



长江职业学院  
CHANGJIANG POLYTECHNIC

# 教职工新冠肺炎 防疫知识手册

2020 年 3 月

# 前 言

为加强全校教职工对新型冠状病毒感染的肺炎的认识和理解，指导个人防护与消毒，降低传播风险，结合国家卫生健康委员会、国家疾控中心、国家教育部及相关政府医疗机构下发的各类文件及预防指南，编写《长江职业学院教职工新冠肺炎防疫知识手册》。

此手册分为新型冠状病毒感染的肺炎知识、个人防护知识、居家防护知识、工作区域防护知识、健康检测和疫情上报指引，共计五部分内容，为全校教职工提供了居家、返校、开学和在校期间防控工作等方面的内容，作为一般性防疫指导要求。如遇非常情况，以专业医护人员具体指导意见为准。

# 目 录

<b>一、新型冠状病毒感染的肺炎知识.....</b>	<b>1</b>
(一) 什么是新型冠状病毒? .....	1
(二) 新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么症状? .....	1
(三) 哪些人容易感染新型冠状病毒? .....	1
(四) 新型冠状病毒会人传人吗? .....	1
(五) 新型冠状病毒的传播途径有哪些? .....	2
(六) 什么是飞沫传播? .....	2
(七) 什么是接触传播? .....	2
(八) 什么是密切接触者? .....	2
(九) 对密切接触者注意事项.....	2
(十) 密切接触者监控建议.....	3
<b>二、个人防护知识 .....</b>	<b>3</b>
(一) 如何远离新型冠状病毒? .....	3
(二) 正确洗手需掌握七步洗手法.....	4
(三) 哪些时刻需要洗手? .....	4
(四) 口罩该怎么选? .....	5
(五) 医用口罩怎么使用? .....	5
(六) 特殊人群如何佩戴口罩? .....	5
(七) 废弃口罩如何处理? .....	6
(八) 针对新型冠状病毒, 该如何进行消毒? .....	6
<b>三、居家防护知识 .....</b>	<b>7</b>
(一) 在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染? .....	7
(二) 新型冠状病毒感染的肺炎流行时, 我们怎么吃才好? .....	7
(三) 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染? .....	8
<b>四、工作区域防护知识 .....</b>	<b>8</b>
(一) 上班(上课)途中如何做? .....	8
(二) 入楼工作如何做? .....	8
(三) 入室办公如何做? .....	8
(四) 参加会议如何做? .....	9
(五) 食堂进餐如何做? .....	9
(六) 下班(下课)路上如何做? .....	9
(七) 课间运动如何做? .....	9
(八) 公共区域如何做? .....	9
(九) 后勤人员如何做? .....	10
(十) 公务出行如何做? .....	10
(十一) 公务来访如何做? .....	10
(十二) 传阅文件如何做? .....	10
(十三) 电话消毒如何做? .....	10
<b>五、健康监测和疫情上报指引 .....</b>	<b>10</b>

## **一、新型冠状病毒感染的肺炎知识**

### **（一）什么是新型冠状病毒？**

冠状病毒是自然界广泛存在、非常普遍的一类病毒的统称，此次武汉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（WHO）将其命名为 2019-nCoV。由新型冠状病毒感染的肺炎是一种急性感染肺炎。

### **（二）新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么症状？**

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。

很多呼吸道疾病都会出现发热、乏力、干咳等表现，是否被新型冠状病毒感染，需要医生根据发病前的活动情况、是否接触过可疑病例、实验室检验结果等信息来综合判断。因此，一旦出现疑似新型冠状病毒的症状，请不要恐慌，应做好自身防护并及时就医。

### **（三）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、孕产妇或存在肝肾功能异常，有慢性病人群，感染后病情更重。

### **（四）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

征十分明显，且存在一定范围的社区传播。

### **（五）新型冠状病毒的传播途径有哪些？**

主要传播方式是经飞沫传播、接触传播（包括手污染导致的自我接种）以及不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播。目前近距离飞沫传播应该是主要途径。

### **（六）什么是飞沫传播？**

1. 飞沫：一般认为直径  $> 5\mu\text{m}$  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。

2. 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：吸痰或气管插管、翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等。

### **（七）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。

### **（八）什么是密切接触者？**

指 14 天内曾与病毒的确诊或高度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。

### **（九）对密切接触者注意事项**

所有跟疑似感染病人可能有接触的人（包括医护人员）都应该有 14 天的健康观察期。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！

### **（十）密切接触者监控建议**

1. 如果密切接触者出现症状，要提前通知医院，并立即前往医院。

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）。

5. 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁、消毒。

## **二、个人防护知识**

### **（一）如何远离新型冠状病毒？**

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。

## **（二）正确洗手需掌握七步洗手法**

第一步（内）：洗手掌，流水湿润双手，涂抹洗手液（或肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓；

第二步（外）：洗背侧指缝，手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行；

第三步（夹）：洗掌侧指缝，掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；

第四步（弓）：洗指背，弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；

第五步（大）：洗拇指，一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；

第六步（立）：洗指尖，弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；

第七步（腕）：洗手腕、手臂，揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

## **（三）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

#### **（四）口罩该怎么选？**

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴 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。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

#### **（五）医用口罩怎么使用？**

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，也是前面提到过的金属条问题，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，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

#### **（六）特殊人群如何佩戴口罩？**

1. 孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。



2. 老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。

3. 儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。

### **（七）废弃口罩如何处理？**

一经使用过的口罩不可随地丢弃，均应遵循以下处理方式：

1. 脱下口罩时须动作轻柔并收折，妥善存放后再丢弃，一般应完成以下几步并避免手部触碰口罩外侧面和扬起可能沾附于口罩上的飞沫。切忌把使用后的口罩放入袋中。

**摘：**摘下口罩。如果是 N95 口罩中的有定型较硬的杯型口罩，因不易对折可摘下后直接装入塑料袋（即跳至第五步）。

**折：**将口罩对折，与口鼻接触面（医用外科口罩通常是白色）朝外。

**卷：**将对折后的口罩卷起，稍微整理挂耳绳使其不被卷入。

**捆：**用挂耳绳做好捆扎。

**装：**如不是发热、咳嗽症状的人员，可直接装入事先准备的塑料袋或留存原口罩的包装袋；如是发热、咳嗽症状的人员，装入塑料袋后还应当用消毒水（如 84 消毒液，下同）对口罩进行消毒，并扎紧塑料袋口。

**弃：**将塑料袋放入就近的口罩专用垃圾桶（或不可回收垃圾桶）中。

2. 丢弃完后，应尽快规范洗手。

### **（八）针对新型冠状病毒，该如何进行消毒？**

新型冠状病毒怕热，在 56℃ 条件下，30 分钟就能杀灭病毒；含氯消毒剂、酒精、碘类、过氧化物等多种消毒剂也可杀灭该病毒。皮肤消毒可选用 75% 酒精和碘伏等；居家环境消毒可选

用含氯消毒剂，如 84 消毒液、漂白粉或其他含氯消毒粉/泡腾片等，进行消毒；耐热物品可用煮沸 15 分钟的方法进行消毒。

### 三、居家防护知识

#### （一）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、保证睡眠、不熬夜可提高自身免疫力。
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、口或鼻。
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，应佩戴口罩。
6. 避免接触野生动物和家禽家畜。
7. 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。
8. 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

#### （二）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。

### **（三）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；在人多的地方，商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集，可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，特别是持续发热不退，及时到医院就诊。
5. 尽量避免各类聚会。

## **四、工作区域防护知识**

### **（一）上班（上课）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。

### **（二）入楼工作如何做？**

进入办公楼或教学楼前自觉接受值班人员体温检测，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，请示本部门领导后，回家观察休息，必要时到医院就诊。

### **（三）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。接待外来人员双方应佩戴口罩。

#### **（四）参加会议如何做？**

须佩戴口罩，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。

#### **（五）食堂进餐如何做？**

进入食堂前做好体温检测，体温异常者避免入内用餐。采用分时用餐、分餐进食，避免人员密集。鼓励自备餐具，打包至办公室用餐。

餐厅每餐后须全场消毒，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。

#### **（六）下班（下课）路上如何做？**

洗手后并佩戴一次性医用口罩外出，回到家里摘掉口罩并洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或 75%酒精擦拭。居家保持通风和卫生清洁。避免多人聚会。

#### **（七）课间运动如何做？**

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。

#### **（八）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。

### **（九）后勤人员如何做？**

后勤服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与他人保持安全距离。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。

### **（十）公务出行如何做？**

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。

### **（十一）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，并介绍有无发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温不超过 37.2℃ 的正常条件下，方可入楼公干。

### **（十二）传阅文件如何做？**

传递纸质文件前后均需洗手，全程佩戴口罩。建议尽量使用电子版传阅文件。

### **（十三）电话消毒如何做？**

建议座机电话每日使用 75% 酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

## **五、健康监测和疫情上报指引**

每日对全校教职工进行两次体温监测，根据武汉市依法开展全民体温监测工作部署，严格落实“双测温两报告”制度，将教职工体温监测纳入每天“日报告”“零报告”中。发现异

常情况实行“双报告”：即在向学校报告的同时，向所在社区（村委会）报告：

1. 教职工在家如出现发热、咳嗽等症状，应及时上报部门领导，并向所在社区（村委会）报告，听从安排。部门领导接到教职工报告后应及时上报学校疫情防控工作领导小组。

2. 教职工在学校办公场地或教室如出现发热、咳嗽等症状，须马上报告部门领导，由部门领导报告学校疫情防控工作领导小组，学校将与属地社区、疾控中心、定点发热医院一起处理。