

# 宁夏大学新冠肺炎 防护手册

2020 年 2 月 19 日

# 目 录

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 一、新型冠状病毒基础知识.....              | 1  |
| 01.什么是新型冠状病毒（SARS-CoV-2）.....  | 1  |
| 02.新型冠状病毒肺炎与流感、普通感冒有什么区别？..... | 2  |
| 03.新冠病毒通过什么途径传播？.....          | 2  |
| 04.什么是飞沫传播和接触传播？.....          | 3  |
| 05.如何防范飞沫传播和接触传播？.....         | 3  |
| 06.什么是潜伏期？.....                | 4  |
| 07.新冠病毒感染的临床症状有哪些？.....        | 5  |
| 08.什么是密切接触者？.....              | 5  |
| 09.如何做好居家隔离？.....              | 6  |
| 10.为什么要对密切接触者隔离观察14天？.....     | 8  |
| 11.什么是疑似病例和确诊病例？.....          | 8  |
| 二、新型冠状病毒个人防护知识.....            | 10 |
| 01.如何预防新型冠状病毒肺炎？.....          | 10 |
| 02.如何正确选择口罩？.....              | 12 |
| 03.口罩如何保存和清洁？.....             | 14 |
| 04.如何正确佩戴医用外科口罩？.....          | 14 |
| 05.如何正确佩戴防护型口罩？.....           | 15 |
| 06.如何正确佩戴头戴式口罩？.....           | 15 |
| 07.如何正确佩戴耳带式口罩？.....           | 15 |
| 08.为什么戴上口罩后要进行气密性检查？.....      | 16 |
| 09.使用过的口罩，如何处理？.....           | 16 |
| 10.为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病？.....     | 16 |
| 11.怎样保证洗手效果？.....              | 17 |
| 12.什么时候需要洗手？.....              | 18 |
| 13.外出不方便洗手时，该怎么办？.....         | 18 |
| 14.洗手需要注意哪些事项？.....            | 19 |
| 15.可否用戴手套替代洗手？.....            | 19 |
| 16.普通家庭是否需要消毒？.....            | 19 |
| 17.居家使用化学消毒产品，应注意哪些事项？.....    | 20 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 18.为什么不能捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物？..... | 21 |
| 三、个人出行防护知识.....                  | 22 |
| 01.出行前要做哪些准备？.....               | 22 |
| 02.乘坐公交车、地铁，该如何做好个人防护？.....      | 22 |
| 03.乘坐火车，该如何做好个人防护？.....          | 23 |
| 04.乘坐飞机，该如何做好个人防护？.....          | 23 |
| 05.骑自行车出行，该如何做好个人防护？.....        | 23 |
| 06.乘坐私家车，该如何做好个人防护？.....         | 23 |
| 07.独自步行时个人防护.....                | 24 |
| 四、心理健康防护知识.....                  | 25 |
| 01.哪些人群需要进行心理危机干预？.....          | 25 |
| 02.如何保持心理健康.....                 | 26 |
| 五、校园防护知识.....                    | 27 |
| 01.返程回到校园后需要做些什么？.....           | 27 |
| 02.外出回宿舍后如何做？.....               | 28 |
| 03.在宿舍如何做好防护？.....               | 28 |
| 04.在办公室应该注意些什么呢？.....            | 29 |
| 05.会议时如何进行个人防护？.....             | 29 |
| 06.教室上课或自习时应该注意什么？.....          | 30 |
| 07.在实验室工作的时候应该注意什么？.....         | 30 |
| 08.在图书馆应该注意什么？.....              | 31 |
| 09.在校园餐厅就餐时需要注意什么？.....          | 31 |
| 10.如何正确使用公共澡堂？.....              | 32 |
| 11.使用社团活动室，体育馆等应注意什么？.....       | 32 |
| 12.乘坐电梯应该注意些什么呢？.....            | 33 |
| 13.校园里收到包裹怎么办？.....              | 33 |
| 14.校园里还应注意的其他事项。.....            | 34 |

# 一、新型冠状病毒基础知识

## 01.什么是新型冠状病毒（SARS-CoV-2）

冠状病毒是一种单股正链RNA病毒，是自然界广泛存在的一大类病毒，因病毒包膜上有向四周伸出的突起，形如花冠而得名。冠状病毒与人和动物的多种疾病有关，可引起呼吸系统疾病、消化系统疾病和神经系统疾病，如人类的严重急性呼吸综合征(SARS)和中东呼吸综合征(MERS)。

动物冠状病毒包括哺乳动物冠状病毒和禽冠状病毒，可感染蝙蝠等哺乳动物和鸡等禽鸟类，人类接触、加工、食用一些野生动物，有可能导致冠状病毒跨物种传播，引发人类疾病。

此次疫情防控中，从武汉市初发的不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的病毒为一种新型冠状病毒，世界卫生组织(WHO)将其命名为新型冠状病毒(2019-nCoV)，但新型冠状病毒究竟通过何种动物媒介传染给人，仍有待进一步研究。对冠状病毒理化特性的认识多来自对严重急性呼吸综合征病毒(SARS-Cov)和中东呼吸综合征病毒(MERS-Cov)的研究。病毒对紫外线和热敏感，56℃持续30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂，均可有效灭活病毒。

目前已发现能够感染人的冠状病毒共有7种：HCoV-229E、HCoV-OC43、HCoV-NL63、HCoV-HKU1、SARS-CoV（引发重症急性呼吸综合征）、MERS-CoV（引发中东呼吸综

合征) 以及SARS-COV2, 主要引起呼吸系统的疾病。

## 02.新型冠状病毒肺炎与流感、普通感冒有什么区别?

三者的病原体不同, 新型冠状病毒肺炎的症状与普通感冒和流感存在一定的差别。**普通感冒**主要是鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状, 无明显发热、乏力、头痛、关节痛、周身不适、食欲不振等症状, 一般上呼吸道症状较重, 但全身表现较轻。**流感**是由流感病毒感染引起的呼吸道传染病, 发病急, 会出现高热、咽喉痛、头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲下降等症状。**新型冠状病毒肺炎**的主要症状是发热、乏力、干咳, 少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状, 轻症患者仅表现为低热、轻微乏力等, 无肺炎表现, 诊断还需要结合流行病学史和实验室检测结果。

## 03.新冠病毒通过什么途径传播?

目前确定的新冠病毒传播途径主要是: 经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下中存在经气溶胶传播的可能。包括: 吸入患者或病毒携带者咳嗽或打喷嚏时喷出的呼吸道飞沫; 眼结膜、鼻黏膜等处沾染患者或病毒携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物等; 手部沾染患者或病毒携带

者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物等，或触摸被这些分泌物污染的物品、器具后，再用手直接接触口、眼、鼻等。

#### 04.什么是飞沫传播和接触传播？

飞沫是指直径 $>5$ 微米的含水颗粒，咳嗽、打喷嚏、大声说话，均可从口腔或鼻腔喷出飞沫，距离小于1米的人际接触，常可吸入对方喷出的飞沫。患者或病毒携带者喷出的飞沫中，可含新型冠状病毒，人在吸入飞沫后，有可能造成感染。

接触传播包括直接接触传播和间接接触传播两种。**直接接触传播**是指皮肤或黏膜直接接触患者或致病微生物携带者。**间接传播**是指皮肤或黏膜接触患者或致病微生物携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物、排泄物等，或接触被这些体液污染的物品、器具等。手常常扮演着间接接触传播的媒介，手在触摸被致病微生物污染的物品或器具后，通过揉眼、挖鼻等，使皮肤和黏膜沾染致病微生物。

#### 05.如何防范飞沫传播和接触传播？

飞沫飞溅的距离有限，距离传染源1米以上是相对安全的，距离2米以上是绝对安全的。以下方法可以有效地**阻断病毒经飞沫途径传播**：外出至人群密集处，佩戴口罩；咳嗽或打喷嚏时注意咳嗽礼仪，用纸巾或衣袖肘部内侧掩住口

鼻，防止飞沫喷溅。将使用过的纸巾丢弃进带盖垃圾桶中；如果为患者或者疑似者用过的纸巾，分类收集后丢弃于医疗垃圾或有害物品（红色）垃圾桶；保持1米以上的社交距离。

病毒离体后粘附在不锈钢、塑料等非渗透性(防水)表面存活时间相对较长，一般为2-3天，而在纤维织物、纸巾等渗透性表面存活时间相对较短，大约4-6h（参考SARS冠状病毒）。门把手、电梯按键、扶梯扶手、键盘、马桶、手机等高频接触的物体需注意防护。以下方法可以有效地**阻断病毒经接触途径传播**：勤洗手，避免未清洗的手接触眼、鼻、口腔；定期清洁、消毒高频接触的物体表面，例如门把手、电梯按键；疾病流行期间，减少家人间，特别是对儿童的亲吻、抚摸等；出行时可佩戴一次性手套，使用后的手套翻面后丢弃（戴手套不可代替洗手）。

## 06.什么是潜伏期？

病原体侵入人体并不一定马上产生临床症状，从病原体侵入至开始出现临床症状的时期，称为潜伏期。每一个传染病的潜伏期都有一个范围，并呈常态分布，是检疫工作观察、留验接触者、确定隔离期的重要依据。一般来说，病毒感染量（病毒载量）越多，相应疾病的潜伏期越短。新型冠状病毒肺炎的潜伏期为1-14天，多为3-7天。有报道潜伏期

24天或更长时间。

## 07.新冠病毒感染的临床症状有哪些？

SARS-CoV2病毒感染早期的症状与普通的感冒非常相似，发热、乏力、咳嗽、呼吸急促是常见症状，部分患者会出现腹泻、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。随着疾病的进展，一些严重的病例会导致肺炎、严重的急性呼吸窘迫综合症等。当存在14天内的武汉旅居史、疫区人群接触史或新冠病毒感染者、疑似感染者接触史，进行居家隔离者，出现以上症状应及时就医。就医前做好个人防护（佩戴口罩），尽量避免乘坐公共交通工具。

## 08.什么是密切接触者？

密切接触者指与疑似病例、临床诊断病例（仅限湖北省）、确诊病例发病后，无症状感染者检测阳性后，有如下接触情形之一，但未采取有效防护措施者：

（1）共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一教室或同一所房屋中生活。

（2）诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视患者或停留，同病室的其他患者及其陪护人员。

（3）乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括在交



通工具上照料护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等），或经调查评估后发现有可能近距离接触病例（疑似病例、确诊病例）和感染者（轻症病例、无症状感染者）的其他乘客和乘务人员

（4）现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

## 09.如何做好居家隔离？

居家医学观察期是14天。在家中观察期间需与医学观察工作人员保持联系，并需要了解病情观察和护理要点，掌握正确洗手、通风、防护和消毒方法。

在居家医学观察期间的具体建议如下：

（1）居家医学观察人员可以选择家庭中通风较好的房间隔离，多开窗通风；保持房门随时关闭，在打开与其他家庭成员或室友相通的房门时先开窗通风。避免使用中央空调。

（2）在隔离房间活动可以不戴口罩。不随意离开隔离房间，必须离开隔离房间时，先戴好医用外科口罩，洗手或手消毒后再出门。佩戴口罩前后和处理用后的口罩后，应及时洗手。

（3）尽可能减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持1米以上距离，尽量处于下风向。其他家庭成员进入密切接触者居住空间时，应佩戴口罩，离开房间后，需清洁双手。

(4) 咳嗽打喷嚏时，用纸巾遮掩口鼻，用过的纸巾及口罩丢入专门的带盖垃圾桶内或垃圾袋中。不随地吐痰。

(5) 密切接触者的生活用品要与其他家庭成员分开，如避免共用牙刷、餐具、毛巾、浴巾、床单等，不要共同进餐，避免交叉污染。尽量不要共用卫生间，必须共用时须分时段，用后通风并用医用酒精等消毒剂消毒身体接触的物体表面。

(6) 家中公用物品及时清洁消毒。推荐使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂对家庭成员经常触碰的物品进行消毒，如床头柜、床架、门把手及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

(7) 家庭成员在清洁被密切接触者的分泌物污染的物体表面、衣物或床品时，要戴好一次性手套和保护性衣物（如塑料围裙）。

(8) 密切接触者的衣物、床单、浴巾、毛巾等，使用普通洗衣皂和清水清洗，或用洗衣机以60-90℃水和普通家用洗衣液清洗，然后完全干燥上述物品。将密切接触者使用的床品放入洗衣袋。不要甩动衣物，避免直接接触皮肤和自己的衣服。

(9) 保证充足休息和营养。密切接触者以静养为主，食物多样化，保证营养充足。心态要平和，不要着急、害怕。保证睡眠充足，减少上网、长时间看视频等。最好限制在隔离房间进食、饮水。

(10) 按居家医学观察通知，每日上午、下午测量体温，

自觉发热时随时测量并记录。出现发热、咳嗽、气促等急性呼吸道症状时，及时联系隔离点观察人员。

## 10.为什么要对密切接触者隔离观察14天？

传染病的隔离期都是根据该疾病的潜伏期来确定的。潜伏期是指从病原体侵入机体至出现临床症状前的一段时间。新型冠状病毒肺炎潜伏期一般为3~7天，最长不超过14天（有个别病例潜伏期超过14天），存在传染性。目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期，此次新型冠状病毒感染病例相关信息和当前防控实际，将密切接触者医学观察期定为14天。

## 11.什么是疑似病例和确诊病例？

### 疑似病例

结合下述流行病学史和临床表现综合分析：

流行病学史

（1）发病前14天内有武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史；

（2）发病前14天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；

(3) 发病前14天内曾接触过来自武汉市及周边地区，或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；

(4) 聚集性发病。

临床表现

(1) 发热和/或呼吸道症状；

(2) 具有上述新型冠状病毒肺炎影像学特征；

(3) 发病早期白细胞总数正常或降低，淋巴细胞计数减少。

有流行病学史中的任何一条，且符合临床表现中任意2条。  
无明确流行病学史的，符合临床表现中的3条。

### **确诊病例**

疑似病例，具备以下病原学证据之一者：

实时荧光RT-PCR检测新型冠状病毒核酸阳性；

病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源。

## 二、新型冠状病毒个人防护知识

### 01.如何预防新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎是一种新发传染病，根据目前对该疾病的认识，在疾病流行期间，个人应从以下几个方面做好预防工作：

(1) 养成良好的个人卫生习惯。讲究个人卫生，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，勤洗手，不用脏手触摸口、眼、鼻，不随地吐痰。

(2) 避免聚餐。聚餐人群相互之间都是密切接触者，咳嗽、打喷嚏产生的飞沫，可直接污染到整个聚餐人群，极易造成疾病传播，为了防止新型冠状病毒传播，请不要聚餐。

(3) 少去公共场所。公共场所人员多，流动量大，人员组成复杂，一旦有病毒携带者，很容易造成人与人之间的传播，尤其是人员密集、空气流动性差的公共场所，例如商场、餐厅、影院、网吧、KTV、车站、机场、码头、展览馆等。

(4) 经常开窗通风。室内环境密闭，容易造成致病微生物滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他污染物的含量，阳光中的紫外线还有杀菌作用。因此，每天早、中、晚均应开窗通风，每次通风不低于15分钟。

(5) 保持居室清洁。居室门把手、遥控器、手机、电话

座机、马桶圈、儿童玩具等是家人经常共用的物品，被致病微生物污染后这些物品就成为疾病传播的重要载体和媒介，为了家人健康，应经常用干净的湿毛巾或湿纸巾擦拭清洗，必要时可使用家用消毒剂擦拭。

(6) 勤洗手。经手可传播多种疾病，如被致病微生物污染的手接触食物可传播消化道疾病，揉眼睛可传播红眼病、角膜炎等疾病，抠鼻子可传播呼吸道疾病等。外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏时用手捂口鼻后，都应及时洗手。洗手时，请使用流动水和肥皂或洗手液洗手。

(7) 外出佩戴口罩。公众外出前往公共场所、就医（除发热门诊）和乘坐公共交通工具时，应正确戴一次性使用医用口罩（儿童选用性能相当产品）。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

(8) 养成健康生活方式。合理膳食，不暴饮暴食，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。不吸烟，少喝酒，不酗酒。劳逸结合，不熬夜，生活有规律。适当锻炼，吃动平衡。

(9) 做好健康监测。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。自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。发现家人有发热、干咳、乏力等疑似症状时，请及时就医。

(10) 不接触、猎捕、加工、运输、宰杀、食用野生动

物。

## 02.如何正确选择口罩？

病毒通过咳嗽、喷嚏、说话等产生的飞沫释放到空气中，沉降后可附着在物体表面。飞沫中水分蒸发变成飞沫核，携带病毒可扩散至较远地方。

口罩通过建立物理阻隔，切断病毒传播。在呼吸道传染病防控中，口罩不仅可以防止病毒携带者向外喷射飞沫，降低飞沫量和喷射速度；还可以阻挡含病毒的飞沫核，降低佩戴者的吸入风险。

在新型冠状病毒肺炎流行期间，建议选择合适的口罩类型，不过度防护。按防疫工作性质和风险等级提出以下指引：

### （1）高风险暴露人员

人员类别：在收治新型冠状病毒肺炎患者（确诊病例、疑似病例）的病房、ICU和留观室工作的所有工作人员，包括临床医师、护士、护工、清洁工、尸体处理人员等；疫区指定医疗机构发热门诊的医生和护士；对确诊病例、疑似病例进行流行病学调查的公共卫生医师。

防护建议：医用防护口罩；在感染患者的急救和从事气管插管、气管镜检查时加戴护目镜或防护面屏；医用防护口罩短缺时，可选用符合N95/KN95及以上标准颗粒物防护口罩替代，也可选用自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）配防颗粒

物的滤棉，动力送风过滤式呼吸器的防护效果更佳。

## （2）较高风险暴露人员

人员类别：急诊科工作医护人员等；对密切接触人员开展流行病学调查的公共卫生医师；疫情相关的环境和生物样本检测人员。

防护建议：符合N95/KN95及以上标准的颗粒物防护口罩。

## （3）中等风险暴露人员

人员类别：普通门诊、病房工作医护人员等；人员密集场所的工作人员，包括医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭场所的工作人员；从事与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员；居家隔离及与其共同生活人员。

防护建议：戴医用外科口罩。

## （4）较低风险暴露人员

人员类别：超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区的公众；室内办公环境；医疗机构就诊（除发热门诊）的患者；集中学习和活动的托幼机构儿童、在校学生等。

防护建议：戴一次性使用医用口罩（儿童选用性能相当产品）。

## （5）低风险暴露人员

人员类别：居家室内活动、散居居民；户外活动者，包括



空旷场所的儿童、学生；通风良好工作场所工作者。

防护建议：居家、通风良好和人员密度低的场所也可不佩戴口罩。非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可视情选用。

### 03.口罩如何保存和清洁？

（1）如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。

（2）医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒。

（3）自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行。

（4）棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩按说明书处理。

### 04.如何正确佩戴医用外科口罩？

医用外科口罩的佩戴方法：口罩颜色深的一面向外，有鼻夹的一边向上；上下拉开褶皱，包覆住口鼻及下颌；按压鼻夹，使之紧贴鼻梁，防止侧漏。

## 05.如何正确佩戴防护型口罩？

防护型口罩的佩戴方法以KN95（N95）口罩为例：口罩有标识的一面向外，有金属条的一边向上；系紧固定口罩的带子，或把口罩的橡皮筋绕在耳朵上，使口罩紧贴面部。继续使用的，取下口罩后应对折放入专用塑料袋中，并放入干燥剂保持干燥。

## 06.如何正确佩戴头戴式口罩？

（1）单手捧口罩本体，指尖位于鼻夹位置，让两根头带自由悬垂在手背下方；

（2）鼻夹朝上，口罩扣住下巴，将上头带戴在头顶位置，将下头带戴在颈部；

（3）用双手食指从鼻夹中部开始，向两侧一边移动一边向下按压鼻夹，塑造鼻梁形状。

## 07.如何正确佩戴耳带式口罩？

（1）面向口罩无鼻夹的一面，两手各拉住一边耳带，使鼻夹位于口罩上方；

（2）用口罩抵住下巴；

（3）将耳带拉向耳后，调整耳带至感觉舒适；

（4）将双手手指置于鼻夹中部，向两侧一边移动一边向

下按压鼻夹，塑造鼻梁形状。单手捏鼻夹，会使鼻夹出现锐角，导致泄漏，降低防护性能。应使用双手按压鼻夹。

## 08.为什么戴上口罩后要进行气密性检查？

无论是头戴式还是耳带式口罩，每次佩戴后均需要进行气密性检查。双手捂住口罩呼吸，若感觉有气体从鼻夹处泄漏，应重新调整鼻夹，若感觉气体从口罩两侧漏出，需进一步调整头带、耳带位置；如果不能密合，则需要更换口罩型号。

## 09.使用过的口罩，如何处理？

双手洗净后，从耳后取下两侧系带取下口罩，摘下后需清洗双手。普通人群佩带过的口罩，消毒剂喷洒后向内对折、毁形后丢入垃圾桶，或装入塑料袋密封，丢弃入有害垃圾桶内。疑似病人及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集、处理，处理完口罩后要清洗双手。

## 10.为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病？

洗手是预防传染病最简便有效的措施之一，日常工作、生活中，人的手不断接触到被病毒、细菌污染的物品，如果不能及时正确洗手，手上的病原体可以通过手和口、眼、鼻的黏膜接触进入人体。通过洗手可以简单有效地切断这一途径，保持手的清洁卫生可以有效降低感染新型冠状病毒的风险。

## 11.怎样保证洗手效果？

洗手是减少手部细菌、病毒最直接最有效的办法之一，正确洗手是关键。正确洗手是指使用流动水，肥皂或洗手液洗手，每次洗手应揉搓20秒以上，应确保手心、手指、手背、指缝、指甲缝、手腕等处均被清洗干净。不方便洗手时，可以使用含酒精的免洗洗手液进行手部清洁。

### 洗手的步骤有哪些？

(1) 用流动水将双手淋湿。

(2) 取适量肥皂或洗手液均匀涂抹双手。

(3) 认真搓洗双手至少20秒。

第一步，洗手掌。手心相对，手指并拢相互搓揉。

第二步，洗手背。手心对手背，手指交叉，沿指缝相互搓揉。双手交换进行。

第三步，洗指缝。手心相对，手指交叉，相互搓揉。

第四步，洗指背。一手弯曲呈空拳，把手指关节放在另一手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。

第五步，洗拇指。一手握住另一只手的大拇指，旋转搓揉。双手交换进行。

第六步，洗指尖。一手五指指尖并拢，放在另一只手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。

第七步，洗手腕。一手握住另一只手的腕部，旋转搓揉。双手交换进行。

(4) 用流动水冲洗干净双手。

(5) 捧起一些水，冲淋水龙头后，再关闭水龙头（如果是感应式水龙头不用做此步骤）。

(6) 用清洁毛巾或纸巾擦干双手，也可用吹干机吹干。

## 12.什么时候需要洗手？

新型冠状病毒流行期间，为了避免经手传播，应注意洗手，洗手频率根据具体情况而定。

**以下情况应及时洗手：**外出归来，戴口罩前及摘口罩后，接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后，咳嗽打喷嚏用手遮挡后，护理患者后，准备食物前，用餐前，上厕所后，接触公共设施或物品后（如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等物品），抱孩子、喂孩子食物前，处理婴儿粪便后，接触动物或处理动物粪便后。

## 13.外出不方便洗手时，该怎么办？

可选用有效的含醇速干手消毒剂进行手部清洁，特殊条件下，也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂。使用时用量要足够，要让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润，两手相互摩擦足够长的时间，要等消毒液差不多蒸发之后再停止。但是，对公众而言不建议以免洗的手部消毒液作为常规的手部清洁手段，只是在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候使用。

## 14.洗手需要注意哪些事项？

(1) 要用流动的清水洗手。如果没有自来水，可用水盆、水舀、水壶等器具盛水，把水倒出来，形成流动水来冲洗双手。

(2) 用肥皂或者洗手液，充分揉搓，保证洗手效果。

(3) 每个地方都要洗干净，包括手心、手指、手背、手指缝、指甲缝、手腕，每个角落都不能放过，时长不少于20秒。

(4) 肥皂泡要用清水彻底冲干净。

(5) 洗手后要用干净的毛巾或者一次性纸巾擦干，也可用吹干机吹干。

## 15.可否用戴手套替代洗手？

一般公众在日常生活中不需要戴手套，勤洗手就可以了；医护人员、密切接触者、司乘人员等在人流密集场所工作者，应戴手套，以减少接触传播的风险，但是戴手套不能替代手卫生。

## 16.普通家庭是否需要消毒？

在没有访客、没有疑似和确诊病例的情况下，普通家庭一般不需要进行消毒，只要做好卫生清洁即可；室内需做好

通风换气，每天至少开窗两次，每次30分钟；天气寒冷或雾霾天气，不适合开窗通风时可在室内使用新风系统或室内空气净化器。

## 17.居家使用化学消毒产品，应注意哪些事项？

(1) 75%乙醇消毒液。直接使用，擦拭或浸泡小件物品，擦拭物体表面、皮肤和手等。要注意远离火源。

(2) 含氯消毒剂。建议根据产品标签说明书进行使用，常用的居家消毒浓度为250~500mg/L。可用于白色棉织物、耐腐蚀物品及物体表面的擦拭消毒，或者小件物品的浸泡消毒，如浸泡餐饮具，30分钟。

(3) 免洗手消毒剂。在手部没有可见污染时，可直接涂抹、揉搓使用，如果手部有污染时，可在洗净双手后使用，取适量手消毒剂（一般挤压或者按压手消毒剂瓶一次，挤出的手消毒剂不少于1ml），进行充分揉搓，1分钟后即可达到消毒作用。

(4) 化学消毒剂使用时应注意化学消毒剂的漂白性、腐蚀性等。做好个人防护，如戴橡胶手套等防渗透手套。化学消毒剂要妥善保存，密闭瓶盖，放置在阴凉通风及儿童不易接触的位置。

## 18.为什么不能捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物？

野生动物是指所有非经人工饲养而生活于自然环境下的各种动物。

近年来，新发传染病不断出现，威胁着人类健康。很多新发传染病与野生动物有关。许多野生动物带有多种病毒，如果人与之接触，就有可能将病毒传播给人类。如艾滋病、莱姆病、埃博拉病毒、亨德拉病毒、尼巴病毒、猴痘、SARS、MERS以及新型冠状病毒等，都是通过与野生动物的接触传播到人类。

我国早在1988年就颁布了《中华人民共和国野生动物保护法》，禁止出售、购买、利用国家重点保护野生动物及其制品，禁止生产、经营使用国家重点保护野生动物及其制品制作的食品，或者使用没有合法来源证明的非国家重点保护野生动物及其制品制作的食品。为了人类健康，个人不要接触、捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物。



### 三、个人出行防护知识

#### 01.出行前要做哪些准备？

(1) 应注意学校返校信息，向辅导员、导师告知返程计划，切莫违反学校规定，私自返校。

(2) 出行前要自行评估健康状况，若出现可疑症状，如发热、咳嗽、乏力、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等，请取消或推迟返程计划，并及时联系所在社区及单位。

(3) 制定好合理的出行计划，路途较近的优先选择步行、骑车或者自驾方式。长途出行需搭乘公共交通，应尽量选择直达交通工具，减少换乘，避免长时间逗留在人群聚集的场所。

(4) 准备合适的个人防护用品，如足够的口罩、免洗手消毒液、纸巾等。出行时不宜大量携带酒精及含氯消毒液。

#### 02.乘坐公交车、地铁，该如何做好个人防护？

乘坐公交车、地铁出行，必须全程正确佩戴口罩，可选择一次性使用医用口罩。座位、扶手、车门、扶杆等公共用品，一旦被病毒污染，可发生传播。手触摸这些地方后，不要直接接触口、眼、鼻，避免接触传播。回家后，要立即洗手，保持手部卫生。

### 03.乘坐火车，该如何做好个人防护？

乘坐火车出行，车厢属于密闭空间，人与人之间注意保持适当距离。必须正确佩戴口罩，可选择一次性使用医用口罩。座位扶手、靠背、厕所门及把手等，均属于公共空间，用手触摸后不要直接接触口、眼、鼻，避免接触传播。回家后，要立即洗手。主动配合工作人员做好体温检测。

### 04.乘坐飞机，该如何做好个人防护？

乘飞机出行，配合机场工作人员做好体温检测。必须正确佩戴口罩，可选择一次性使用医用口罩。用手触摸安全带、座位扶手、靠背、厕所门及把手等后，不要直接接触口、眼、鼻，避免接触传播。回家后，要立即洗手。

### 05.骑自行车出行，该如何做好个人防护？

倡导骑自行车出行，要与其他行人保持适当距离，在疫情高发地区可考虑佩戴口罩，并注意及时洗手，确保手部卫生。

### 06.乘坐私家车，该如何做好个人防护？

在疫情流行期间，乘坐私家车出行，可适当增加开窗通风次数。如果多人乘坐，建议佩戴口罩。保持良好手卫生习惯。

惯，避免直接用手触碰口、眼、鼻，到达目的地后及时洗手。定期对门把手、车钥匙、方向盘等手接触频繁的部位使用75%乙醇擦拭。

如果乘坐人员中发现疑似或确诊病例，可在专业人员指导下对车内部物体表面和车外门把手等进行消毒。可用1000mg/L的含氯消毒液或500mg/L的二氧化氯消毒剂擦拭或喷洒消毒，消毒作用时间不少于30分钟，然后常规清洗即可。

## 07.独自步行时个人防护

设计合理的步行路线，避开人群密集区域。尽量保持独行，避免与他人聊天、牵手、拥抱。尽可能与他人保持1米距离。佩戴口罩，条件允许携带备用口罩，方便及时更换。避免或减少触摸公共设施，可携带消毒湿巾或棉片、小型免洗洗手液、便携肥皂等消毒物品，及时进行手卫生；不用未清洁的手接触眼、鼻、口腔。注意咳嗽礼仪，不随地吐痰。

## 四、心理健康防护知识

### 01.哪些人群需要进行心理危机干预？

新型冠状病毒肺炎流行期，部分人会出现过度的不安、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。若出现以下症状，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，即使自己全副武装的防护着，也要远远的保持距离，不敢走近，不敢说话，甚至不敢呼吸。

(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。就诊后，尽管经过详细的躯体和病毒学检查，排除了该病的可能，但始终无法安静下来，要么怀疑检查结果，要么担心在就医过程中又被传染了。

(3) 具有强迫特征的人，疫情下会更加惶恐，他们反复洗手，反复消毒，可总感觉还是不能清洗干净。要么不出门，要么戴上双层的口罩、穿上防护服、眼罩，严格按照传染科医生的防护要求来武装自己，然后才能小心翼翼地出门。家人回家后，一定要让家人把外衣全部脱掉扔在门外，甚至丢进垃圾桶。

(4) 过度焦虑和恐惧的人，在就医的过程中容易出现冲动行为。处于隔离或者确诊的状态下，过度的焦虑和恐惧对人的身心伤害也是非常明显的。

## 02.如何保持心理健康

(1) 疫情可能导致公众焦虑、紧张等心理应激，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。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，读书，听音乐等。

(2) 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。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，自我安慰激励。可以通过呼吸放松训练、有氧运动、冥想等方式来调适情绪。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、冲动等不良应对方式。减少咖啡摄入，特别不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。

## 五、校园防护知识

随着大家返校返岗，学校也就变成了人群密集与活动的聚集地，学校的每个角落都可能成为疫情传播的场所，更要注意防护，避免交叉感染。我们都应该记住防护的原则：**远离聚集人群，保持环境卫生，注意消毒，勤通风，勤洗手，适当锻炼，加强营养，注意监测，保持好心情。**

### 01. 返程回到校园后需要做些什么？

(1) 返程后应及时与所在单位及辅导员、导师取得联系，服从学校统一安排。

(2) 充分进行手卫生，在整理个人行李前后都应洗手；条件允许时应及时洗澡，特别是清洁头发及裸露的皮肤。

(3) 对个人用品、旅行箱进行必要的清洗和消毒。

(4) 旅途劳累，返程后应注意规律作息、合理饮食，尽快恢复体力，防止劳累出现免疫力降低。

(5) 及时关注疫情发布信息，了解是否与新冠病毒感染者同乘公共交通工具，并上报单位或辅导员，做好隔离观察工作。

## 02.外出回宿舍后如何做？

(1) 洗手、洗脸；

(2) 将外套的内侧面向外反折后放置于固定地方，或将外套和外出鞋放置于通风处。

(3) 宿舍内穿着家居服或宿舍专用衣物。

(4) 对手机、钥匙等常用物进行消毒。

## 03.在宿舍如何做好防护？

(1) 返校隔离期间及宿舍有外来访客进入时佩戴口罩。

(2) 保持空气流通，每日通风换气（详见防护篇）。

(3) 每日监测健康状况及体温，出现可疑症状，及时上报。

(4) 定期清洗床品、衣物（详见防护篇），污染者消毒液浸泡后清洗。

(5) 不共用毛巾、餐具、脸盆等物品，毛巾保持干燥并置于通风处。

(6) 定期物表（桌椅、门把手、键盘、鼠标等）消毒。

(7) 文明如厕、合理清理、消毒卫生间，消毒时注意佩戴口罩，及时通风。

(8) 保持宿舍整洁卫生，垃圾分类处理。正确处理口罩等污染物品。

(9) 减少外出，减少串门，控制访客。如若特殊需要，应佩戴口罩，减少会面时间；不出租床位或留宿他人。

(10) 保持良好心情，适度锻炼，加强营养，避免恐慌。

#### 04.在办公室应该注意些什么呢？

(1) 交谈时保持1m以上间隔；不拥抱、不握手、不击掌；不在公共区聊天。

(2) 如有可能，办公桌之间最好加用屏风或隔档。

(3) 文件、书籍不乱摆乱放，公文包、书包等私人物品放置于抽屉中。

(4) 减少办公场所人员流动，如有可能应设立专门的会客区域。

(5) 注意环境卫生、定期消毒（参考防护篇）。

(6) 保持空气流通，可使用风道通风，也可开窗通风。

(7) 做好个人防护，佩戴口罩，注意手卫生及咳嗽礼仪。

#### 05.会议时如何进行个人防护？

(1) 提倡线上会议，避免聚集开会，如必须线下开会，缩短会议时间，减少与会人员。

(2) 避免使用公共用品，自备水杯或者应用一次性纸杯。应用话筒时需注意清洁、消毒，避免触碰口鼻。



(3) 间隔1米以上就座；避免近距离交谈；传阅文件前、后进行手消毒。

(4) 做好个人防护，佩戴口罩，注意手卫生及咳嗽礼仪。

## 06.教室上课或自习时应该注意什么？

(1) 关注相关网络信息，自主选课，克服惰性，规律线上学习。

(2) 有序进出，避免拥挤。

(3) 选择单人单座，座位间保持1m以上的距离。

(4) 开窗通风。

(5) 随身携带消毒湿巾或纸巾，使用桌椅等公用物品前注意擦拭。

(6) 做好个人防护佩戴口罩，注意手卫生及咳嗽礼仪。

## 07.在实验室工作的时候应该注意什么？

(1) 错峰实验，集中安排实验，减少往返次数。

(2) 做好实验前准备，明确任务、步骤及注意事项，增加实验效率。

(3) 做好个人防护，着工作服、口罩、帽子、护目镜等；如有动物及危险物品接触，应加强防护。

(4) 实验室分区使用，减少交谈及接触。

(5) 保持实验室卫生整洁，及时清洗实验用品，适当增加实验用品高压蒸汽消毒的频率。危险物品合理存放。

(6) 注意实验室消毒，通风，注意消毒剂安全使用，避免与实验溶剂发生反应，出现安全隐患。

(7) 离开前，按要求脱下工作服等，更换洁净口罩，规范洗手。

## 08.在图书馆应该注意什么？

(1) 建议隔位选座，避免聚集。如需借阅，网上查询确保所借书未借出后前往图书馆。

(2) 佩戴口罩，不面对面就座，避免交谈。

(3) 妥善放置私人物品，使用前后擦拭桌椅。

(4) 借阅图书，建议使用自助借书服务平台操作，人工借阅时，注意保持合适距离。

(5) 阅读前、后洗手。

## 09.在校园餐厅就餐时需要注意什么？

(1) 生病、咳嗽、打喷嚏，应避免在公共食堂就餐；

(2) 餐前、餐后要洗手；仅用餐时摘下口罩；

(3) 适当提早或退后就餐时间，避免人多时就餐。

(4) 提倡自备饭盒，打包带回宿舍。

(5) 若需餐厅就餐，建议单人单座，避免面对面就餐，

就餐时尽量避免交谈，拒绝聚餐。

(6) 饭盒使用后及时清洗空干，每周使用开水浸泡餐具。

(7) 排队时注意间隔距离，秩序排队。

## 10.如何正确使用公共澡堂？

(1) 合理规划洗澡时间，避免人多时洗澡。

(2) 独自沐浴更安全，避免结伴。

(3) 穿着易穿脱保暖的衣物，私人衣物放入自备的洁净袋中，保持衣物不接触公共设施。

(4) 洗澡时尽量选择独立隔间或尽量保持足够间隔，最好与同浴者间隔一个花洒。

(5) 注意适当增加洗澡水温度，避免感冒。

(6) 不与同浴者聊天，尽量缩短洗澡时间，尽快洗完离开。

## 11.使用社团活动室，体育馆等应注意什么？

(1) 社团可策划多种形式网络聚会，节目可采取录播形式，鼓励线上活动。

(2) 减少场馆使用，使用时遵守规则。

(3) 控制活动人数和时间，做好健康登记。

(4) 活动期间通风，做好充分准备，缩短活动时间。

(5) 做好个人防护，佩戴口罩，注意手卫生及咳嗽礼仪。

(6) 定期场馆器具消毒，合理处理垃圾。

(7) 随身物品及脱下的衣物装入自备袋中存放。

## 12.乘坐电梯应该注意些什么呢？

(1) 错峰出行，避免拥挤；鼓励低楼层师生多走楼梯。

(2) 自觉排队，与他人保持1米以上距离，乘坐电梯时一定佩戴口罩，请勿交谈。

(3) 如有发热等不适及时就医，尽量不乘坐电梯，或避开人流高峰使用电梯。

(4) 乘坐电梯后应洗手或做手卫生消毒。

## 13.校园里收到包裹怎么办？

(1) 选择正规电商，理智消费，避免囤货。

(2) 收取快递应佩戴口罩，联系外卖小哥进行无接触收货。

(3) 如果快递来自疫区或途径疫区，可先用75%酒精消毒快递外包装再打开。

(4) 快递外包装尽量不要带回宿舍。

(5) 收取快递包裹后注意手卫生。

## 14.校园里还应注意的其他事项。

(1) 远离公共场所，拒绝聚会：尽量避免到商场、KTV、电影院等公共场所。如不可避免，应加强个人防护。

(2) 避免举行、参加各种线下组织、活动，减少人员聚集。隔绝病毒，线上问候亲友。电话、微信联系亲朋好友，避免走动碰面。

(3) 不要接触流浪动物：流浪动物身上可能沾染各类病原菌，为防止人体通过间接接触被感染，应避免接触。若想喂食，可采取定点投放方式；若不慎碰触，立即洗手消毒。

(4) 注意出行安全，合理选择交通工具。

(5) 合理运动，强身健体：尽量不要去健身房以及操场等人员密集的场地。推荐居家健身项目，如力量训练、有氧操、太极拳、瑜伽等，提升免疫力，对抗病毒侵袭。

(6) 放下心理包袱，享受生活：听听课，看看书，欣赏音乐等，合理安排自己的生活，适当锻炼，排除紧张、害怕情绪。避免将所有症状对号入座，遇到问题，勇敢面对，必要时进行心理咨询。