

新型冠状病毒感染的肺炎 防控知识手册

——机关单位内部参考手册

南宁市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组

2020 年 1 月

习近平总书记强调

**生命重于泰山
疫情就是命令
防控就是责任**

目 录

一、工作区域防护知识	(1)
1、上班途中如何做	(1)
2、入楼工作如何做	(1)
3、入室办公如何做	(1)
4、参加会议如何做	(1)
5、食堂进餐如何做	(2)
6、下班路上如何做	(2)
7、公务采购如何做	(2)
8、工间运动如何做	(2)
9、公共区域如何做	(3)
10、公务出行如何做	(3)
11、后勤人员如何做	(3)
12、公务来访如何做	(3)
13、传阅文件如何做	(4)
14、办公设备消毒如何做	(4)
15、空调消毒如何做	(4)
16、废弃口罩处理如何做	(5)

二、个人防护知识……………（5）

（一）洗手篇……………（5）

1、如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染……（5）

2、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用……………（6）

3、正确洗手需掌握七步洗手法……………（6）

4、哪些时刻需要洗手？……………（7）

5、旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办？……………（8）

（二）口罩篇……………（8）

1、口罩该怎么选？……………（8）

2、如何正确使用口罩？……………（8）

3、特殊人群如何佩戴口罩？……………（9）

三、居家防护知识……………（10）

1、在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？……（10）

2、新型冠状病毒感染的肺炎流行时，我们怎么吃才好？
……………（10）

3、前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？
……………（11）

4、到生鲜农贸市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎
传染？……………（12）

5、轻症发热病例的居家隔离建议……………（12）

四、新型冠状病毒感染的肺炎知识 (13)

1、什么是新型冠状病毒? (13)

2、哪些人容易感染新型冠状病毒? (13)

3、新型冠状病毒的传播途径有哪些? (13)

4、新型冠状病毒会人传人吗? (14)

5、什么是飞沫传播? (14)

6、什么是接触传播? (14)

7、什么是密切接触者? (15)

8、对密切接触者注意事项 (15)

9、密切接触者监控建议 (15)

10、新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现?
..... (16)

11、在临床上怎样识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例
..... (17)

12、新型冠状病毒感染的肺炎防控措施 (18)

13、从疾病流行地区返回人员注意事项 (18)

五、就医流程 (19)

1、何时就医 (19)

2、就医时注意事项 (19)

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°C ，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次及以上，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、如厕后按照七步洗手法严格洗手。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，至少开窗通风 1 次。会议结束后场地、办公用具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

5、食堂进餐如何做

采用错峰打饭，分餐进食，避免人员密集，就餐期间少交流少讲话。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。

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，并介绍有无湖北地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行或居住史，有无发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在不超过37.2℃的正常条件下，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、办公设备消毒如何做

建议座机电话、鼠标键盘等办公设备每日使用75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

15、空调消毒如何做

（1）中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒，定期清洗空调滤网。

（2）中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒。

（3）带回风的全空气系统，应把回风完全封

闭，保证系统全新风运行。

16、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（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，咳嗽或打喷嚏后及时洗手，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。每天开窗通风次数不少于 3 次，每次不少于 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

正确洗手是预防腹泻和呼吸道疾病感染的最有效措施之一。国家疾病预防控制中心、世界卫生组织及美国疾病预防控制中心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。

注意：揉搓不得少于 15 秒！

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。人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，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以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？

选择一：一次性医用口罩，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、活性炭口罩及海绵口罩均不推荐。

2、如何正确使用口罩？

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，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。

3、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的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，宜选择儿童防护口罩。

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，如必须去要佩戴口罩；

（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、蛋奶时要彻底煮熟。

(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传染？

(1) 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），可佩戴口罩减少接触病原风险。

(2) 咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将口鼻完全遮住；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。

(3) 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。

(4) 传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

4、到生鲜农贸市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

(1) 避免在未加防护的情况下与禽畜或野生动物接触，如接触动物和动物产品，要及时用肥皂和清水洗手；

(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。

5、轻症发热病例的居家隔离建议：

(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 米以上距离。

(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。

四、新型冠状病毒感染的肺炎知识

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、孕产妇或存在肝肾功能异常，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？

主要传播方式是经飞沫传播、接触传播（包

括手污染导致的自我接触)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。

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，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。

5、什么是飞沫传播？

飞沫：一般认为是直径 $>5\mu\text{m}$ 的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为1米）进入易感者的黏膜表面。

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：吸痰或气管插管、翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等。

6、什么是接触传播？

直接接触：病原体通过黏膜或皮肤的直接接触传播。

(1) 血液或带血体液经黏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。

8、对密切接触者注意事项

所有从疫区返回或跟疑似感染病人可能有接触的人（包括医护人员）都应该进行 14 天的健康观察。观察期从和病人接触的最后一天算起。观察期间一旦出现任何症状，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) 如接触者出现症状，要及时就近就医。

(2) 前往医院的路上、就医过程中，病人

应该全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

(3) 避免搭乘公共交通工具，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。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少 1 米）。

(5) 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。

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、在临床上怎样识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例

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。

在观察病例的基础上，采集痰液、咽拭子等呼吸道标本进行病毒核酸检测即可作出病原学诊断。

12、新型冠状病毒感染的肺炎防控措施

- 标准预防措施；
- 空气传播预防措施；
- 接触和飞沫预防措施：勤洗手，出门戴口罩；
- 房间通风换气；
- 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。

13、从疾病流行地区返回人员注意事项

(1) 尽快向单位报告，并到居住所在社区进行登记，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

(2) 从离开疾病流行地区的时间开始，连续 14 天进行自我健康状况监测，每天两次。条件允许时，尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间，并尽量减少与家人密切接触。

(3) 若出现新型冠状病毒感染可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、乏力等），应根据病情，及时到医疗机构发热门诊就诊。

五、就医流程

1、何时就医

如出现：（1）发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；（2）且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，或发病前 14 天内曾经接触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，或出现小范围聚集性发病；应到当地指定医疗机构发热门诊进行排查、诊治。

2、就医时注意事项

（1）请参照第 15 页第四部分第 9 小点（密切接触者监控建议）。

（2）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。

严明工作纪律 严格工作流程

第一条 坚决贯彻落实党中央、国务院和自治区党委、政府的决策部署和工作要求，在市疫情防控工作领导小组及指挥部的领导和指挥下开展工作，严明工作纪律，严格工作流程，统一领导、统一指挥、统一行动。

第二条 严格落实指挥部领导下的组长负责制，分级负责，重大事项逐级请示报告，严禁自行其事、违反规定。凡涉及疫情防控重大事项决策、应急物资装备调拨分配、公共场所管制等，必须按规定和流程办理，严禁擅自作主。

第三条 严格遵守保密纪律，对以市疫情防控工作领导小组及指挥部名义印发不宜公开的通知、工作会议情况和会议纪要、疫情信息和重要材料，严格按保密规定执行，严禁擅自通过互联网等途径传播。加强内部信息管理和资料归类、归档、保存。

第四条 及时、规范做好信息报送工作，严禁瞒报、错报、漏报、误报、迟报、谎报。

第五条 严格落实值班值守制度，不准擅离职守，各县区、开发区党政主要领导和指挥部工作组成员单位主要领导要坚守岗位、靠前指挥，做到守土有责、守土担责、守土尽责。

**坚决打赢
疫情防控阻击战**