医院，尽量只做必须的、急需的医疗检查和医疗操作，其他项目和操作尽可能择期补做；如果可以选择就诊科室，尽可能避开发热门诊、急诊等诊室。

(2) 若需前往医院，尽可能事先网络或电话了解拟就诊医疗机构情况，做好预约和准备，熟悉医院科室布局和步骤流程，尽可能减少就诊时间。

(3) 前往医院的路上和在医院内，患者与陪同家属均应该全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

(4) 如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院。

(5) 随时保持手卫生，准备便携含酒精成分免洗洗手液。在路上和医院时，人与人之间尽可能保持距离（至少 1 米）。

(6) 若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

(7) 尽量避免用手接触口、眼、鼻，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮住口、鼻。

(8) 接触医院门把手、门帘、医生白大衣等医院物品后，尽量使用手部消毒液，如果不能及时手部消毒，不要接触口、眼、鼻。医院就诊过程中，尽可能减少医院停留时间。

(9) 患者返家后，立即更换衣服，流水认真洗手，衣物尽快清洗。

(10) 若出现可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等），根据病情及时就诊，并向接诊医师告知过去 2 周的活动史。

56.如何增强免疫力做好其他防护？

(1) 平时多喝水，多吃新鲜蔬菜、水果。

(2) 保持乐观心态。

(3) 多进行体育锻炼，增强体质、增强免疫力。

(4) 合理休息、不熬夜、不过劳。

57.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。

58.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。

59.是否可以和朋友外出聚餐？

疫情期间聚餐风险很大，建议取消一切朋友聚餐。

60.如何对轻症发热病例进行居家隔离？

(1) 将病人安置在通风良好的单人房间。

(2) 限制看护人数，尽量安排一位健康状况良好且没有慢性疾病的人进行护理。拒绝一切探访。

(3) 家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和病人至少保持1米距离。

(4) 限制病人活动，病人和家庭成员活动共享区域最小化。确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好（开窗）。

(5) 看护人员与病人共处一室应带好口罩，口罩紧贴面部，佩戴过程禁止触碰和调整。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后，进行双手清洗。

(6) 与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，进行双手清洁。

61. 师生在返校途中应注意什么？

在公共交通工具上，全程佩戴口罩，注意与他人保持距离。随身携带免洗洗手液、消毒纸巾等，随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位；接触公共物品、咳嗽打喷嚏手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂流水洗手，或者使用免洗洗手液清洁手；尽量避免用手接触口、眼、鼻；咳嗽、打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，如无纸巾，可用手肘衣服遮挡。尽量不在火车、飞机上进食，若进食，应提前做好手部清洁。

长途旅行可佩戴手套，一次性手套不要重复使用。

旅途中应留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。

若旅途中出现可疑症状，要佩戴医用外科口罩或 N95 口罩，尽量避免接触其他人员，并视病情及时就医。就医时要主动告知旅行史、居住史，以及发病前后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

妥善保存行票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

第三篇 校园防控

62. 寒假及延迟开学期间有哪些注意事项？

学校根据当地政府部署延迟开学。开学前，学校应当每日了解教职员工及学生健康情况，实行日报告和零报告制度，每天根据防控要求向主管部门报告具体情况。开学前要根据上级主管部门要求和最新版新型冠状病毒感染的肺炎防控方案对全体教职员工进行制度、知识和技能培训，并做好学校的预防性消毒工作。

学生应尽量居家，减少走亲访友、聚会聚餐，减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

学生在校外期间如出现可疑症状(发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等)，建议主动报告学校，并及时就医。学校在日报告中发现有疑似病例时，应及时将相关信息报送相关部门。

学生如有外地旅行等情况时，归来后按照当地防疫要求，进行居家医学观察。

63. 教职工返校工作如何安排？

(1) 返校前准备

开学前，学校通过下发《告知书》，告知学校新型冠状病毒防控的有关要求。除疫情防控等工作需要外，教职工原则上

不得提前返校，确需到校应按照规定报备，并提前申报健康情况，如实填报《健康状况信息登记表》。外地教职工本市有住处的，应在正式返岗前14天返回，并做好居家隔离，身体条件符合规定方可返校。教职工集体宿舍（教师公寓）在校内的，原则上正式开学前不开放。

有下列情况者，暂不返校：湖北和武汉以及省外疫情重点地区师生暂时不返校，等待学校通知后再确定返校时间；凡出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、腹泻等身体症状体征者，应待症状体征消失，身体痊愈后方可返校（排除感染引起的咳嗽等症状的，如过敏、哮喘等，需有二级及以上医院提供医学证明）。对于因疫情防控原因未能按时返校上班的教职员工，参照人社部门有关精神，视作上班处理，汇总学校做好登记报告工作。对教师不能准时到岗上课的，学院应及时掌握情况，统筹协调，避免或减少不利影响。

跟踪做好返岗后勤保障工作人员的健康管理工作，做好学校开学的防疫准备和保障工作。

（2）返校当日工作安排

返校的教职员工要提前网上填写健康卡，不允许带病或未解除医学观察人员返校返岗。返校当日，应指定校园出入口，教职员工应接受体温检测，无异常方可入校。

64. 学生报到日工作如何安排？

（1）返校前工作

学生原则上不得提前返校，确需到校应按照规定报批，并提前申报健康情况。开学前，由学院下发《告知书》，告知学校新型冠状病毒防控的有关要求。

（2）学生报到当日安排

对集中返校的学生，学校做好车辆接站工作。

非重点地区学生报到前，要提前如实填报《健康状况信息登记表》，不允许带病或未解除医学观察人员到校。学生入校需接受体温检测。公共交通来校学生要求佩戴口罩、勤洗手，做好防护。自驾车来校学生，要求轻装简行，校门口下车，自驾车不进校，陪同人员不进校。完成报到进校后，建议学生一般不离开校园。

重点地区学生，需根据疫情防控响应解除后，提前 2 天向学校报备明确到校时间（按小时）。确诊病例的密切接触人员实施居家或集中隔离观察。观察期为密切接触者与确诊病例最后一次接触开始计算，观察 14 天后没有发生疾病方能申请返校。返校后到指定校门口报到，检测体温。车辆驾驶员佩戴口罩、护目镜、手套、工作服等防护用品。车辆全天使用后消毒。接运学生期间，车辆不作其他用途。学生自行搬运行李。车辆仅乘坐相应学生和驾驶员。

65. 社会服务单位人员进校如何安排？

开学前，学校应下发《告知书》，告知学校新型冠状病毒防控的有关要求。除必须的保障需要外，校内服务单位原

则上应停业。确需运营的，应向校方报备，工作人员数降至最低保障量，并固定服务人员。从事饮食、饮水的从业人员须持有效健康证上岗。服务人员名单上报，学校按人员信息每日制定通道放行入校，其他人员一律不得入校。服务人员提前申报健康情况，如实填报《健康状况信息登记表》。允许入校的服务人员应该不是卫生部门要求的需隔离观察的人员。

服务单位人员统一时间集中进校。学校对服务人员进行清点核对，并进行晨检。服务单位服务人员进校后自行进行个人消毒，在校期间，自行佩戴口罩、手套等防护用品。服务单位按要求自行对营业场所、办公地点进行消毒，校方每日对商户进行卫生检查。

对于配合学校疫情防控需要停业的服务单位，学校可根据实际情况对其租金予以适当减免。

66.师生到校后日常有哪些注意事项？

开学后，学校实施师生健康日报告制度。每天早晚两次对师生员工测量体温，对体温异常者，按照相关要求办理。对暂停上学或上班、在家休养的人员，学校要保持与他们的联系。

鼓励教职工错时、错峰到校。校门口增加人员，设置检查通道，进校人员逐一核查、测试体温。

本校学生进校报到后，一般不离开校园，不得外出学校就餐。如需离开应向辅导员报备，并凭有效证件出入，并测试体温。建议不到其他宿舍串门，尽可能分散、错峰到校内食堂就

餐，减少外卖。寝室应建立健康观察与报病制度，做好通风和卫生整洁，寝室设立寝室长负责室友健康观察与报病工作。

67.学校日常疫情防控有哪些注意事项？

学校应避免组织大型集体活动。对教室、实验室、图书馆、食堂、学生宿舍、卫生间、报告厅等公共场所，要加强通风换气，配备洗手液、手消毒剂，引导学生正确洗手。要做好厕所的卫生消毒工作，避免粪口途径传播。

要注意做好学生食堂餐饮保障，学校应尽可能避免集中就餐，倡导学生分散、错峰就餐，减少外卖。学生食堂要安排好就餐时间，并做好定期消毒。

68.学校一旦发现疑似和确诊病例如何处理？

学校一旦发现疑似和确诊的新型冠状病毒感染的肺炎病例，要严格按照当地疫情防控工作的要求落实相关防控措施。要加强消毒工作，按相关要求部分班级或全校暂停集中上课，并与学生家长配合，对与患者有密切接的教师和学生采取隔离观察措施。

69.自我健康监测需要注意什么？

自行健康监测，若出现新型冠状病毒肺炎的可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等），不要带病上班上学。

70.如何做好办公楼疫情防控？

(1) 上班途中。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。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。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。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) 传阅文件。传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

(6) 电话消毒。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。

(7) 下班路上。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。

71.如何做好教学楼疫情防控?

(1) 每日将教室、自习室等公共教学区域进行开窗通风，上下午各 1 次，每次不少于 30 分钟，地面每日使用浓度为 500mg/L 的含氯消毒液喷洒或擦拭消毒 2 次。

(2) 做好教学楼出入口管控。根据上级要求和学校对教学楼采取的疫情期间防控措施，严格控制外来人员进入。禁止体表温度 $>37.3^{\circ}\text{C}$ 、有咳嗽、流涕等呼吸道症状和其他疑似症状人员进入教学楼。

72.如何做好图书馆疫情防控?

(1) 若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者，工作人员应要求其离开。

(2) 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

(3) 保持馆内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气。

(4) 洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。

(5) 保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

73.如何做好食堂疫情防控?

(1) 员工体温筛查。对在校和在岗的炊管人员严格落实晨检制度和健康申报制度，做好检测记录，每日上班前检测体温，发现身体出现异常（体温达到或超过 37.3 度，出现咳嗽或明显乏力）者应立即脱离工作岗位，进行隔离治疗和医学观察，对与其接触人员测试体温并进行医学观察。

(2) 把好上岗关。炊管人员进食堂前先检测体温，合格者方可进入食堂，在岗工作应全程佩戴口罩，口罩一次性使用，每半日进行更换，疫情期间不得佩戴 PE 材质敞开式透明口罩。

(3) 餐厅入门管理。餐厅门口设佩戴标识的安全员值勤，就餐人员应出示证件（禁止校外人员就餐）、佩戴口罩，并经体温检测合格方可进入餐厅。

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

(5) 送餐要防护。往学生宿舍楼或隔离区送餐的炊管人员应做好自身防护，需佩戴口罩、消毒手套并使用一次性餐盒送餐，送餐至学生宿舍楼或隔离区楼门口指定位置即可，不得进入楼内、室内，不准使用公用餐具送餐。送餐后须对工作服、送餐工用具和车辆彻底消毒、清洁。

(6) 餐厅清洁消毒。开餐前对餐厅进行清扫、清洁、消毒、通风，开餐中及时清理餐桌和地面废弃物并清洁餐桌，餐后做好免费汤粥、公用调料的收捡和清理打扫餐厅卫生，进行环境消毒，做好卫生用具的清洗消毒和定位保管。

(7) 食堂服务人员须佩戴口罩和一次性手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。

(8) 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。

(9) 禁止举办聚集性活动。

74.快递和送餐人员提供服务时应该怎么做？

佩戴口罩，注意手卫生，保持良好卫生习惯。尽量减少使用厢式电梯，减少与顾客的接触机会。如有发热、咳嗽等症状应自觉停止提供快递或送餐服务，用工单位应督促其及时就医。

75.如何做好安保、物业服务人员防护？

(1) 应对安保、物业服务员工开展疫情及相关防控基础知识宣传教育，培训内容应包括但不限于：如何佩戴、摘除口罩，如何处理使用过的口罩，六步洗手法，消毒液配置方法、服务区域消毒要求等。为避免人员聚集，培训方式可采用视频等方式。

(2) 服务人员上班前测量体温，发现异常者立即联系疾控管理部门并按要求送至定点医院检查。

(3) 服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，一次性医用外科口罩或 N95 口罩，口罩原则上一次性使用，连续佩戴 4 小时更换，污染或沾湿后应立即更换，并与人保持安全距离。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。

76.如何做好车队疫情防控?

(1) 做好疫情联防联控应急物资运输保障准备工作。

车队在岗工作人员应确保车辆技术状况良好，佩戴医用外科口罩或 N95 口罩，并每日做好健康监测。按照学校疫情防控应急指挥部的统一要求做好司乘人员的自我安全防护工作，各单位乘坐人员必须按照规定配合相应做好相应防护工作。

(2) 强化组织保障和制度落实。完善应急预案，加强应急值守、信息报送、制度落实等工作，以最高标准、最严措施确保各项运输交通工作部署落实到位。

(3) 确保车辆清洁卫生。公车内部及门把手建议每日用 75%酒精擦拭 1 次。乘坐学校公车须佩戴口罩，建议车辆在使用后用 75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

(4) 做好人员的工作与轮休安排，确保驾驶人员得到足够休息。

77. 如何对学生公寓进行消毒?

向学生提供个人消毒及防护宣传品，督促学生每日进行自我消毒。寝室楼道等公共区域，每日夜间 21:00 后或使用完毕后，学生按需向宿管申请，由其进屋使用 250mg/L-500mg/L 有效氯（溴）溶液，对寝室、卫生间等区域进行喷洒消毒。

78.如何做好校园重点区域防疫消毒?

疫情期间在做好日常环境清洁基础上，应按照指引加强以下重点公共区域消毒频次。

(1) 公共卫生间。洗手间应保持清洁和干爽，空气流通，提供洗手液，并保证水龙头等设施正常使用。相关负责人员应增加卫生间的巡查频次，视情况增加消毒次数。卫生间水龙头、门拉手等手接触区域，每日使用 75% 医用酒精擦拭消毒 2 次；卫生间地面、洗手盆、尿斗、坐便器等区域，每日使用浓度为 1000mg/L 的含氯消毒液喷洒消毒 2 次；垃圾桶每日使用浓度为 1000mg/L 的含氯消毒液喷洒消毒 3 次。

(2) 空调系统。疫情期间，可以使用分体式空调，禁止使用带有回风的集中空调。在彻底清洁、消毒，保证安全的情况下，可以使用没有回风的其他空调，并保证新风系统开到最大。如果必须使用集中空调系统，应在使用前了解类别、供风范围、新风的取风口等情况。使用过程中应确保建筑内所有房间空气流通和有足够新鲜空气供应，如果发现新型冠状病毒肺炎确诊病例和疑似病例时，立即关停确诊病例和疑似病例活动区域对应的集中空调通风系统，并进行强制清洗消毒。

(3) 废弃口罩垃圾桶。防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，设置“废弃口罩专用垃圾桶”，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。

79. 如何做好公共电梯里防控？

电梯是密闭场所，乘坐时要佩戴口罩。触碰电梯按键后及时洗手。如果楼层不高，可以选择步行上下楼。有关管理

部门定期对电梯进行消毒，视使用人数及频次每天 1-2 次。保证通风设备正常运转。

80.如何做好校卫生服务站卫生管理?

校卫生服务站在疫情控制期间，不能接诊发热或有疑似症状者，做好隔离、转诊和记录。加强校卫生服务站消毒，加强医护人员个人防护和隔离消毒制度，以防发生医源性感染，具体个人防护和隔离消毒可参照防控方案要求。

第四篇 常见误区

81.病毒只通过咳嗽或打喷嚏传播吗?

冠状病毒除了通过飞沫或气溶胶传播外,还可能附着在门把手、桌子等表面上,用手摸这些地方后再接触口、鼻或眼睛等部位时,就有导致感染的可能。因此,在世界卫生组织和中国疾控等权威推荐中,洗手比戴口罩还要更加优先。

82.吸烟可以预防肺炎吗?

吸烟不能减少病毒感染,反而会大大增加感染后的死亡率。

83.乙醇可灭活病毒,喝高度白酒可灭活新型冠状病毒?

喝白酒不能抵抗新型冠状病毒。能够有效杀灭病毒的是75%医用酒精。而通常说的高度白酒,酒精浓度在50%到60%之间,对于新型冠状病毒没有杀灭作用。新型冠状病毒感染是通过呼吸道传染,而喝酒是通过消化道进入,不可能具有抗病毒的作用。

84.可以用酒精喷衣服消毒吗?

不建议使用酒精对衣物喷洒消毒,如遇明火或静电,可能发生燃烧!

85.板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗?

板蓝根适用于治疗风热感冒等热性疾病的治疗,对冠状病毒没有效果。熏醋达不到消毒效果。

86.服用达菲、病毒灵可以预防吗？

不能。达菲、病毒灵等虽是抗病毒药物，但目前没有证据显示能够预防新型冠状病毒感染。

87.服用抗生素可以预防吗？

不能。新型冠状病毒肺炎的病原体是病毒，而抗生素针对的是细菌。如以预防为目的，错误使用抗生素会增强病原体的耐药性。

88.服用双黄连口服液可以预防吗？

按照世界卫生组织发布的信息，目前还没有专门用于预防和治疗新型冠状病毒的药物。双黄连口服液抑制新型冠状病毒证据还不足。

89.吃维生素 C 可以预防吗？

不能。维生素 C 可帮助机体维持正常免疫功能，但不能增强免疫力，也没有抗病毒的作用。疾病治疗过程中，摄入维生素 C 通常只是辅助性治疗手段。

90.盐水漱口可以预防吗？

不能。盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉，对于咽喉炎有帮助。但是，新型冠状病毒侵犯的部位在呼吸道，漱口没有办法清洁整个呼吸道。其次，目前尚无任何研究结果提示盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。

91.食醋能杀灭新型冠状病毒吗？

不能。食用醋所含醋酸浓度很低，达不到消毒效果，同时易对人的眼睛和呼吸道造成刺激。

92.戴多层口罩可以更好地预防吗？

不能。戴一个口罩就可以了，戴上三四个口罩会使人喘不过气来，因为空气无法从正面进入鼻腔，只能从侧面进入，反而起不到防护效果。另外，不一定非要戴 N95 口罩，公众在日常工作和生活中佩戴一次性医用口罩就可以。

93.流感疫苗是否能预防新型冠状病毒感染？或者即使感染，情况也没有那么严重？

不是。流感疫苗主要是预防流感的，对新型冠状病毒感染无预防作用，所以接种了流感疫苗仍可能感染新型冠状病毒，也可能出现严重症状。

94.从超市买回来的东西需要消毒吗？

从超市买回来的货品被病毒污染的可能性很小，没有消毒的必要。相比之下，不如到家把手洗干净更重要。

95.疫情期间能叫外卖、收快递吗？

可以。收到外卖或快递后，可以把外包装扔掉，然后好好洗手。

96.出门佩戴护目镜，可以预防新型冠状病毒感染吗？

佩戴护目镜是给直接和病人接触的医生的防护建议，普通人出门没必要戴，不必抢购护目镜。

97.宠物会传播新型冠状病毒吗？

世界卫生组织提出，目前没有证据显示宠物会感染新型冠状病毒。与宠物接触或处理宠物粪便后，一定要正确洗手。

98.用微波炉加热口罩后，可以继续使用吗？

无论是用微波炉、电烤箱还是蒸锅加热口罩，都会不同程度破坏口罩内部结构，口罩就不能再次使用了。

99.校园中如出现病例，患者扔的垃圾会造成感染吗？

有可能，但是几率非常小。建议丢垃圾时，可以戴一次性手套掀垃圾盖。注意佩戴口罩、勤洗手。

100.如何科学应对疫情带来的心理恐慌？

(1) 关注可靠信息，学习科学知识，不要盲目恐惧。通过政府、权威机构发布的信息，了解本次新型冠状病毒感染的肺炎疫情、防控知识等相关信息，减少不科学信息对自己的误导，不信谣、不传谣。主动采取戴口罩、勤洗手、室内多通风、少出门等个人防护措施。

(2) 维持规律作息，合理安排生活，追求内心充实。保持正常的作息，吃好三餐，多喝水，选择合适的身体锻炼方式，避免吸烟、饮酒、熬夜等不利于健康的生活方式，保护和增强免疫力。每天学一点新东西，有计划地做一些让自己感到愉悦的事情，自己掌控生活的节奏，追求内心的充实。

(3) 科学调适心理，摆脱负性情绪，保持平和心态。接纳自己的情绪反应，不自责，也不指责和抱怨他人。多与家人或朋友交流，舒缓不良情绪，也要帮助家人或朋友处理不良情绪，做到自助与助人。关注自己和家人的情绪状态，如果负性情绪持续时间比较长，影响到正常生活，自己无法解决，应及时寻求精神卫生、心理健康专业人员的帮助。

坚定信心
科学防治



同舟共济
精准施策



武夷山市立医院（新型冠状病毒感染肺炎定点救治医院）发热门诊电话：0599-5316255