



新型冠状病毒感染的肺炎疫情

防控指导手册

青岛工学院

2020.2

一、新型冠状病毒感染的肺炎知识

1. 什么是新型冠状病毒感染的肺炎
2. 新型冠状病毒感染的肺炎传染源
3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些
4. 哪些人容易感染新型冠状病毒
5. 新型冠状病毒会人传人吗
6. 什么是飞沫传播
7. 什么是接触传播
8. 什么是密切接触者
9. 对密切接触者注意事项
10. 密切接触者监控建议
11. 新型冠状病毒感染的肺炎防控措施

二、日常防护知识

12. 口罩该怎么选
13. 正确使用口罩
14. 特殊人群如何佩戴口罩
15. 如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染
16. 洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用
17. 正确洗手需掌握七步洗手法
18. 哪些时刻需要洗手
19. 旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办

三、居家防护知识

20. 在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染
21. 新型冠状病毒感染的肺炎流行时我们怎么吃才

22. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染
23. 到生鲜市场采购，怎样预防
24. 轻症发热病例的居家隔离建议

四、教职员工防护知识

25. 上班途中如何做
26. 入楼工作如何做
27. 入室办公如何做
28. 参加会议如何做
29. 进餐如何做
30. 下班路上如何做
31. 公务采购如何做
32. 工间运动如何做
33. 公共区域如何做
34. 公务出行如何做
35. 后勤人员如何做
36. 公务来访如何做
37. 传阅文件如何做
38. 电话消毒如何做
39. 废弃口罩处理如何做

五、学生防护

40. 居家如何防护
41. 外出如何防护
42. 怎样进行自我健康监测
43. 居家期间怎样安排学习

44. 返回学校前需要做好什么准备
45. 返校途中如何做好个人防护
46. 怎样进出校园
47. 在学生公寓中如何防护
48. 前往教室等场所如何防护
49. 可以在学校食堂就餐吗
50. 购买生活用品如何防控
51. 如何开展运动
52. 参加校园文化活动如何防护
53. 在实验室如何防护
54. 传阅资料时如何防护
55. 如何做好个人卫生
56. 如何做好个人健康监测
57. 如何保持良好心态

六、清洁消毒技术与方法

58. 清洁与消毒
59. 消毒技术与方法
60. 手消毒
61. 物体表面消毒
62. 环境空气消毒
63. 终末消毒
64. 清洁消毒注意事项

七、就医流程

65. 何时就医

66. 就医时注意事项

八、开学前学校防控工作重点

67. 建立学校疫情防控管理体系

68. 完善预案和制度

69. 做好师生健康监测

70. 做好教学安排

71. 安全保障

72. 做好环境整治

73. 做好物资储备

74. 设置隔离观察区域

75. 严控聚集活动

76. 做好宣传和培训

九、开学后学校防控工作重点

77. 健康监测

78. 个人卫生

79. 食堂从业人员安全监管

80. 食堂就餐安全

81. 餐具消毒

82. 集中式供餐及送餐

83. 疫情防控废弃物管理

84. 严控聚集活动

85. 做好隔离观察区管理

86. 持续、深入开展健康教育

十、发生疫情时的应急处置

87. 疫情处置流程

88. 做好心理支持和疏导

一、新型冠状病毒感染的肺炎知识

1. 什么是新型冠状病毒感染的肺炎

新型冠状病毒感染的肺炎是一种急性感染性肺炎，其病原体最早是从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的一种新型冠状病毒，WHO 命名为 2019-nCoV。

2. 新型冠状病毒感染的肺炎传染源

新型冠状病毒传染至人间的传染源尚未找到，目前所见传染源主要是新型冠状病毒的肺炎患者。

3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些

经呼吸道飞沫传播是主要的传播途径，亦可通过接触和呼吸道气溶胶近距离传播。

4. 哪些人容易感染新型冠状病毒

人群普遍易感。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

5. 新型冠状病毒会人传人吗

会。新型冠状病毒是可以在人与人之间传播，传播通常发生在家庭、工作场所、人群密集区域或医院。

6. 什么是飞沫传播

飞沫：一般认为直径 $> 5\mu\text{m}$ 的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为 1 米）进入易感的粘膜表面。

（1）飞沫的产生：咳嗽、打喷嚏或说话

（2）实施呼吸道侵入性操作，如：吸痰或气管插管、翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等。

7. 什么是接触传播

直接接触：病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播。

(1) 血液或带血体液经粘膜或破损的皮肤进入人体。

(2) 直接接触含某种病原体的分泌物引起传播。

8. 什么是密切接触者

指 14 天内曾与病毒的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。

9. 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！

10. 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，病人应该佩戴医用口罩。

(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。

11. 新型冠状病毒感染的肺炎防控措施

(1) 控制传染源：立足病例早发现、早隔离、早治疗以控制传染源。

(2) 切断传播途径：加强房间通风换气，做好日常接触的清洁和消毒。新型冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30分钟、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，氯己定不能有效灭活病毒。

(3) 保护易感人群：减少外出，避免参加人多聚集活动，个人要勤洗手，出门戴口罩。

二、日常防护知识

12. 口罩该怎么选

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换。

选择二：N95 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。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

13. 正确使用口罩

医用口罩的使用方法：

(1) 口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

(2) 正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

(3) 分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将

手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

(4) 最后一步，也是前面提到过的金属条问题，将口罩佩戴完毕后，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

14. 特殊人群如何佩戴口罩

(1) 孕妇佩戴防护口罩，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。

15. 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。每天开窗通风数次不少于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。

16. 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。

17. 正确洗手需掌握七步洗手法

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。

第七步，掌心与手腕相互搓擦。

18. 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

19. 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。75% 酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

三、居家防护知识

20. 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。

21. 新型冠状病毒感染的肺炎流行时我们怎么吃才

(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。

22. 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；在人多的地方，商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集，可佩戴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，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。

(5) 传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

23. 到生鲜市场采购，怎样预防

- (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。

24. 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。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。
- (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，进行双手清洁。

四、教职员工防护知识

25. 上班途中如何做

正确佩戴一次性医用口罩。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。

26. 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。

27. 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 1 米以上距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照七步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

28. 参加会议如何做

建议佩戴口罩，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。茶具用品建议开水浸泡消毒。

29. 进餐如何做

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，严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

30. 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。

31. 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。

32. 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。

33. 公共区域如何做

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，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

34. 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。

35. 后勤人员如何做

工勤人员、保安人员、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。保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。

36. 公务来访如何做

公务接待须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北等重点疫区接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 37.2° 正常条件下，方

可入楼公干。

37. 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。

38. 电话消毒如何做

建议座机电话每日 75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

39. 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。

五、学生防护

40. 居家如何防护

(1) 居室勤开窗，经常通风。

(2) 饭前便后，用洗手液或肥皂流水洗手至少 15 秒，或者使用含酒精成分的免洗洗手液洗手。

(3) 家庭成员不共用毛巾、不共用餐具。

(4) 保持家具、餐具清洁，勤晒衣被。

(5) 不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼。

(6) 打喷嚏或咳嗽时，用手肘、衣服遮住口鼻。口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖的圾桶内。

(7) 注意营养，适度运动。

(8) 不要接触和食用野生动物。

(9) 备好体温计、口罩、消毒用品等物品五、就医流程。

41. 外出如何防护

(1) 尽量减少外出活动。减少走访亲友和聚餐，尽量在家休息；减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方。若必须出门，在人群密集处要佩戴口罩。

(2) 尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手直接接触车上物品。

(3) 保持手部卫生。减少接触公共场所的公用物品和设施。外出回到家中摘掉口罩后应首先洗手消毒，手机和钥匙等可能会频繁接触到的物品使用消毒湿巾或 75% 酒精擦拭。

42. 怎样进行自我健康监测

每日在家进行健康检测（每日不少于 2 次/人），并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告。若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸疼等可疑症状，应及时报告或由监控人报告学校或社区相关人员，做好防护后及时到定点医院就诊。

43. 居家期间怎样安排学习

(1) 居家期间同学们要自主学习感兴趣的课程或技能。

(2) 及时与授课教师沟通联系，提前了解线上教学安排和教学计划。

(3) 利用山东省高等学校在线开放课程平台、超星尔雅、智慧树、雨课堂等学习平台开展网络学习。

44. 返回学校前需要做好什么准备

(1) 严格按照学校开学通知要求执行，全体学生一律不得提前返校。

(2) 正在发热或有疑似症状的同学可与学校负责人员联系做好备案，然后就地留观，暂缓返校。

(3) 人在湖北的同学，请您根据湖北省延长假期规定，暂不返校，已到学校的要在学校隔离观察 14 天。

(4) 备好返程途中所需体温计、口罩、纸巾、免洗洗手液等防护用品。

45. 返校途中如何做好个人防护

(1) 为了降低途中感染风险，建议乘坐私家车或拼车、包车返回。

(2) 乘坐公共交通工具时，全程佩戴医用外科口罩或 KN95/N95 口罩。

(3) 随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品或部位；接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用免洗洗手液；避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。

(4) 尽可能与周围乘客保持距离（最好间隔 1 米以上），避免近距离谈话 5. 做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温，若出现可疑症状，尽量避免接触其他人员，视病情及时就医。

(5) 应留意周围旅客状况，避免与可疑人员近距离接触。发现身边出现可疑症状人员，及时报告乘务人员。

(6) 妥善保存票据信息，配合可能的相关密切接触者

调查。

(7) 到校按学校要求报告，登记相关信息，填写健康卡（健康卡内容至少应包括：自身身体健康状况、家庭成员身体健康状况、假期期间是否曾前往疫情防控重点地区、是否接触过疫情防控重点地区高危人群等情况）。

46. 怎样进出校园

(1) 为切实保障学生生命安全和身体健康，学校严格落实教育部“五个一律”要求（未经学校批准学生一律不准返校，校外无关人员一律不准进入校园，师生进入校门一律核验身份和检测体温，对发烧咳嗽者一律实行医学隔离观察，不服从管理者一律严肃处理）。

(2) 凡进入校园的同学一律出示有效证件（学生证、身份证），同时佩戴口罩等个人防护用具，自觉接受学校门岗进行的体温检测，体温正常方可进入。

47. 在学生公寓中如何防护

(1) 在学生公寓中不串门、尽量减少人员接触，出房间门须佩戴口罩。

(2) 在校学生要减少出学生公寓，出入学生公寓必须实名登记并检测体温。

(3) 注意宿舍常通风，每天 2-3 次开窗通风，每次不低于 30 分钟，通风时注意保暖。

(4) 消毒剂用喷壶均匀喷洒在宿舍的每个角落，且保证每天至少一次；用浸泡 75% 医用酒精的棉球擦拭物品、桌面、手部表面等；勤倒垃圾，保持宿舍良好卫生。

(5) 保持衣服、床单、被褥等纺织物品清洁，定期洗涤、消毒处理。可用专用消毒液浸泡 15-30 分钟，然后常规清洗。

48. 前往教室等场所如何防护

(1) 出入时，务必全程佩戴口罩，尽量做到和他人保持距离。多人共处一室时，需全程佩戴口罩。

(2) 咳嗽、打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，防止飞沫传播，纸巾不得随意丢弃。

(3) 触碰门把手、桌面等公共部位，注意勤洗手，或使用免洗洗手液、消毒湿巾纸擦拭，防止病毒传播。

49. 可以在学校食堂就餐吗

(1) 原则上不允许食堂集中就餐。

(2) 学生自备餐具，落实分流、错时、错峰就餐要求，提倡带走就餐，实行分餐进食。

(3) 就餐要避免人员聚集，与他人保持 1 米以上距离，尽量避免与他人面对面就餐。吃饭时少说话，吃饭时间不宜过长。

(4) 就餐前后注意洗手。

50. 购买生活用品如何防控

(1) 原则上在校学生尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所，学校专门设置生活用品供应点为在校学生提供必需品。

(2) 前往供应点购买物品务必全程佩戴口罩。

(3) 购买物品避免与他人或物品直接接触，如有需要

可配戴手套，与他人谈话保持 1 米以上距离。

(4) 回到学生公寓后及时洗手，有条件可对购物袋表面进行必要消毒。

51. 如何开展运动

(1) 原则上疫情期间严禁进出学校健身房、体育馆等公共场合。

(2) 可在户外开阔处或学生公寓内进行适当、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。

(3) 如有特殊情况进入密闭室内，要佩戴口罩，减少在人群密集的地方停留的时间。

52. 参加校园文化活动如何防护

疫情防控期间，原则上一般不召开、不举办人群聚集的会议和校园文化活动。如必须举办，参加人员应佩戴口罩，缩短会议或活动时间，控制参与人员数量，并遵循相关卫生要求。

53. 在实验室如何防护

(1) 疫情期间尽量停止实验室工作。若必须进实验室，要听从老师安排，避免密集工作。

(2) 全程佩戴口罩，做好防护。

(3) 按照要求进行废液和固体废弃物等的处理处置。

54. 传阅资料时如何防护

传递纸质资料前后需洗手，传递资料时保持安全距离，需全程佩戴口罩。

55. 如何做好个人卫生

(1) 注意咳嗽礼仪和手部、眼部卫生。咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或采用肘护、衣袖遮掩口鼻，摘掉口罩前后做好手部卫生，不用脏手揉搓眼睛、鼻孔。用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

(2) 勤洗手。从公共场所返回、用手遮挡咳嗽、打喷嚏后、饭前便后，使用手机、电脑，要接触自己面部特别是眼睛或者鼻孔时都要洗手，洗手时按照“七步法”，需持续 15 秒以上。

(3) 不随地吐痰。口鼻分泌物可用纸巾包好投入垃圾筒。

(4) 手机、电脑键盘等常用设备每日用 75%酒精擦拭两次，如频繁使用增至 4 次。

(5) 尽量减少不必要的外出，避免接触他人。

(6) 尽量减少接触公共场所物品和部位。

56. 如何做好个人健康监测

做好体温监测记录（每日不少于 2 次/人）、发热报告等工作。若发现可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、腹泻或肌肉酸痛等症状）主动报告辅导员，由辅导员报学校疫情防控工作领导小组，并配合开展相关调查和处置。

57. 如何保持良好心态

(1) 心态是健康源泉。科学的心态、消除不必要的恐慌、调节情绪方可身体健康、精神愉快。

(2) 关注可靠信息，学习科学知识，不要盲目恐惧。

(3) 保持规律作息，合理安排生活，追求内心充实。

(4) 科学调适心理，摆脱负面情绪，保持平和心态。

(5) 做一些能让自己感觉更好的事情，丰富生活，放松心情并转移注意力，例如看电视、看书、听音乐、运动、玩游戏。

(6) 学校美丽心灵学院开通了心理支持热线和网络心理辅导服务，为同学们提供疫情期间的心理支持。

六、清洁消毒技术与方法

58. 清洁与消毒

(1) 加强教室、食堂、宿舍、图书馆、实验室、办公室、电梯间、洗手间等活动区域的清洁、消毒，每天至少清洁、消毒 1 次。

(2) 做好物体表面清洁消毒，对电梯按钮、扶手、门把手、公共课桌椅等接触频次较高的物体表面，用含有效氯 500mg/L 的消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用消毒纸巾进行擦拭。

(3) 保持室内空气流通，每日至少早、中、晚打开窗户通风三次，每次至少 30 分钟。

(4) 洗手池配备肥皂、洗手液或手洗消毒剂等。

59. 消毒技术与方法

新型管状病毒 56 ℃条件下，30 分钟可杀灭病毒。含氯类、酒精、碘类、过氧化物类等多种消毒剂也可杀灭病毒。

60. 手消毒

在做好个人防护的同时，特别要注意手温升，目前 WHO 推荐的手消毒剂为含量在 70%—75% 的乙醇，在没有明显污物的情况下，使用七步洗手法用乙醇手消毒剂进行手消毒（有明显污物情况下，要用流水和洗手液清洗，擦干后再使用手消毒剂进行手消毒）。特别是去医院就诊的病人，在摘除口罩后，由于口罩很可能已被污染，一定要进行手消毒。

61. 物体表面消毒

（1）课桌椅、办公桌椅、操作台：每日清洁，保持清洁状态。使用含氯消毒剂（有效氯含量为 500mg/L）擦拭，作用 30 分钟后，再用清水擦拭，去除消毒剂残留。

（2）地面：每日使用不扬尘的湿式打扫，定期使用有效氯 500mg/L 的消毒液拖地消毒，作用 30 分钟后，再用清水拖地。拖把清洗干净后，阳光下暴晒或置于通风处干燥。

（3）卫生间：洗手台面、水龙头、厕所蹲坑等使用含氯消毒剂（有效氯含量为 500mg/L）擦拭或喷雾消毒，作用 30 分钟后，再用清水洗地；地面使用含氯消毒剂（有效氯含量为 500mg/L）用拖布湿式拖拭，作用 30 分钟后，再用清水洗净。

62. 环境空气消毒

以开窗自然通风为主，有条件的采用机械通风。自然通风时，注意室内温度不能过低，避免受凉感冒。冬天寒冷季节，上课时门窗保留缝隙，课间活动时间保持打开门窗通风；天气暖和后，建议一只保持通风状态。无人情况下，对于密闭不易通风的房间，可使用移动式紫外线消毒器（按照

1.5W/m³），即每 20 立方米空间使用一只 30W 紫外线灯）消毒 60 分钟。

63. 终末消毒

当有疑似或确诊病例出现时，在专业人员指导下，戴医用防护口罩（N95 以上）、一次性乳胶手套（或橡胶手套）、防护眼罩、穿防护服、防水胶靴，对空气、污染物、地面和墙壁、物体表面、衣服等纺织品、餐（饮）具和疑似或确诊病例的生活垃圾进行终末消毒。

终末消毒需要对空气采取化学消毒剂超低容量气溶胶喷雾消毒时，使用 0.2%—0.3% 的过氧乙酸或 1.5%—3% 的过氧化氢消毒液，按照 20ml/ m³ 超低容量气溶胶喷雾消毒，60 分钟后开窗通风。

64. 清洁消毒注意事项

（1）以清洁为主，预防性消毒为辅，每天至少消毒一次，同时避免过度消毒。

（2）含氯消毒剂有腐蚀性和皮肤黏膜刺激性，使用乙醇消毒液时应远离火源。配置和使用消毒剂时建议佩戴口罩和手套，专人指导，避免儿童触碰。

（3）化学消毒剂消毒后，用清水擦拭或冲洗，去除消毒剂残留，降低腐蚀性。消毒后开窗通风 60 分钟。

（4）应使用符合国家卫生健康部门管理要求的消毒产品。

七、就医流程

65. 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。

66. 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。

八、开学前学校防控工作重点

67. 建立学校疫情防控管理体系

(1) 成立新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控领导小组和工作小组。校长为第一责任人，形成由主要领导、班子成员、各处室中心、各二级学院负责人、辅导员、班主任、导师、校医、心理老师等人员共同参与的校内防控管理网络，明确职责分工，责任到岗，任务到人。

(2) 建立学校、各处室中心/各二级学院、年级(班级)校内三级防控工作联系网络。

(3) 建立与属地疾病预防控制机构、定点发热门诊、定点医院联系工作网络。

68. 完善预案和制度

(1) 完善两个方案：疫情防控工作方案和开学后疫情防控应急预案。

(2) 完善八个制度：传染病疫情报告制度、健康管理制度、环境卫生检查通报制度、健康教育制度、通风消毒制度、晨检制度、因病缺课登记追踪制度、复课证明查验制度。

(3) 完善两图、两表、八台账。

69. 做好师生健康监测

(1) 全覆盖、无遗漏，摸清全体师生，尤其是疫情防控重点地区的师生员工分布情况及感染病例情况。（责任单位：学生处、人事处、后勤处）

(2) 精准掌握师生员工返校前 14 天和确诊病例、疑似病例、疫情防控重点地区人员接触情况。

(3) 统计师生员工近期旅行史、目前居住地点。

(4) 安排专人每日统计师生员工每天所在地、身体状况等信息，实行“日报告”“零报告”制度。

(5) 完成上级教育行政部门要求提供的数据和材料。

70. 做好教学安排

(1) 根据教育部的要求，做好教学工作调整，在疫情防控期间组织开展在线教育，实现“停课不停教、停课不停学”；合理调整、统筹安排春季学期与秋季学习课程教学计划。

(2) 加强疫情防控知识宣传，鼓励慕课平台开设有关流行病学、传染病的专题，提高大学生科学防控传染病能力。

(3) 根据疫情防控形势，在确保安全条件下，精准安排疫情防控重点地区教职工、学生分期分批有序返校。

(4) 不允许学生提前返校。

(5) 严禁疫情防控重点地区人员提前返校。

71. 安全保障

在突发公共卫生事件一级响应解除前，学校实行封闭式

管理，除学校统一以安排的日常值班值守人员外，其他人员一律不得入校，建立入校人员体温测量和登记制度。

72. 做好环境整治

(1) 大力开展爱国卫生运动，创造良好的校园环境，彻底清理卫生死角。

(2) 做好教室、食堂、宿舍、图书馆、活动中心、洗手间等公共场所的保洁和消毒。

(3) 设置充足的洗手水龙头，配备必要的洗手液、肥皂、纸巾或吹干机等设施。

73. 做好物资储备

(1) 应急物品：测温仪、体温计、含氯消毒液、84 消毒液、紫外线灯等。

(2) 防护用品：一次性医用口罩、医用外科口罩、医用帽子、手套、隔离衣等。

74. 设置隔离观察区域

(1) 对来自非疫情重点防控地区、乘坐公共交通工具返校的人员实行一般医学观察。

(2) 对来自疫情重点防控地区者、与病例或疑似病例密切接触者实行隔离观察。

(3) 隔离观察区域相对独立，集中隔离观察区和正常居住宿舍不在同一楼宇，单独通道；隔离区基本生活设施齐备，符合安全防护要求。

(4) 建立隔离观察区管理制度，确保防护安全。

(5) 隔离观察区配备适当的安全防护物资和医护、安

保、后勤、保洁等工作人员，专人负责，职责明确。

75. 严控聚集活动

(1) 不得举行任何形式人数众多的集体活动。

(2) 严控师生员工到境外、其他省市参加交流、学习活动。

(3) 暂停到疫情防控重点地区参加活动。

76. 做好宣传和培训

(1) 通过微信、短信、校园网等新媒体及方可控工作联系网络、多方式、多途径将新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控知识推送给师生员工。

(2) 动员师生员工积极配合学校做好各项防控措施，保持个人卫生，提升师生自觉防控的意识和能力。

(3) 引导师生寒假期间尽量居家，减少走亲访友、聚会聚餐，不到人员密集的公共场所活动。

(4) 告知有疫情重点防控地区居住史或旅行史的师生，自离开疫情重点防控地区后，居家或在制定场所医学观察 14 天。

(5) 做好教职员工的防控技能培训。分类分次组织学校疫情防控工作领导小组、工作小组、各二级学院负责人、食堂、保安、物业、卫生机构等部门人员学习防控知识和疫情应急处置预案，掌握学校传染病防控工作流程和各项制度，增强法制观念，依法依规开展科学防控。

九、开学后学校防控工作重点

77. 健康监测

(1) 对所有进入校园人员进行体温监测和登记，体温异常者禁止进入校园，并要求其立即就医。

(2) 在校师生员工每天测量体温 2 次，体温异常者视病情及时就医。

(3) 严格执行师生员工缺课缺勤登记、追踪制度。通过防控工作联系网络，学生处、教务处、人事处等部门在 24 小时内汇总师生因病缺课缺勤信息，并按规定上报。

(4) 学校卫生机构按照属地卫生主管部门防控要求，严格执行发热预检分诊制度，并做好发热患者登记和随访。

78. 个人卫生

在密闭公共场所近距离接触过程中，要正确佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。减少接触公共物品和部位。打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。推行师生员工勤洗手的防控策略，贯彻落实七步洗手法。尽量缩小活动范围。

79. 食堂从业人员安全监管

(1) 严格食堂人员返校健康排查，符合健康要求并持有有效健康证的人员方可上岗工作。

(2) 食堂从业人员每天测量体温，有发热、咳嗽、腹泻等症状人员须居家休息或就医，待完全恢复后上岗。

(3) 食品制作过程中严格佩戴口罩，售卖时需加戴一次性手套。

(4) 食品原材料送货人员入校前进行体温测量，入校期间必须佩戴口罩和一次性手套。

80. 食堂就餐安全

(1) 每天对餐厅环境全面消毒。

(2) 通过开窗通风、紫外线灯照射、消毒剂喷洒、擦拭和拖拭等措施，对空气、物体表面和地面进行消毒。

(3) 根据餐次对食品处理区、加工区、售卖区、就餐区环境进行预防性消毒。

(4) 安排师生员工错峰就餐或分餐、送餐，减少聚集用餐，尽量使用自己的餐具就餐。

(5) 餐前洗手，负责送餐的人员戴口罩和一次性手套对餐食进行分发。

(6) 严禁非食品加工人员进入厨房。

81. 餐具消毒

(1) 提倡师生自带餐具用餐。

(2) 煮沸消毒法，将清洗干净餐具完全浸没清水中加热，待水沸腾后计时 15 分钟，取出，晾干即可。

(3) 流通蒸汽法，将餐具放入蒸屉加热，从水沸腾开始计时，消毒 15—30 分钟。

(4) 对耐高温的碗、筷、不锈钢餐盘，可以放入热力消毒柜消毒，摆放均匀，温度设定 105℃—120℃，维持 100℃ 以上 15 分钟。

82. 集中式供餐及送餐

(1) 专人负责，做好疫情防控安全相关措施。

(2) 确保配送餐途中食品安全。

(3) 杜绝一切外卖进入校园。

83. 疫情防控废弃物管理

(1) 加强垃圾分类管理，及时收集清运。

(2) 设置标志明显的疫情防控废弃物专用垃圾箱，按照相关规定进行有效消毒处理。

84. 严控聚集活动

在接触突发公共卫生事件一级响应前，参照开学前“严控聚集活动”执行。

85. 做好隔离观察区管理

(1) 严格执行隔离观察相关文件要求和制度。

(2) 规范流程，做好清洁消毒，确保工作人员和隔离人员防护安全。

86. 持续、深入开展健康教育

(1) 普及新型冠状病毒感染的肺炎防控知识。

(2) 增强师生自我防控意识和防护技能。

(3) 树立科学防控理念，提振战胜疫情信息。

十、发生疫情时的应急处置

87. 疫情处置流程

(1) 做好疫情报告。若有师生员工被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎患者，学校立即报告当地疾病预防控制机构和教育行政部门。

(2) 协助开展疫情防控。学校如实反映情况，接受卫生健康部门的调查、采样、密切接触者筛查、隔离治疗等预防控措施。学校建立健康教育网络平台，开设心理咨询热线，提供服务。

(3) 根据疫情防控需要，学校按照卫生健康部门和教

育行政部门的建议，必要时采取班级或全校停课等措施。配合属地疾病预防控制机构对疫点开展中末消毒、疫情调查和宣传教育等工作。

（4）查验证明。师生员工病愈或隔离期满后，须持医院病愈返校证明或隔离解除证明到学校卫生机构复核确认登记，持有学校卫生机构出具的证明方可复课和上岗。

（5）分析疫情发生的经过，总结经验，优化流程，加强管控。进一步做好健康教育，提高师生疫情防控的知识和技能。

88. 做好心理支持和疏导

（1）保持正常的生活节奏。保持积极乐观的态度和良好的作息习惯，劳逸结合；减少聚会，勤洗手，公共场所戴口罩。

（2）调整良好的心理状态。用于面对疫情带来的心理压力，多运动，多交流，听音乐，缓解紧张情绪，不道听途说，不传谣信谣，多做自己喜欢的事情。

（3）提供必要的校园支持，开设心理咨询热线，提供有效支持服务。学会自我保护和帮助他人，同学之间互相陪伴，分享乐趣，倾听苦恼。

（4）寻求专业的心理帮助。学校充分发挥美丽心灵学院的作用，主动发现并认真对待寻求帮助的教师员工，给予心理关怀。对于情况严重者，及时与家属沟通，寻找专业机构的心理帮助。