

新型冠状病毒感染的肺炎防控

**知
识
手
册**

四川省自然资源厅

2020年1月31日

前 言

为做好厅机关新型冠状病毒感染的肺炎防控工作，切实保护全体干部职工身体健康和生命安全，维护机关正常的工作、生活秩序，按照党中央、国务院和省委、省政府有关防控部署要求，根据国家、省直机关有关防控技术方案和要求，重点参照应急总医院2020年1月27日制定的《新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册》（第一版），结合厅机关实际，制定本手册。请各处室局、直属单位，驻厅纪检监察组结合本部门本单位实际情况参考使用，共同抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情。

目 录

第一章 工作区域防护知识

- 1、上班途中如何做
- 2、入楼工作如何做
- 3、入室办公如何做
- 4、参加会议如何做
- 5、食堂进餐如何做
- 6、下班路上如何做
- 7、公务采购如何做
- 8、工间运动如何做
- 9、公共区域如何做
- 10、公务出行如何做
- 11、后勤人员如何做
- 12、公务来访如何做
- 13、传阅文件如何做
- 14、电话等办公室设备消毒如何做
- 15、空调消毒如何做
- 16、废弃口罩处理如何做
- 17、值班室物品更换如何做

第二章 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传染？
- 2、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用？
- 3、正确洗手需掌握六步洗手法
- 4、哪些时刻需要洗手？
- 5、旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办？

(二) 口罩篇。

- 1、口罩该怎么选？
- 2、正确使用口罩
- 3、特殊人群如何佩戴口罩？

第三章 居家防护知识

- 1、在家中怎样预防新型冠状病毒传染？
- 2、新型冠状病毒肺炎流行时，我们怎么吃才好？
- 3、前往公共场所怎样预防新型冠状病毒感染？
- 4、到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒传染？
- 5、轻症发热病例的居家隔离建议

第四章 新型冠状病毒肺炎知识

- 1、什么是新型冠状病毒？
- 2、哪些人容易感染新型冠状病毒？
- 3、新型冠状病毒的传播途径有哪些？
- 4、新型冠状病毒会人传人吗？

- 5、什么是飞沫传播？
- 6、什么是接触传播？
- 7、什么是密切接触者？
- 8、对密切接触者注意
- 9、密切接触者监控建议
- 10、新型冠状病毒肺炎患者有什么临床表现？
- 11、在临床上怎样识别观察新型冠状病毒肺炎病例
- 12、新型冠状病毒肺炎的防控措施

第五章 就医流程

- 1、何时就医
- 2、就医时注意事项

第一章 工作区域防护知识篇

各单位正常上班前应组织对单位员工相关情况进行再次核实统计，重点核实身体健康状况和外出情况；正常上班后启动每日晨检制度（如体温检测）和个人健康报告制度，并建立干部职工的病假记录制度。各单位要统筹做好工作安排，科学合理安排工作任务，精准调配工作力量，高质高效完成所承担的工作任务，切实履职尽责；严格执行疫情防控规定，对假日期间从湖北返回、到过疫情较重地区、密切接触过涉疫人员的干部职工，暂缓返岗集中上班。

1.上班途中如何做

自备口罩。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。

2.入楼工作如何做

全员佩戴口罩，进入厅办公楼前自觉接受体温检测，由安保人员在厅机关大门口和家属区入口处对进出所有人员的体温进行检测，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，劝告其立即隔离观察医治或联系成都市疾控中心定点医院就诊。疫区返蓉、

与疫区人员有接触者或身体不适者必须及时申报，并自行隔离观察，排除感染后方可返岗。

办公区域少坐电梯，多走楼梯，搭乘电梯必须佩戴口罩；不扎堆，减少接触。

谢绝外来闲杂车辆、人员进入大院，办事人员需出示身份证、测量体温、实名登记、电话联系相关处室局确认后进入。快递统一交给大门外物业人员或自行前往大门外领取。

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。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、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

公共区域保洁及消毒、各处（室、局）办公室地面消毒由物业中心负责，各处（室、局）办公室桌面及办公设施设备消毒由各处（室、局）自行负责，厅机关服务中心配发消毒液。

4.参加会议如何做

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。提倡少开会、开短会和开网络视频会，

确需召开的会议，原则上不召开超过 20 人以上的会议，严格控制会议时长，物业中心在会前半小时开窗通风，会议期间适时开窗通风。会议结束后场地、家具须进行消毒，每次会议后需对会议桌椅和纸笔公用设备等进行消毒处理，疫情未解除前，会议一律使用一次性纸杯。

在会务服务过程中，发现相关人员出现与新型冠状病毒相似症状者，物业中心对会场器具全部消毒处理。

5.食堂进餐如何做

厅机关食堂实施分时分区取餐就餐，凡就餐人员自带餐具，打餐后回各自办公室就餐，餐后用高温热水洗净自行保管。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。

机关食堂疫情期间暂停供应早餐；午餐实行“错时取餐”，就餐人员请自带餐具；除执法总队因距离较远可在食堂餐厅就餐外，其他人员在食堂取食后，回各自办公地点用餐；进入餐厅前请主动佩戴口罩、清洗手，取餐勿取下口罩，取、用餐时保持适当距离和减少交谈，取、用餐后及时离开。错时取餐安排为：不动产登记中心 11:40 取餐，信息中心、空间规划院 11:50 取餐，厅机关 1、2 楼 12:00 取餐，厅机关 3、4、5 楼 12:10 取餐，执法总队 12:20 用餐，物业及食堂工作

人员 12:40 取餐。机关食堂不接待外来人员就餐。

厅机关各楼层洗手间安放厨余垃圾回收桶，请将厨余垃圾倒放指定地点。

6.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。

7.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。

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。

玉沙物业公司对公共区域和机关大楼各办公用房定期消毒，其中，对公共区域一般部位、机关大楼办公用房及办公设备，在每天下班前后进行一次全面消毒；对

电梯间每半天消毒一次；对卫生间门把手、水龙头等重点部位，在工作时间每小时消毒一次。

10.公务出行如何做

公务出行后驾驶员需对公务用车进行消毒；乘客上车后驾驶员需佩戴口罩和手套等防护设备；乘坐公务用车请主动佩戴口罩。

11.后勤人员如何做

服务人员、安保人员、保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；安保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。

厅机关物业中心每天早上 9:00 和下午 16:00 对食堂和物业工作人员进行体温检测，发现发烧、咳嗽等身体不适症状人员，立即隔离观察。在食材制作过程中，发现相关人员出现与新型冠状病毒相似症状者，所接触过的食材全部封存，器具全部消毒处理。

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℃正常条件下，电话联系相关处室局确认后，方可入楼公干。

13.传阅文件如何做

加强公文无纸化运行，厅办公室对除涉密、需在 3 天内完成办理、上级部门有明确要求以外的文件，收文后一律网上流转；请各处（室、局）和直属单位依托厅内网系统按程序发文；倡导组建临时微信工作群，专门用于流转单位内一般性文件材料。确需呈签、交接纸质文件的，要全程勤洗手消毒、佩戴口罩，做到快取快办快离、不扎堆，防止交叉感染。

14.电话等办公设备消毒如何做

建议座机电话话筒和打印机、复印机等办公设备按钮，每日 75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。厅文印室设备统一由文印室工作人员操作，避免交叉及第二次传染，未经允许不得擅自操作文印设备，每天下班后文印值班人员需对设备按键等消毒处理，文印室工作人员接收文件后需洗手消毒，防止交叉感染，无关人员请不要随意进出文印室。

15.空调消毒如何做

厅中央空调在疫情解除前，不开机使用；需大家及时增减衣物，做好防寒处理，避免受寒。

16.废弃口罩处理如何做

防疫期间，在厅大门口、食堂门口、厅办公楼大厅、办公楼各层厕所设置废弃口罩丢弃箱，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入指定丢弃箱，由保洁人员统一处理。

17.值班室物品更换如何做

每天四次消毒，周末节假日对白天、夜间值班人员用的床上用品，一人一换，严控非值班人员到值班室长时间停留。

第二章 个人防护知识篇

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。

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

5. 旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

以使用含酒精消毒产品清洁双手。新型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。

二、口罩篇

1. 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。

2. 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。

3.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。

第三章 居家防护知识篇

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。

4. 到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染？

- (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) 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。

第四章 新型冠状病毒感染肺炎知识篇

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主要途径。

4.新型冠状病毒会人传人吗？

会。从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。

5.什么是飞沫传播？

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。

飞沫的产生：

(1) 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。

6.什么是接触传播？

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

7.什么是密切接触者？

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。

8.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！

9.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。

10. 新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？

新型冠状病毒感染的肺炎起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

11. 在临床上怎样识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例？

同时符合以下 2 个条件

(1) 流行病学史：在发病前两周内武汉市旅行或居住史，或发病前 14 天接触过来自武汉的发热伴有呼吸道症状的患者，居住区传染病流行情况，是否为聚集性病例中的患者，是否造成他人感染等。武汉市相关市场，特别是农贸市场直接或间接接触史。

(2) 临床表现：发热；具有病毒性肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。在观察病例的基础上，采集痰液、咽拭子等呼吸道标本进行病毒核酸检测即可作出病原学诊断。

12. 新型冠状病毒感染的肺炎防控措施

- 标准预防措施；
- 空气传播预防措施；
- 接触和飞沫预防措施：勤洗手，出门戴口罩；
- 房间通风换气；

• 清洁、消毒：新型冠状病毒对热敏感，56°C 热水浸泡 30 分钟、75% 酒精、含氯消毒剂，氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

第五章 就医流程篇

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）且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，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。