

新型冠状病毒肺炎 防控常识手册



工作时防护

1. 上班前如何做?

上班前,要报告自己假期的重要信息,如:离岗、返岗时间、外出地点、乘坐的交通工具等确切信息及离岗返岗中间时间段的重要的接触信息和个人身体状况等,如14天内有武汉等有本地病例持续传播地区的旅行史、接触过以上地区的发热或有呼吸道症状的患者、接触新型冠状病毒感染者的情况,建议报告后,采取居家办公、自我隔离,隔离至脱离接触14天,如自身有相关症状时,应居家隔离,必要时到医院就诊。

2. 上班途中如何做?

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。

3. 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℃,请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。

4. 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。人与人之间保持一定的距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

5. 参加会议如何做?

建议全程佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒,开会人员保持适当距离。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、家具须擦拭消毒,茶具用品建议开水浸泡消毒。

6. 食堂就餐如何做?

采用分餐进食,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。

7. 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。

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?

通风换气是预防呼吸道传染病简单且有效的防控措施,公共区域应尽量保持通风;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。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。步行外出须佩戴口罩出行,避开密集人群。与人接触保持适当的距离,避免在公共场所长时间停留。

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

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,并介绍有无武汉旅行、居住史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况,且体温正常条件下,方可入楼办公。

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. 电话、手机消毒如何做?

建议公用座机电话每日75%酒精擦拭两次,如果使用频繁可增加消毒次数。将手机外壳脱掉,每日用湿巾或清水棉球对手机及外壳全面清洁,必要时,可在清洁晾干后再用75%酒精棉球或棉片擦拭消毒。

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,运行一段时间后关闭新风排风系统,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,废弃口罩放入指定垃圾桶内,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。



居家防护

1. 在家中怎样预防新型冠状病毒肺炎感染?

- (1)注意营养、适量运动、保障充足睡眠;
- (2)咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻;饭前、便后、外出后、进食前、双手弄脏后立即洗手,不用脏手触摸眼睛、鼻或口;
- (3)家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。

- (4)居室多通风换气并保持整洁卫生;
- (5)避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人员密切接触;
- (6)不接触、购买和食用野生动物;
- (7)坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透;
- (8)常备体温计、一次性口罩、消毒用品等物资。

2. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒肺炎感染?

- (1)尽量不去售卖活体动物的市场;避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。
- (2)在人多拥挤和空间密闭的场所(如商场、公交车、地铁和飞机),佩戴一次性医用外科口罩。
- (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,用肥皂和清水或含酒精成分的消毒产品清洗双手。

- (4)外出回家后及时用肥皂和清水或含酒精成分的消毒产品清洗双手。
- (5)近期应尽量避免各类聚会。

3. 轻症发热病例的居家隔离建议

- (1)将可疑病人安置在通风良好的单人房间,尽快向当地疾病预防控制机构报告。
- (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米距离。不与可疑病人共同进餐。
- (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,进行双手清洗。
- (7)家具表面、厕所等要定期用消毒水消毒、抹洗。衣物及床上用品应及时换洗。

发热就医流程

1. 何时就医

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)且发病前14天内有武汉等有本地病例持续传播地区的旅行史、接触过以上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的发热门诊进行排查、诊治。

2. 就医时注意事项

- (1)如果可疑患者出现症状,要提前选择有发热门诊的定点医院。
- (2)前往医院的路上,就医全程应该佩戴口罩,并尽可能与他人保持1米以上距离。
- (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可疑病人,如果可以,路上打开车窗。
- (4)密切接触者也应佩戴口罩和勤洗手,与他人保持至少1米的距离。
- (5)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或其他有本地病例持续传播地区的旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

共同战“疫” 人民群众如何选购消毒产品

疫情突发,又恰逢春节假期企业停工放假,各地消毒产品供应普遍不足。然而,在药店、超市消毒产品告急的情况下,各种“厂家直销”的消毒产品在朋友圈、团购群中大量售卖,这些消毒产品参差不齐,真假难辨,让人防不胜防。究竟什么样的消毒产品才是合格的?如何使用消毒产品才能有效消毒?滁州市卫生健康综合行政执法支队给您支招。

一、什么是消毒产品

根据《消毒管理办法》,消毒产品包括消毒剂、消毒器械、卫生用品和一次性使用医疗用品。

二、新型冠状病毒肺炎期间应选择哪些消毒剂产品

根据《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版)》,新型冠状病毒对紫外线和热敏感(56度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,氯已定不能有效灭活病毒。

目前市场普遍售卖的民用消毒产品主要品种有“84消毒液”、75%医用酒精等。

特别提示:以乙醇、有效氯、过氧乙酸等为主要有效成分的消毒剂均易挥发,打开使用后应立即盖好瓶盖,以免因挥发而降低浓度影响消毒效果。84消毒液等应现配现用,易挥发的醇类手消毒剂开瓶后使用有效期不超过30天,不易挥发的开瓶后使用有效期不超过60天。

三、怎样识别真假消毒剂产品

1. 正规消毒剂的标签、说明书都标有生产企业卫生许可证号(x卫消证字xxx号)、生产企业名称、地址、生产日期、有效期、产品说明书和不同用途的使用环境浓度及配比方法等。不要购买“三无”产品。

2. 正规消毒剂产品不可能有药物的治疗作用,更不能替代药品,其外包装、说明书、标签上不应出现或暗示对疾病有治疗效果,如“广谱、速效、抗菌消炎”等字样。

四、75%医用酒精如何正确使用

应用范围:

- 1. 主要用于手和皮肤消毒。
- 2. 不宜用于空气消毒。

使用方法:

- 1. 卫生手消毒:将消毒剂均匀喷雾手部或涂擦于手部1-2遍,作用1min;外科手消毒擦拭2遍,作用3min。
- 2. 皮肤消毒:将消毒剂均匀喷雾皮肤表面或涂擦于皮肤表面2遍,作用3min。
- 3. 物体表面消毒:将消毒剂均匀喷雾于物体表面,使其保持湿润或擦拭物体表面2遍,作用3min。其他用途消毒所用作用时间参见产品说明书

五、如何使用含氯消毒产品

一般物体表面:对各类清洁物体表面擦拭、浸泡、冲洗消毒,允许使用浓度(以有效氯含量计mg/L)100-250mg/L,作用时间:10-30min;对各类非清洁物体表面擦拭、浸泡、冲洗、喷洒消毒。喷洒量以喷湿为度,允许使用浓度(以有效氯含量计mg/L)400-700mg/L,作用时间:10-30min。

其他用途消毒所用浓度和作用时间参见产品说明书

特别提示:不适合皮肤、未污染织物。(有腐蚀性、漂白)。

滁州市卫生健康综合行政执法支队提醒大家,选购消毒产品请到正规的药房、商场、超市购买。普通家庭消毒应做到:外出回家及时洗手,做好手消毒;物体表面每天做好清洁,并定期消毒;室内做好通风换气。

市民在市场上购买到“三无”消毒产品请拨打市卫生健康综合行政执法支队举报电话:3519386。

(滁州市卫生健康综合行政执法支队)

