

成都市技师学院 成都工贸职业技术学院

# 新型冠状病毒感染的肺炎

## 防控知识手册

2020年2月

# 目 录

## 一、学习（工作）区域防护知识

- 1、上学（班）途中如何做
- 2、入校（楼）学习（工作）如何做
- 3、入室学习（办公）如何做
- 4、参加会议如何做
- 5、进餐如何做
- 6、放学（下班）路上如何做
- 7、公共区域如何做
- 8、公务出行如何做
- 9、后勤人员如何做
- 10、公务（家长）来访如何做
- 11、电话消毒如何做
- 12、废弃口罩处理如何做

## 二、日常清洁及预防性消毒方法

### （一）预防性消毒方法

- 1、物体表面
- 2、地面

### （二）常见消毒剂及配制使用

- 1、有效氯浓度 250 mg/L 的含氯消毒剂配制方法
- 2、有效氯浓度 500 mg/L 的含氯消毒剂配制方法
- 3、75% 乙醇消毒液

## 三、个人防护知识

### （一）日常防控篇

- 1、注重健康规律作息

- 2、保持室内空气流通
- 3、养成良好饮食习惯
- 4、避免接触野生动物

### （二）规范洗手篇

- 1、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用
- 2、正确洗手的方法和步骤
- 3、哪些时刻需要洗手
- 4、旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办

### （三）佩戴口罩篇

- 1、什么时候需要戴口罩
- 2、怎样正确佩戴口罩

### （四）咳嗽、打喷嚏正确姿势

## 一、学习（工作）区域防护知识

### 1、上学（班）途中如何做

正确佩戴有效防护口罩，首选医用外科口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上学（上班）。若必须乘坐公共交通工具，务必全程正确佩戴一次性医用口罩，并尽量避免用手触摸车上物品。

### 2、入校（楼）学习（工作）如何做

进入学校（教学楼）前自觉接受体温检测，体温正常可入校（楼）学习（工作）。若体温超过 37.2℃，请勿入校（楼）学习（工作），及时报告并回家观察休息，必要时到医院就诊。

### 3、入室学习（办公）如何做

保持教学区（办公区）环境清洁，建议常态通风，如无法做到常态通风，应保证每日通风不少于 2-3 次（每次 20-30 分钟）。尽量避免与他人近距离面对面接触，多人学习（办公）时均佩戴口罩。学校应设置充足的洗手水龙头并配备洗手液、肥皂等，培训广大学生和教职员工正确规范洗手。

### 4、参加会议如何做

会议场所在使用前 后应及时消毒，参会人员应佩戴口罩

提倡采用网络视频会议等方式，尽量减少集中开会；确需集中开会的，要保证会场通风状况良好、座位间隔恰当等，严格控制会议时长。若需饮水，提倡自带水杯；如使用会场配置的茶具用品，使用前、后均需专门消毒。

### 5、进餐如何做

用餐时采用分餐进食、分时段用餐等方式，避免人员密集。分餐人员应严格保持个人卫生，正确佩戴帽子、口罩、一次性手套等用具。餐厅保持常态通风，提供洗手消毒用品，每日做好预防性消毒，餐具用品必须严密消毒；操作间保持清洁干燥，严禁生、熟食品混用。

### 6、放学（下班）路上如何做

放学（下班）途中的防护参见“1、上学（班）途中如何做”。回到家中科学摘脱口罩并立即洗手消毒，手机、钥匙等使用 75% 的酒精擦拭消毒，及时更换鞋帽衣裤。

### 7、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严格消毒，尽量使用喷雾消毒。各区域保洁用具分开使用，避免混用交叉。

### 8、公务出行如何做

公务车内饰建议每日消毒 1 次，使用后及时消毒。乘坐公务车建议佩戴口罩。

## 9、后勤人员如何做

食堂、安保、清洁等人员工作时均须佩戴口罩，食堂采购人员或供货人员须佩戴一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时严格洗手；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；安保人员须持续佩戴口罩工作，认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

## 10、家长来访(公务)如何做

严格控制外来人员来访。确需来访的须佩戴口罩，进入教学楼（办公楼）前进行体温检测，并询问有无湖北地区接触史以及发热、咳嗽、呼吸不畅等症状，无上述情况且体温正常情况下方可入楼公干（访问）。

## 11、电话消毒如何做

公用座机每日消毒两次，如果使用频繁可增加至四次。具体消毒方式见“二、日常清洁及预防性消毒方法”中的“（一）预防性消毒方法”。

## 12、废弃口罩处理如何做

疫情期间，摘口罩后按六步法洗手，废弃口罩放入专用带盖垃圾桶内，专用垃圾桶每天消毒两次。

## 二、日常清洁及预防性消毒方法

日常防控维护工作以清洁为主、预防性消毒为辅，阻断传播途径，控制交叉传染，做到不间断、不遗漏、不松懈。

### （一）预防性消毒方法

#### 1、物体表面

可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250 mg/L ~ 500 mg/L）擦拭，作用 30min，再用清水擦净，每天至少一次。

#### 2、地面

可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250 mg/L ~ 500 mg/L）用拖布湿式拖拭，作用 30min，再用清水洗净，每天至少一次。

### （二）常见消毒剂及配制使用

#### 1、有效氯浓度 250 mg/L 的含氯消毒剂配制方法

①84 消毒液（有效氯含量 5%）。按消毒液：水为 1:200 的比例稀释。②消毒粉（有效氯含量 12-13%，20 克/包）。1 包消毒粉加 9.6 升水。③含氯泡腾片（有效氯含量 480mg/片-580mg/片）。1 片溶于 2 升水。

#### 2、有效氯浓度 500 mg/L 的含氯消毒剂配制方法

①84 消毒液（有效氯含量 5%）。按消毒液：水为 1:100 比

例稀释。②消毒粉（有效氯含量 12-13%，20 克/包）。1 包消毒粉加 4.8 升水。③含氯泡腾片（有效氯含量 480mg/片-580mg/片）。1 片溶于 1 升水。

### 3、75%乙醇消毒液

直接使用。



## 三、个人防护知识

### （一）日常防控篇

#### 1、注重健康规律作息

保持心情舒畅、避免不必要的恐慌与焦虑。适量运动、充足休息、戒烟戒酒，不要暴饮暴食。

#### 2、保持室内空气流通

避免到封闭、空气不流通的公众场所和人多聚集的地方，确需外出的须正确佩戴口罩。

#### 3、养成良好饮食习惯

注重营养搭配，减少高脂肪、高热量等饮食摄入。处理生、熟食的厨具要分开，肉类、蛋类等须彻底煮熟。

#### 4、避免接触野生动物

避免在未加防护的情况下接触野生动物或养殖动物。不吃野生动物。

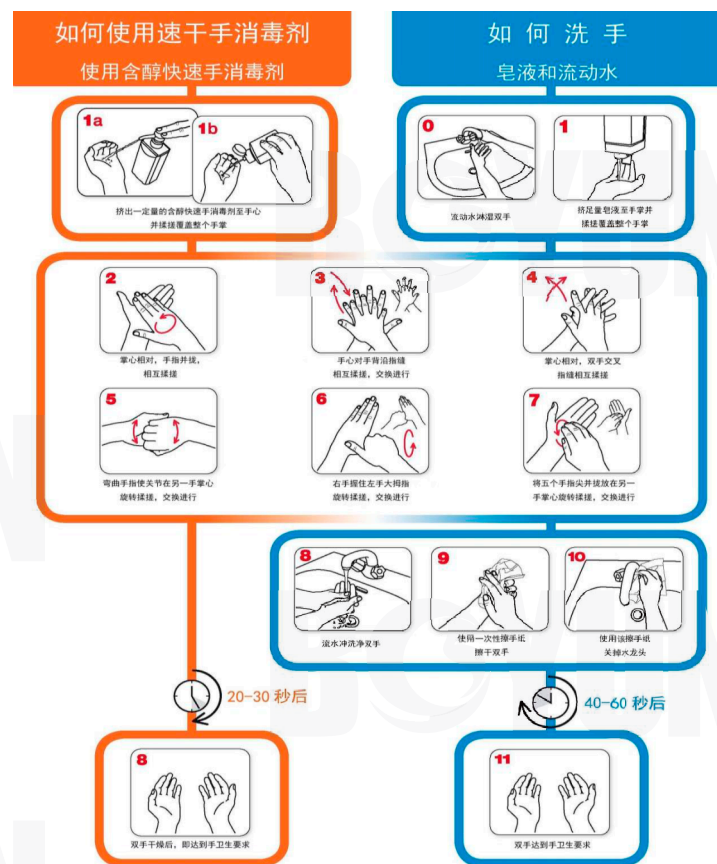
### （二）规范洗手篇

#### 1、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用

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

#### 2、正确洗手的方法和步骤

- (1) 在流动水下，使双手充分淋湿。
- (2) 取适量洗手液或肥皂，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
- (3) 双手掌心搓摩。
- (4) 右掌心覆盖左手背，十指交叉，反之亦然。
- (5) 双手掌心相对，十指交叉。
- (6) 指背叠于另一手掌心十指相扣。
- (7) 右手握左手大拇指，旋转搓摩，反之亦然。
- (8) 右手五指并拢于左掌心，正反方向旋转搓摩，反之亦然。
- (9) 用流动水清洗双手。
- (10) 用干净的纸巾或毛巾擦干。
- (11) 用干净的纸巾或毛巾垫着关水龙头，或者捧清水将水龙头冲洗干净再关闭水龙头。



### 3、哪些时刻需要洗手

- (1) 在咳嗽或打喷嚏后；
- (2) 在制作食品之前、期间和之后；
- (3) 吃饭前；
- (4) 上厕所后；
- (5) 手脏时；

(6) 接触过动物之后；

(7) 外出回来后。

#### 4、旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办

可以使用含酒精的消毒产品清洁双手。新型冠状病毒不耐酸、碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感，75% 的酒精可灭活病毒。所以，达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂与流水洗手的替代方案。

### (三) 佩戴口罩篇

#### 1、什么时候需要戴口罩

(1) 去医院的时候（如果自身有感冒发烧等症状，尤其需要佩戴口罩）。

(2) 乘坐公共交通工具的时候。

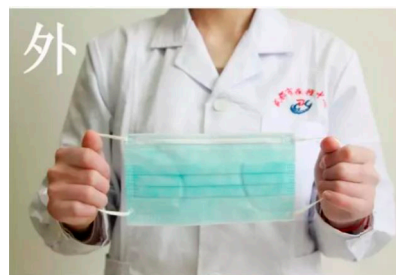
(3) 在相对密闭、人员聚集的空间中停留的时候。

(4) 可能与他人近距离接触的时候。

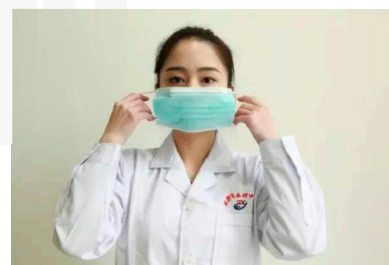
#### 2、怎样正确佩戴口罩

(1) 首选一次性外科口罩，注意购买正规企业的产品。

(2) 注意一次性外科口罩有里外之分，白色面应该向内贴着嘴鼻，蓝色面朝外。



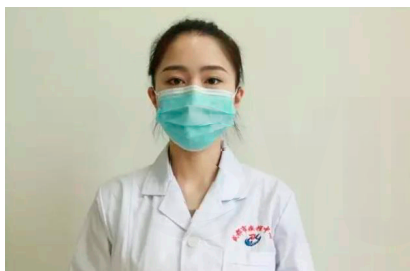
(3) 佩戴时将折面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住。



(4) 压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合。



(5) 戴好后自行检查是否完全包裹面部，鼻夹处是否贴合。



(6) 不要重复使用一次性外科口罩。使用过的口罩应包裹后作为有害垃圾处理（有条件的,作为医疗垃圾处理）。

(7) 摘口罩时，尽量不要触摸口罩外侧，摘下口罩后立即洗手。

#### (四) 咳嗽、打喷嚏正确姿势

咳嗽或打喷嚏时，尽量避开人群，用纸巾、手绢等捂住口鼻，防止唾液飞溅。避免用双手遮盖口鼻，因为这会让手沾染上病菌，也会将病菌传染给别人。



如果临时找不到手帕或纸巾，可以用手肘的衣袖内侧来代替手捂住口鼻：咳嗽或打喷嚏时，弯曲手肘并迅速靠近口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或衣服上，而这个部位相

对干燥，且不容易再接触其他公用物品，可以较好阻止病菌传播。



使用后的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。



咳嗽或打喷嚏后要立即清洗双手或使用免洗消毒液进行手部消毒。





如果患有呼吸道疾病，外出时要佩戴口罩，并与他人保持一定距离，说话时要避免“唾沫横飞”。

