



南京邮电大学
Nanjing University of Posts and Telecommunications

新型冠状病毒肺炎防护 知识手册

宣传部、信息中心 编

2020年2月

目 录

一、个人防护知识.....	1
二、居家防护知识.....	3
三、学校防护知识.....	6
四、工作区域防护知识.....	7
五、心理健康防护知识.....	10
六、就医流程.....	12

一、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肺炎传染？

(1) 尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

(2) 增强体质和免疫力。从个人自身出发，增强个人体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

(3) 保持周围环境清洁和通风。每天开窗通风次数不少于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。

(4) 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。

(5) 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。

(6) 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？

勤洗手并且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：

记住七字口诀：“内-外-夹-弓-大-立-腕”。

第一步：“内”，掌心对掌心相互揉搓

第二步：“外”，掌心对手背，两手交叉揉搓

第三步：“夹”，掌心对掌心，十指交叉揉搓

第四步：“弓”，十指弯曲紧扣，转动揉搓

第五步：“大”，拇指握在掌心，转动揉搓

第六步：“立”，指尖在掌心揉搓

第七步：“腕”，清洁手腕

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。酒精的选取上，推荐 75% 的酒精，这类酒精可灭活病毒，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？

针对新型冠状病毒肺炎防护推荐公众使用的口罩有两种。

选择一：医用外科口罩。佩戴 1-2 天后更换，污染或潮湿后应更换；

选择二：一次性使用医用口罩。佩戴 1-2 天后更换，污染或潮湿后应更换。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐使用。

2、正确使用口罩

(1) 佩戴前洗手，将口罩颜色深的向外，浅色向内，鼻夹金属条在上；

(2) 戴好后用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁；

(3) 向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，包覆住口鼻和下颌。

二、居家防护知识

1、在家中怎样预防新型冠状病毒肺炎传染？

(1) 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、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、鼻或口；居室多通风换气并保持整洁卫生；

(3) 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；

(4) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去，佩戴一次性医用外科口罩；

(5) 避免接触野生动物和家禽家畜；

(6) 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；

(7) 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。

2、新型冠状病毒肺炎流行时，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) 避免到商场、公交、地铁和飞机等人流密集的场所，如确需外出，必须佩戴口罩以减少风险；

(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；

(5) 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；

(6) 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) 避免未清洗的手部触摸眼、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；

(3) 拒绝一切探访；

(4) 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；

(5)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);

(6)看护人员与病人共处一室应戴好口罩,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,摘下并做好消毒后将其丢弃,并及时进行双手清洗;

(7)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。

三、学校防护知识

1、寒假及停课期间有哪些注意事项?

开学前,学校每日了解教职员工及学生健康状况,实行日报告和零报告制度。教职员工和学生应按照学校工作部署,认真学习疫情防护培训知识,做好疫情防控相关工作。

学生应尽量居家,减少走亲访友,聚会聚餐。在校外期间,如出现可疑症状(发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力等),应主动报告学校或由监护人报告学校,并及时就医。

2、开学后,返校途中有哪些注意事项?

乘坐公共交通工具时,全程佩戴口罩,注意与他人保持距离。

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;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。

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，要佩戴口罩，尽量避免接触其他人员，视病情及时就医并主动报告学校。

四、工作区域防护知识

1、上班途中如何做

正确佩戴口罩。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。在入楼检查一切正常后，方可进入办公区域办公。

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。

4、参加会议如何做

参加会议时佩戴口罩，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。茶具用品开水浸泡消毒。

5、食堂进餐如何做

采用分时段就餐，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

下班后，先洗手再佩戴医用外科口罩外出，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

公共区域如大厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等，每日使用喷雾消毒。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

公务出行使用的班车，建议在使用后用 75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。乘坐班车须佩戴口罩。

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，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温不超过 37.2℃，正常条件下，方可入楼公干。

13、传阅文件如何做

如需传递纸质文件，在传递前后均需洗手，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 2 次，如果使用频繁可增加至 4 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。

(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，应把回风完全关闭，保证系统全新风运行。

16、废弃口罩处理如何做

(1) 健康人群摘口罩前后做好手卫生，将废弃口罩放入垃圾桶内。每天2次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

(2) 疑似病例佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理，不得进入流通市场。

五、心理健康防护知识

1、普通公众如何保持心理健康？

疫情可能导致公众焦虑、紧张等心理应激反应，为减轻疫情对大众心理的干扰和可能造成的心理伤害，促进社会稳定，需注意心理健康防护。

(1) 从权威媒体了解疫情和相关科学防护知识，规律生活，适度锻炼，看书，听音乐等。

(2) 要知道在疾病流行期间，出现恐惧、紧张和焦虑等情绪，是自然的，不必过度紧张。

(3) 积极心理调适：与他人多交流，相互鼓励，相互心理支持，转移注意力。要以积极的态度工作、生活，注意休息，放松自己，自我安慰鼓励。可以进行呼吸放松训练、有氧运动、和朋友家人聊聊天、音乐放松等方式来调适情绪。不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人、指责抱怨、转移情绪发脾气、冲动等不良方式应对。

2、哪些人群需要进行心理危机干预？

部分人群出现过度的不安、无助、悲观、紧张、委屈、躲避、侥幸心理、不敢出门、盲目消毒、易怒、恐惧、焦虑、抑郁、失

望、抱怨、孤独、失眠、攻击等应激反应，则需要及时心理调适或心理危机干预，例如：

(1) 总感觉街上遇到的人就是病毒携带者，即使自己全副武装地防护着，也非常害怕、不适。

(2) 敏感于自己的各种躯体不适，达到疑病状态。身体稍有不适，就会怀疑自己被感染了，惶恐不安。想立即就医，到发热门诊。尽管经过详细的躯体和病毒学检查，排除了该病的可能，但仍不能平静，要么怀疑检查结果，要么担心在就医过程中又被传染了。

(3) 反复洗手，反复消毒，可总感觉还是不能清洗干净。出门严格按照医生的防护要求来武装自己，才能小心翼翼地出门。

过度的焦虑和恐惧，对人的身心伤害是非常明显的。

3、出现烦躁、恐慌等情绪怎么办？

(1) 制定一个计划。安排好每天要做的事情，特别是保证规律的饮食和睡眠。

(2) 钻研一件事情。看书、听音乐、写字、学习一项新技能等，并且享受这个过程。

(3) 找到一种支持。来自家人和朋友的陪伴，是很重要的社会支持。认真地跟家人一起做家务和聊天。没有跟家人在一起的，可以通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。

(4) 进行一项锻炼。心情烦躁时，做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。

(5) 思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

4、总怀疑自己感染病毒怎么办？

三大调整原则：一是全面观察自己的情况；二是用心倾听主流的声音；三是保持与家人及外界的联系。具体做法如下：

(1) 每天适度关注疫情和了解防护知识，最好安排在每天固定时间。

(2) 每天固定时间测量体温。

(3) 调整生活状态，按日常生活规律生活，注意吃好睡好，作息规律。

(4) 找到信赖的家人、朋友聊天。

(5) 放松训练。如果感到不能放松，做一做深呼吸、跟着音乐活动身体、做一些平时可以使自己感到愉悦的事情，想一想自己可以做些什么保持身体健康，利用这次待在家中的时间做自己原来没时间做的事情：如读本小说、追部好剧等。

六、就医流程

1、何时就医

新型冠状病毒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、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。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 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；（2）在发病前14天内有武汉地区或其他

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关联，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，应该佩戴一次性医用外科口罩。

(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。

(6) 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。

（资料来源：应急管理部培训中心、知学云平台、卫健委公众号“健康中国”）