

这些防疫小知识,你需要知道.....

什么是新型冠状病毒? 新型冠状病毒属于冠状病毒的一种。冠状病毒是一类病毒的总称,因其在电子显微镜下观察形似王冠而得名。近期发现的新型冠状病毒已被世界卫生组织命名为“2019-nCoV”,即2019新型冠状病毒。



感染后有什么症状? 多数患者为轻症: 发热、乏力、头痛、咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等(部分患者症状较轻,可能无发热情况); 少数患者症状较重: 少数症状较重的患者,可引发严重的急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、肾衰竭等,甚至死亡。

传染性有多强? 新型冠状病毒的传播方式目前推测可能是飞沫传播和接触传播,有人传人的情况,即与被感染的患者密切接触之后传播。

感染后有什么办法治疗吗?有疫苗吗? 对新型冠状病毒感染所致疾病,医生通常会根据患者出现的各种症状进行相应处理。国家卫健委已于2020年1月18日制定《新型冠状病毒感染肺炎诊疗方案(试行第二版)》,为全国的医疗机构提供指引。



- 1 和患者一起居住、学习、工作或其他有密切接触的人; 2 诊疗、护理、探视患者时,没有采取有效防护措施的人; 3 和患者同病房的其他患者及陪护人员; 4 和患者乘坐同一交通工具并有近距离接触的人; 5 现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人。

目前综合判断,新型冠状病毒的传染力不强,但有人传人的情况,建议在人群密集的场合佩戴口罩。

怎么避免中招? 运人群,戴口罩

- 1 少去人流密集的场所; 2 避免近距离接触任何有感冒或流感样症状的人; 3 合理佩戴口罩(推荐医用外科口罩); 4 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或弯曲手肘掩盖口鼻。

- 1 避免无保护状态下接触病患(包括在公众场合吐痰、接触他人的眼部、鼻子和口腔)和接触家禽畜及野生动物; 2 不要生吃肉类、鱼类和肉类,必须彻底煮熟,不要吃野味; 3 使用肥皂和清水洗手,或使用含有酒精成分的手消毒剂。

防控疫情,我们在一起 有效防控疫情,我们需要做到.....

新型冠状病毒感染的肺炎 寒假后返校学生预防 临时指南

寒假结束后,全国各地学校将根据当地安排,陆续迎来学生返校。为做好假期后返校学生的新型冠状病毒肺炎预防工作,特制定本指南。随着疫情变化,本指南将适时更新。

一、适用人群

- 1. 有疫情高发地区(如武汉等地区)居住史或旅行史的学生,自离开疫情高发地区起,根据当地疫情防控有关要求,居家或在指定场所医学观察14天。 2. 各地学生均应尽量居家,减少走亲访友、聚会聚餐,减少人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

二、寒假期间

- 3. 建议学生每日进行健康监测,并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告,如出现可疑症状(发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等),建议主动报告学校或由监护人报告学校,并及时就医。 4. 寒假结束时,学生如无可疑症状,可正常返校。如有可疑症状,应第一时间向学校或监护人报告学校,及时就医,待疾病痊愈后再返校。



三、返校途中

- 1. 乘坐公共交通工具时,建议全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。 2. 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、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液(或香皂等)流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。 3. 避免在人员密集、通风不良的场所逗留。留意周围旅客状况,避免与可疑人员近距离接触。发现身边出现可疑症状者及时报告乘务人员。妥善保存旅行票据信息,记录乘车时间和登车地点,以配合相关密切接触者调查及作为学校审核依据。

新型冠状病毒肺炎 办公场所预防 临时指南

- 3. 旅途中做好健康监测,自觉发热时要主动测量体温。发现身边出现可疑症状人员,及时报告乘务人员。 4. 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。 5. 若旅途中出现可疑症状,应主动戴上医用外科口罩或N95口罩,尽量避免接触其他人员,并视病情及时就医。



- 6. 旅途中如需去医疗机构就诊时,应主动告诉医生相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触什么人,配合医生开展相关调查。 7. 妥善保存旅行票据信息,以配合可能的相关密切接触者调查。



四、返校后

- 1. 返校前有去过疫情高发地区(如武汉等地区)居住史或旅行史的学生,建议居家观察14天期满再返校。 2. 学生返校后应每日监测体温和健康状况,尽量减少不必要外出,避免接触他人。 3. 学生与其他师生发生近距离接触的环境中,要正确佩戴一次性医用口罩,尽量缩小活动范围。

- 4. 学校应密切监测学生的健康状况,每日两次测量体温,做好缺勤、早退、请假记录,如发现学生中出现可疑症状,应立刻向疫情管理人员报告,配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。 5. 学校应尽量避免组织大型集体活动。教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等活动区域,建议加强通风清洁,配备洗手液、手消毒剂等。



教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等活动区域

- 6. 校方对因病停课的学生开展网络教学、补课,对于因病耽误考试者,应安排补考,不应记入档案。 7. 公共物品及公共区域(地面、走廊、卫生间、电梯等)定时清洁消毒。 8. 保持环境卫生清洁,及时清运垃圾。 9. 同一办公空间内有多人时,建议佩戴一次性使用医用口罩,保持适度距离(提倡保持1米以上距离)。 10. 保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽打喷嚏之后、饭前便后,用洗手液(肥皂)流水洗手,或者使用速干手消毒剂;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼。

新型冠状病毒肺炎 办公场所预防 临时指南

新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病,科学家对该疾病的认识在不断深入。根据目前的认识水平制定本临时指南,适用于办公场所预防控制使用。

一、办公场所日常预防措施

- 01 建立一个健康申报制度,如员工出现发热、乏力、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状不要带病上班,应及时就医。 02 办公场所入口应设立体温检测点,出入办公场所人员应检测体温,体温超过37.3度不得入内。



- 03 办公场所内应当加强通风换气,保持室内空气流通,首选自然通风,尽可能打开门窗通风换气,也可采用机械排风。如使用空调,应保证空调系统供风安全,保证充足的新风输入,所有排风直接排到室外。当空调通风系统为全空气系统时,应当关闭回风阀,采用全新风方式运行。 04 应确保办公场所内洗手设施运行正常,配备速干手消毒剂,有条件时可配备感应式手消毒设施。

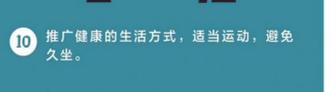


- 05 公共物品及公共区域(地面、走廊、卫生间、电梯等)定时清洁消毒。 06 保持环境卫生清洁,及时清运垃圾。 07 同一办公空间内有多人时,建议佩戴一次性使用医用口罩,保持适度距离(提倡保持1米以上距离)。

- 08 保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽打喷嚏之后、饭前便后,用洗手液(肥皂)流水洗手,或者使用速干手消毒剂;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼。

二、办公场所发现疑似病例或确诊病例

- 01 若办公场所出现疑似病例或确诊病例,单位负责人应主动报告所在地区卫生健康部门,并配合开展现场调查和消毒等工作。 02 病例排出的污染物(血液、分泌物、呕吐物、排泄物等)及其可能污染的物品和场所,如办公室区域地面、桌椅、个人物品等需在卫生健康部门专业人员的指导下进行终末消毒。 03 未采取有效防护措施的共同工作者、同室人员,或其他经专业人员现场调查后确认为符合密切接触者标准者,需进行14天隔离医学观察。如疑似病例经实验室检测排除,则其密切接触者可停止隔离返回工作岗位。 04 立即关闭病例所在区域对应的集中空调通风系统,并对其进行强制清洗消毒。



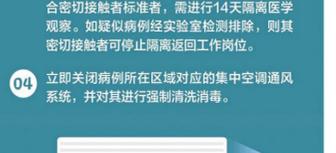
- 05 所有人员佩戴医用外科口罩。 06 停止大型会议、工间操、联欢、聚餐等群体性活动。

三、上班路

- 01 全程佩戴口罩 02 尽量选择步行、骑行、开私家车 03 骑共享单车时,注意擦拭消毒 04 乘坐公共交通,要与他人保持距离,尽量避免用手触摸车上设施 05 乘坐出租车或网约车前,开门通风,并提醒司机佩戴口罩

四、办公中

- 01 进楼前接受体温检测 02 室内也需全程佩戴口罩 03 勤洗手,到达办公室需先洗手,接触公用物品或传阅纸质文件前后需洗手 04 勤消毒,保持环境卫生清洁,及时清理垃圾,重视手机、鼠标、键盘、文具等物品的消毒 05 多喝水,每天喝水不少于1500ml 06 与他人保持1米以上距离 07 减少面对面交流,尽量线上沟通 08 减少集中开会,控制会议时长 09 每天通风3次,每次30分钟,通风时注意保暖



- 01 饭前洗手 02 可带饭到公司吃 03 外卖尽量无接触取 04 选择单人单桌、单桌或隔离就坐 05 不要和他人互相分享食物,拒绝聚餐



24小时 防疫攻略

早起、早餐、出门、上班、户外、就餐、采购、回家、做饭、睡前..... 特殊时期的一天,如何安全度过? set 最全24小时防疫攻略! 收藏备用,保护自己他人,你我一起抗疫!

五、出门前

- 01 开窗通风30分钟 02 不要和家人共用洗漱用品 03 量体温评估身体状况,不带病上班 04 准备好一天要用的口罩、消毒湿巾等 05 清洁手,戴好口罩,注意正反,将折面完全展开,压紧鼻夹

六、乘电梯

- 01 务必戴好口罩 02 接触按钮时可用纸巾等隔开 03 尽量不在电梯内交流,不扎堆乘坐电梯 04 低楼层建议走楼梯,尽量不要触摸扶手

七、上班路

- 01 全程佩戴口罩 02 尽量选择步行、骑行、开私家车 03 骑共享单车时,注意擦拭消毒 04 乘坐公共交通,要与他人保持距离,尽量避免用手触摸车上设施 05 乘坐出租车或网约车前,开门通风,并提醒司机佩戴口罩

八、办公中

- 01 进楼前接受体温检测 02 室内也需全程佩戴口罩 03 勤洗手,到达办公室需先洗手,接触公用物品或传阅纸质文件前后需洗手 04 勤消毒,保持环境卫生清洁,及时清理垃圾,重视手机、鼠标、键盘、文具等物品的消毒 05 多喝水,每天喝水不少于1500ml 06 与他人保持1米以上距离 07 减少面对面交流,尽量线上沟通 08 减少集中开会,控制会议时长 09 每天通风3次,每次30分钟,通风时注意保暖

九、就餐时

- 01 饭前洗手 02 可带饭到公司吃 03 外卖尽量无接触取 04 选择单人单桌、单桌或隔离就坐 05 不要和他人互相分享食物,拒绝聚餐

卫生间

- 01 排队时保持1米以上距离 02 盖马桶盖再冲水 03 用七步洗手法认真洗手

十、下班后

- 01 先洗手,戴口罩 02 不逗留,不约饭,不聚会

十一、采购时

- 01 提前按类别列好购物清单,以便精准选购,减少逗留时间 02 选购时尽量避免直接用手拿,可戴手套,或将超市的购物小袋套在手上抓取 03 快速挑选,尽量一次性购买齐全,减少出门购物频次 04 不要采买来源不明的禽类,更不要吃野味 05 结账时不要拥挤,排队过程中和他人保持一定距离 06 自备购物袋,尽量减少与公共设施的接触 07 买完所需物品立刻回家,不逗留

十二、回家后

- 01 直接把菜拎进厨房,不要乱放 02 摘掉口罩,手不要碰口罩外侧,将口罩外折扎紧,装袋密封丢弃 03 对外套、鞋子(包括鞋底)、购物袋表面消毒 04 使用流动清水认真洗手,并注意水龙头清洁 05 将带回家的物品,消毒或清洗 06 开窗通风30分钟 07 将外套消毒放在窗口处或及时清洗 08 对门把手表面、电灯开关、手机、钥匙等消毒

十三、做饭时

- 01 食材先用流水清洗 02 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开 03 尽量吃新鲜食材,不要放置太久 04 不要生食 05 肉类蛋类彻底煮熟后食用 06 多吃蔬菜水果,增加营养,水果尽量削皮

十四、睡觉前

- 01 做一些简单的家庭健身运动 02 勤打扫卫生,保持室内清洁 03 勤洗衣物勤洗澡,保持个人卫生 04 不要熬夜,保证充足睡眠 05 不要过度紧张,保持良好心态

十五、睡觉前

- 01 做一些简单的家庭健身运动 02 勤打扫卫生,保持室内清洁 03 勤洗衣物勤洗澡,保持个人卫生 04 不要熬夜,保证充足睡眠 05 不要过度紧张,保持良好心态

资料来源:人民网、国家卫健委、应急管理部、人民日报、央视新闻 策划:郑清源 邵文婷

防疫系列知识宣传

口罩的佩戴及注意事项

- 一、耳带式口罩的正确戴法 01 洗手消毒(可用75%酒精棉擦拭); 02 调整方向,撕开口罩,分清上下内外,深色面朝外,鼻夹朝上; 03 按压鼻梁拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌,并通过呼吸,测试调整口罩密封性; 04 将双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间至两边,慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁;



二、头戴式口罩的正确戴法

- 01 戴口罩前应先洗手,同时避免手接触到口罩内侧面; 02 分清口罩的内外、上下;口罩深色面朝外;金属条或海绵条一端是口罩的上方; 03 先将头带每隔2-4厘米处拉松,手穿过口罩头带,金属条位向前; 04 戴上口罩并紧贴面部,口罩上端头带位于后部,然后下端头带拉过头部,置于颈后,调整至舒适位置;

- 01 佩戴防护口罩前先用双手将头带每隔2-4厘米处拉松,手穿过口罩头带,金属条位向前; 02 戴上口罩并紧贴面部,口罩上端头带位于后部,然后下端头带拉过头部,置于颈后,调整至舒适位置; 03 避免触摸口罩前部,使鼻夹位向前; 04 用手托住口罩,使鼻夹位向前,让口罩自然垂下;

- 01 将鼻夹朝上,用口罩托下巴,将上头带拉过头顶,放在脑后较高的位置,将下头带拉过头顶,放在颈后耳朵下的位置; 02 将双手指尖放在金属鼻夹顶部,用双手一边向内按压,一边向前移动,塑造鼻夹形状; 注意:用单手捏鼻夹会导致密封不当,降低口罩的防护效果,请使用双手;

- 01 在进入工作区域之前,使用者必须检查口罩与脸部的密合性; a)用双手手指托住鼻夹,避免鼻夹在脸上位置; b)如口罩无呼气阀,快速呼气;如口罩带呼气阀,快速吸气; c)如空气从鼻夹处泄漏,应逐步调整鼻夹;如空气从口罩边缘泄漏,应重新调整头带;如不能取得良好的密合,应重复步骤1-4; d)如没有感觉泄漏,可进入工作区域工作。

三、佩戴口罩的注意事项

- 01 摘戴口罩前,要保持双手洁净,尽量不要触碰口罩内侧,以免手上细菌污染口罩; 02 不要重复使用一次性口罩,最好每隔2-4小时更换一次。当口罩受潮或被分泌物污染,应及时丢弃,更换新的清洁且干燥的口罩; 03 一定要使口罩与面部有良好的密合。简单的试验方法是:戴上口罩后,用力呼气,空气不能从口罩边缘漏出; 04 不要用手去挤压口罩。即使是N95或KN95口罩,也只能把病毒隔离在口罩表层,如果用手挤压口罩,使得病毒随飞沫透进口罩,就会增加病毒感染的概率。