

中日友好医院

新型冠状病毒肺炎防控口袋书



中日友好医院

防治新型冠状病毒感染的肺炎工作小组

一、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 37.3°C ，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

体温测量地点根据医院安排就近选择。

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。交班时需佩戴一次性医用外科口罩。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、参加会议如何做

建议佩戴一次性医用外科口罩，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。

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2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

洗手后佩戴口罩外出，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

须佩戴一次性医用外科口罩出行，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

每日须对大厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行常规消毒。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

班车须佩戴一次性医用外科口罩，建议班车在使用后用 75% 酒精或 500mg/l 含氯消毒剂对车内及门把手擦拭消毒。救护车每次使用后用 75% 酒精或 500mg/l 含氯消毒剂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，根据所在工作区域选择口罩类型，并注意与人保持安全距

离。食堂采购人员或供货人员须佩戴一次性医用外科口罩和一次性橡胶手套，避免直接接触肉禽类生鲜材料，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。安保人员须佩戴一次性医用外科口罩工作，并认真询问探视人员有无湖北等疫区接触史，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，且体温在 37.2°C 以下，正常条件下，方可入楼公干。

13、传阅文件如何做

尽量减少纸质文件的传递，传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴一次性医用外科口罩。

14、电话消毒如何做

建议座机电话每日 75%酒精或 500mg/l 含氯消毒剂擦拭两次，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。

(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。

16、废弃口罩处理如何做

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生。废弃口罩均按医疗废物处理，放入医疗废物垃圾桶内，每天两次使用 500mg/l 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。

(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、正确洗手需掌握六步洗手法：

第一步，双手手心相互搓洗
(双手合十搓五下)

第二步，双手交叉搓洗手指缝
(手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下)

第三步，手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）

第四步，指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）

第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓五下

第六步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下。

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

(10) 更换工作服前后

5、旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

可以使用速干手消毒剂进行手消毒。但是，手上有可见污染物或沾染化学物质时必须洗手。

(二) 口罩篇

1、口罩该怎么选？

选择一：一次性医用外科口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后应更换；

选择二：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。

2、正确使用口罩

一次性医用外科口罩的使用方法：

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，戴好后捏鼻夹塑型。

3、特殊人群如何佩戴口罩？

(1) 孕妇佩戴口罩，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。



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；

(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，如必须去佩
戴一次性医用外科口罩；

(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。

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) 保持工作场所室内不断的通风换气；

(3) 在人多的地方（商场、公交车、地铁和飞机等），可佩戴一次性医用外科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；

(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餐、聚会。

4、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。

5、轻症发热病例的居家隔离建议：

(1) 病情允许最好能够单独居家隔离；

(2) 不能单独居住时，将病人安置在通风良好的单人房间；

(3) 尽量减少陪护，必要时
尽量只安排一位健康状况良好
且没有慢性疾病的人进行护
理；

(4) 看护人员与病人共处一
室应正确佩戴一次性医用外科
口罩；

(5) 陪护人员进入或离开隔
离空间后，洗手；

(6) 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）。

(4) 拒绝一切探访。



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，WHO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，有慢性病人群，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要途径。

4、新型冠状病毒会人传人吗？

会。新型冠状病毒可以通过接触、飞沫传播，不排除空气传播的可能。

5、什么是密切接触者？

指14天内曾与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。

6、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！

7、密切接触者监控建议

(1) 如果接触者出现症状，要提前通知医院，将前往医院。

(2) 前往医院的路上，病人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。

8、新型冠状病毒感染的肺炎 防控措施

- 勤洗手，出门戴一次性医用外科口罩；
- 房间定时通风换气；
- 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、含氯消毒剂等均可有效灭活病毒。

五、就医流程

1、何时就医

新型冠状病毒感染的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。

2020年2月