



新冠肺炎防控科普手册

A light blue shield-shaped graphic with a subtle gradient and a slight shadow, centered on the page. Inside the shield, the text "众志成城 共抗疫情" is written in white.

众志成城
共抗疫情

宁夏回族自治区科学技术厅

目 录

一、新冠肺炎防控基本知识·····	1
二、家庭防控指南·····	8
三、不同人群防控指南 ·····	12
四、公共场所和公共交通防控指南 ·····	20
五、密切接触者防控指南 ·····	22
六、企业防控指南 ·····	27
七、学校防控指南 ·····	32
八、无症状感染者 ·····	38

新冠肺炎防控基本知识

一、什么是冠状病毒与“新型”冠状病毒？

冠状病毒是自然界广泛存在的一大类病毒，属于套式病毒目、冠状病毒科、冠状病毒属，是一类具有囊膜、基因组为线性单股正链的RNA病毒，可分为 α 、 β 、 γ 、 δ 四个属。在新型冠状病毒肺炎疫情之前，共发现6种可感染人类的冠状病毒，人在感染上述病毒后，会表现为从普通感冒到重症肺部感染等不同临床症状，例如我们熟悉的中东呼吸综合征（MERS）和严重急性呼吸综合征（SARS）。2020年1月6日湖北省武汉市发现的新型冠状病毒2019-nCov，是一种以前尚未在人类中发现的“新型”冠状病毒，属于冠状病毒 β 属，是与SARS、MERS不一样的新分支。冠状病毒（包括新型冠状病毒）对热敏感，56℃30分钟、乙醚、75%乙醇（酒精）、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，但氯己定（洗必泰）不能有效灭活病毒。

二、什么是“超级传播者”？

所谓“超级传播者”一般指具有较强传染性的感染者，比其他患者更容易传染其他人，从而影响疫情的扩散速度及规模等。“超级传播者”的产生受多种因素影响。首先根据

生物进化规律，即向有利于物种生存的环境适应性变异。病毒繁殖严格依赖人体细胞提供场所及所需物质，所以病毒进化的最终目标是增强感染性，降低致病性(不排除在一定时期内发生病毒致病性增强的现象)，否则细胞全部被病毒杀死，病毒自身也就失去了生存的基础。当病毒在人体内发生变异导致感染性增强，这个被感染的人就是一个“超级传播者”。一人感染多人的现象不止因为出现“超级传播者”。感染病毒的个体产生的病毒量大（重症患者等）、通过咳嗽等方式释放的病毒多、以易传播的方式与其他人接触多（面对面交流等），以及被感染个体与多个其他未被感染的人同处某种相对封闭的环境等都会造成一人引发多人感染的现象。

三、新型冠状病毒在人与人之间传播的方式有哪些？

通常病毒传播主要有三种方式：一是飞沫传播：通过咳嗽、打喷嚏、说话等产生的飞沫进入易感粘膜表面；二是接触传播：在接触感染者接触过的东西后触碰自己的嘴、鼻子或眼睛导致病毒传播；三是空气传播：病原体能在长时间远距离散播后仍具有传染性。



四、新型冠状病毒临床表现是什么？

典型表现：

发热乏力、干咳、鼻塞、流涕等上呼吸道症状少见
约半数患者1周后出现呼吸困难，危重症可为中低热，
甚至无明显发热

非典型表现：

以下5种情况为首发表现(特别是有明确接触史的人员)：

- ①消化系统：如轻度食欲减退、乏力，精神差、恶心呕吐、腹泻等
- ②神经系统：如头痛
- ③心血管系统：如心慌、胸闷等
- ④眼科症状：如结膜炎
- ⑤仅有轻度四肢或腰背部肌肉酸痛



五、如何选择和使用口罩？

1.普通民众居家和在通风良好人员密度低的场地可不戴口罩，也可视情况选用普通口罩（如棉纱口罩、海绵口罩、活性炭口罩等），进入人员密集或密闭公共场所要佩戴一次性医用口罩；

2.有疑似症状到医院就诊时，不能佩戴带有单向呼吸阀门的口罩，需要佩戴防护效果更好的医用外科口罩；

3.医用防护口罩（N95 及以上级别）主要供医护人员等使用，普通民众并不需要如此高级别的防护；

4.有呼吸道基础疾病患者需要在医生指导下使用口罩，年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息；

5.健康人群佩戴过的口罩，一般在口罩脏污、变形、损坏、有异味或弄湿导致防护性能降低时更换；

6.如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在洁净、透气的纸袋中；

7.医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法消毒；

8.用过的一次性口罩不能乱扔，要将口鼻接触面朝外对折（发热患者口罩的口鼻接触面朝内对折），扯断一侧挂耳线折叠两次后捆扎成型，折好后放入清洁自封袋中或用卫生纸巾包裹好后再丢弃到专用垃圾桶内；

9.在医疗机构中使用过的口罩，离开前直接投入医疗废物垃圾袋中；

10.处理完口罩后要马上洗手。



六、什么是密切接触者？

与病例观察和确诊病例发病后有如下接触情形之一者：

	与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员
	诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员，家属或其他与病例有类似近距离接触的人员
	病例同病室的其他患者及陪护人员
	与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员
	现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人员

七、为什么要对密切接触者医学观察14天？

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，并对密切接触者进行居家医学观察。



八、如何提升自身免疫力？

1. 多摄入高蛋白类食物。多吃新鲜菜水果，保证充足营养。
2. 不节食，不偏食，不减重，多饮水。
3. 坚持规律作息，保证充足睡眠。
4. 适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。
5. 加强个人体育锻炼。



使用卫生间



触摸身体各部位



接触受污染的工具



咳嗽、打喷嚏、擦鼻涕



接触动物或废弃物



接触生食物

家庭防控指南

一、日常预防

1. 避免去疾病正在流行的地区。
2. 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，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。



3. 不要接触、购买和食用野生动物（即野味），避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场，禽肉蛋要充分煮熟后食用。
4. 居室保持清洁，勤开窗，经常通风。
5. 随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，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。

6.外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，应佩戴医用外科口罩或N95口罩。

7.保持良好卫生和健康习惯。家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。注意营养，勤运动。

8.主动做好个人及家庭成员的健康监测。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。

9.准备常用物资。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。



二、家庭成员出现可疑症状时的建议？

1. 若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等症状），应根据病情及时就医。

2. 避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。



3. 就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

4. 患者的家庭成员应佩戴口罩，与无症状的其他家庭成员保持距离，避免近距离接触。

5. 若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎，其他家庭成员如果经判定为密切接触者，应接受14天医学观察。

6. 对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。



早发现 早治疗 早安全



防新型冠状病毒 4日字守则



重警醒 不轻视



戴口罩 讲卫生



有症状 早就医



少出门 少聚集



勤洗手 勤通风



打喷嚏 捂口鼻



喷嚏后 慎揉眼



不恐慌 不传谣

不同人群防控指南

一、老年人防控指南

（一）确保老人掌握预防新型冠状病毒感染的肺炎的个人防护措施、手卫生要求、卫生和健康习惯，避免共用个人物品，注意通风，落实消毒措施。倡导老人养成经常洗手的好习惯。

（二）老人出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时，应采取以下措施：



1. 自我隔离，避免与其他人员近距离接触。
2. 由医护人员对其健康状况进行评估，视病情状况送至医疗机构就诊，送医途中应佩戴医用外科口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。
3. 曾与可疑症状者有无有效防护的密切接触者，应立即登记，并进行医学观察。
4. 减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动，不安排集中用餐。
5. 若出现可疑症状的老人被确诊为新型冠状病毒感染的肺炎，其密切接触者应接受14天医学观察。病人离开后（如住院、死亡等），应及时对住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。没有消毒前，该住所不建议使用。



二、儿童防控指南

1. 不要去人多的地方，不参加聚会。
2. 外出一定要戴上口罩，记得提醒爸爸妈妈和爷爷奶奶戴好口罩。
3. 作息规律，健康饮食。饭前便后认真洗手。在家多和爸爸、妈妈一起做做体育运动。
4. 从现在起，养成打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住嘴巴、鼻子的习惯。
5. 如果有发烧、生病的情况，一定要配合爸爸、妈妈及时去医院就医。

三、学生防控指南

（一）假期

1. 有疫情高发地区居住史或旅行史的学生，自离开疫情高发地区后，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，减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方。
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。

（二）返校途中

1. 乘坐公共交通工具时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。

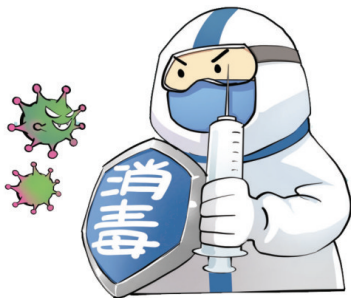
3. 旅途中做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温。

4. 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，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、返岗者防控指南

（一）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。

（二）工作时间如何做

1. 入楼工作如何做

进入办公楼前自觉接受体温监测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2°C ，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

2. 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。

3. 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。

4. 食堂进餐如何做

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，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

5. 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。

6. 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。

7. 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。

8. 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。

9. 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。

10. 公务来访如何做

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温监测，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°C 正常条件下，方可入楼公干。

11. 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。

12. 乘电梯如何做

戴口罩，错峰乘坐，尽量避免与多名乘客同乘电梯；

尽量不要用电梯搬物品；

避免用手去触摸自己的口鼻眼及公共物品，应及时洗
手、消毒；

携带卫生纸或手套，按电梯按钮后，应该妥善处置使用
过的卫生纸或手套；

尽量减少在电梯间使用手机、打电话或谈笑。

（三）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。居家保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。



公共场所和公共交通防控指南

一、公共场所防控指南

适用于商场、餐馆、影院、KTV、网吧、公共浴池、体育馆、展览馆、火车站、地铁站、飞机场、公交汽车站等公共场所。



常洗手

1. 公共场所工作人员要自行健康监测，若出现新型冠状病毒感染的可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），不要带病上班。

2. 若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者，工作人员应要求其离开。

3. 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

4. 保持公共场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气。

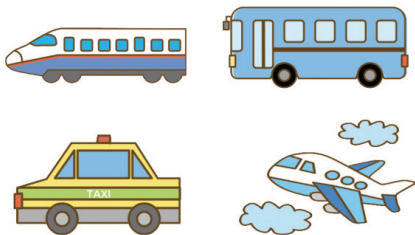
5. 洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。

6. 保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

7. 疾病流行地区，公众应尽量减少前往公共场所，尤其避免前往人流密集和空气流通较差的地方。

二、公共交通工具防控指南

适用于飞机、火车、地铁、公共汽车和轮船等公共交通工具。



1. 发生疾病流行地区的公共交通工具在岗工作人员应佩戴医用外科口罩或N95口罩，并每日做好健康监测。

2. 公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。

3. 增加公共交通工具清洁与消毒频次，做好清洁消毒工作记录和标识。

4. 保持公共交通工具良好的通风状态。

5. 保持车站、车厢内的卫生整洁，及时清理垃圾。

6. 做好人员工作与轮休安排，确保司乘人员得到足够休息。

密切接触者防控指南



新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者应从和病人接触的最后一天起采取医学观察14天。在家中观察期间需与医学观察人员保持联系，并需要了解病情观察和护理要点，掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。

在居家医学观察期间的具体建议如下：

（一）将密切接触者安置在通风良好的单人房间，拒绝一切探访。

（二）限制密切接触者活动，最小化密切接触者和家庭成员活动共享区域。确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好（保持窗户开启）。

（三）家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和密切接触者至少保持1米距离。哺乳期母亲可继续母乳喂养婴儿。

（四）其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴

口罩，口罩需紧贴面部，在居住空间中不要触碰和调整口罩。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下并丢弃口罩之后，进行双手清洗。

（五）与密切接触者有任何直接接触，或离开密接触者居住空间后，需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。如果双手不是很脏，可用酒精免洗液清洁。如双手比较脏，则使用肥皂和清水清洗。（注意酒精使用安全，如意外吞食用或引发火灾）。

（六）使用肥皂和清水洗手时，最好使用一次性擦手纸。如果没有，用洁净的毛巾擦拭，毛巾变湿时需要更换。



（七）偶然咳嗽或打喷嚏时用来捂住口鼻的材料可直接丢弃，或者使用之后正确清洗（如用普通的肥皂/洗涤剂和清水清洗手帕）。

（八）家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触。如避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。

（九）推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂，每天频繁清洁、消毒家庭成员经常触碰的物品，如床头柜、床架及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

（十）使用普通洗衣皂和清水清洗密切接触者衣物、床单、浴巾、毛巾等，或者用洗衣机以60-90摄氏度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。



(十一) 戴好一次性手套和保护性衣物(如塑料围裙)再去清洁和触碰被密切接触者的人体分泌物污染的物体表面、衣物或床品。戴手套前、脱手套后要进行双手清洁及消毒。

(十二) 若确诊病例的密切接触者出现可疑症状,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等,应立即就医。

具体指导建议如下:

1. 前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。

2. 如果可以,避免乘坐公共交通工具前往医院,路上打开车窗。

3. 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时,尽可能远离其他人(至少1米)。

4. 若路途中污染了交通工具,建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂,对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。



新型冠状病毒防控知识

提高公民卫生防范意识



疾病来到家门口
预防事儿先做好



健康知识要学好
遇到疾病不用慌



遇到病人戴口罩
人多不去凑热闹



如果发热生了病
及时就医别乱跑



一日三餐营养好
平衡膳食保健康



开窗通风很重要
空气流通病菌少



衣被常洗太阳照
细菌病毒死光光



双手流水常清洗
疾病难以近身旁



预防措施尽知晓
减少疾病保健康

企业防控指南

一、生产过程中如何防护?

1.加强工作场所通风换气,保持室内空气流通,首选自然通风。

2.确保工作场所内洗手、洗眼、喷淋设施运行正常。

3.做好工作场所物体表面清洁消毒;保持工作服、工作帽、座椅套等纺织物清洁,定期洗涤、消毒;职工宿舍、卫生辅助设施、食堂保持环境清洁、通风,加强场所、餐(饮)具、卫生洁具定期消毒。

4.尽可能避免或减少员工聚集和集体活动。控制会议频次和规模,实施错峰就餐。

5.加强垃圾分类管理,及时收集清运,垃圾盛装容器要定期清洁消毒。

二、员工出现可疑症状时如何应对?

1.当员工出现发热、乏力、干咳等可疑症状时,要及时安排就近就医,在专业人员指导下对其工作活动场所及使用的物品进行消毒处理。

2.若有员工确诊为新冠肺炎,企业应立即设立隔离观察区域,对其密切接触者进行隔离观察。

三、如何开展工作场所健康促进？

1.加强新冠肺炎防治知识科学宣传普及，引导员工科学理性认知疫情，掌握防护要点，增强防护意识，理解、支持并配合防控工作。

2.以适当方式要求并指导外地返回人员按属地要求进行登记、体温监测、佩戴口罩等健康管理措施，并告知员工就诊信息

3.倡导员工主动践行合理膳食、适量运动、戒烟戒酒等健康生活方式。

4.开展心理健康服务，了解员工心理健康状况，疏解焦虑恐惧情绪，发现群体心理危机苗头。及时向属地疫情联防联控机制工作组报告，并采取有效措施。





勤戴口罩

外出一定要戴口罩



不近人堆

少去人流量大的地方



勤加洗手

有效的清洗手上的细菌



开窗通风

清除室内有害气体



及时就医

早发现早诊断早治疗



不吃野味

不要去吃野生动物

四、不同企业如何采取针对性防控策略？

1. 各类企业都要采取组织动员、健康教育、信息告知人员管理、环境卫生治理、物资准备等防控措施。

2. 未发现病例企业重点实施外防输入的防控策略。

3. 发现病例企业要实施内防扩散、外防输出的防控策略，并采取密切接触者管理、消毒等防控措施。

4. 疫情播散企业要实施内防蔓延、外防输出的防控策略，并采取密切接触者管理、消毒、疫区封锁、限制人员聚集等防控措施。

返岗人员九条防护建议



合理安排

创新办公方式
可考虑远程协同

视频会议
少开会 少集中



佩戴口罩

返程途中
全程戴口罩
办公室里
也要戴口罩



少坐公交

建议步行
骑车上班
如必须乘坐公共交通
全程佩戴口罩



电梯消毒

电梯做好消毒
乘坐电梯
必戴口罩
保持距离



打包用餐

避免扎堆就餐
打包带回
单独用餐
远离群体用餐



勤快洗手

外出回家 咳嗽喷嚏
饭前便后
接触脏物
一定要洗手



保持通风

做好日常消毒
勤开窗、常通风
建议每天通风3次
每次 20-30 分钟



不要聚会

不参加
聚会和集体活动
不去影院、KTV
商场等人群密集场所



配合检查

如遇健康询问检查
务必配合
为他人更为自己

五、商场和超市如何做好疫情防护？

1.强化宣传，提高从业人员和顾客的风险防范意识，所有员工和顾客应当佩戴口罩，体温检测正常方可进入。

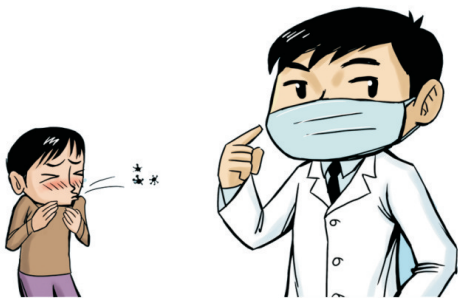
2.禁止组织聚集性活动，加强室内通风。

3.加强物品和设施清洁消毒，确保洗手设施运行正常，在问询台和收银台等处配备速干手消毒剂或感应式手消毒设施。

4.工作人员必须佩戴手套和口罩，与顾客交谈时保持1米以上距离；收银员优先采用无线扫码支付方式，有条件的可配护目镜。

5.商场暂停母婴室、儿童游乐场所、室内娱乐场所服务，无法暂时关闭的，必须对公共设施进行消毒后开放。

6.推荐走安全通道，优先使用扶梯并尽量避免与扶手直接接触；使用直梯时，不要直接用手接触按键并快进快出。



学校防控指南

一、学校开学前

1.学校每日掌握教职员工及学生健康情况，实行“日报告”、“零报告”制度，并向主管部门报告。

2.学校对全体教职员工开展防控制度、个人防护与消毒等知识和技能培训。

3.开学前对学校进行彻底清洁，对物体表面进行预防性消毒处理，教室开窗通风。

4.所有外出的教职员工和学生，返回居住地后应当居家隔离14天，健康者方可返校。

5.做好洗手液、手消毒剂、口罩、手套、消毒剂等防控物资的储备。

6.设立（临时）隔离室，位置相对独立，以备人员出现发热等症状时立即进行暂时隔离。

7.制定疫情防控应急预案，制度明确，责任到人，并进行培训、演练，校长是本单位疫情防控第一责任人。



二、学校开学后

1.每日掌握教职员工的晨、午检工作，加强对学生的晨、午检工作，实行“日报告”、“零报告”制度，并向主管部门报告。

2.加强物体表面清洁消毒。应当保持教室、宿舍、图书馆、学生实验室、体育活动场所、餐厅等场所环境卫生整洁，每日定期消毒并记录。对门把手、课桌椅、讲台、电脑键盘、鼠标、水龙头、楼梯扶手、宿舍床围栏、室内健身器材、电梯间按钮等高频接触表面，可用有效氯250~500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用消毒湿巾进行擦拭。

3.加强重点场所地面清洁消毒。应当加强学校食堂、浴室及宿舍地面的清洁，定期消毒并记录。可使用有效氯500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒。

温

馨

提

示

为了自己 and 家人的安全，如果出现新型冠状病毒感染可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、极度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等)，请不要返程，应根据病情，及时到医疗机构发热门诊就诊。

4.各类生活、学习、工作场所（如教室、宿舍、图书馆、学生实验室、体育活动场所、餐厅、教师办公室、洗手间等）加强通风换气。每日通风不少于3次，每次不少于30分钟。课间尽量开窗通风，也可采用机械排风。如使用空调，应当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。

5.加强餐（饮）具的清洁消毒，餐（饮）具应当一人一具一用一消毒，建议学生自带餐具。餐（饮）具去残渣、清洗后，煮沸或流通蒸汽消毒15分钟；或采用热力消毒柜等消毒方式；或采用有效氯250mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，消毒后应当将残留消毒剂冲净。

6.宿舍要定期清洁，做好个人卫生。被褥及个人衣物要定期晾晒、定期洗涤。如需消毒处理，可煮沸消毒30分钟，或先用有效氯500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后，再常规清洗。

7.加强垃圾分类管理，及时收集清运，并做好垃圾盛装容器的清洁，可用有效氯500mg/L的含氯消毒剂定期对其进行消毒处理。



8.建议教师授课时佩戴口罩。

9.加强个人防护。校门值守人员、清洁人员及食堂工作人员等应当佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。食堂工作人员还应穿工作服,并保持工作服清洁,工作服应当定期洗涤、消毒。

10.严格落实教职员工及学生手卫生措施。确保学校洗手设施运行正常,中小学校每40~45人设一个洗手盆或0.6m长盥洗槽,并备有洗手液、肥皂等,配备速干手消毒剂,有条件时可配备感应式手消毒设施。餐前、便前便后、接触垃圾、外出归来、使用体育器材、学校电脑等公用物品后、接触动物后、触摸眼睛等“易感”部位之前,接触污染物品之后,均要洗手。洗手时应当采用洗手液或肥皂,在流动水下按照正确洗手法彻底洗净双手,也可使用速干手消毒剂揉搓双手。

11.加强因病缺勤管理。做好缺勤、早退、请假记录,对因病缺勤的教职员工和学生及时追访和上报。

12.不应组织大型集体活动。

13.设立健康宣教课堂,由专人定期对学校内的教职员工和学生进行个人防护与消毒等防控知识宣传和指导。指导教职员工和学生在疫情防控期间避免到人群聚集尤其是空气流动性差的场所,减少不必要的外出。如果外出,应当做好个人防护和手卫生,去人口较为密集的公共场所、乘坐公共交通工具、厢式电梯等必须正确佩戴医用口罩。

三、出现疑似感染症状应急处置

1.教职员工如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状，应当立即上报学校负责人，并及时按规定去定点医院就医。尽量避免乘坐公共交通工具，前往医院路上和医院内应当全程佩戴医用外科口罩（或其他更高级别的口罩）。

2.如学生出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状，及时向学校报告并采取相应措施。

3.教职员工或学生中如出现新冠肺炎疑似病例，应当立即向辖区疾病预防控制部门报告，并配合相关部门做好密切接触者的管理。

4.对共同生活、学习的一般接触者进行风险告知，如出现发热、干咳等呼吸道症状以及腹泻、结膜充血等症状时要及时就医。

5.专人负责与接受隔离的教职员工或学生的家长进行联系，掌握其健康状况。



预 防 措 施

- 戴口罩** 保护自己，对他人负责
- 勤洗手** 用流动的水和肥皂(液)洗手至少15秒
- 不扎堆** 不去人群密集的地方
- 拒聚餐** 不串门、不聚餐
- 常通风** 适时通风、注意保暖
- 禁野味** 不食用野生动物
- 吃熟食** 生熟分开、食物彻底煮熟
- 早就医** 不信谣、不传谣、正规渠道，关注疫情
- 莫轻视** 人群普遍易感不要轻视

#疫情就是命令

防控就是责任#



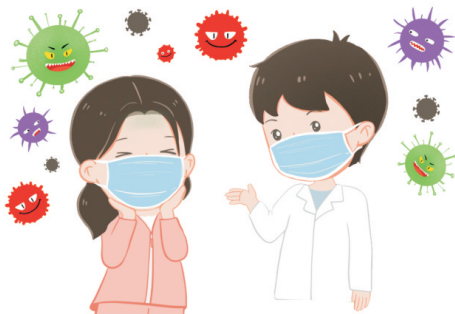
无 症 状 感 染 者

一、什么是新型冠状病毒无症状感染者？

新冠病毒无症状感染者（以下简称无症状感染者）是指无相关临床症状，如发热、咳嗽、咽痛等可自我感知或可临床识别的症状与体征，但呼吸道等标本新冠病毒病原学检测阳性者。无症状感染者可分为两种情形：

1.感染者核酸检测阳性，经过14天潜伏期的观察，均无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征，始终为无症状感染者状态。

2.感染者核酸检测阳性，采样时无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征，但随后出现某种临床表现，即处于潜伏期的“无症状感染”状态。



二、什么人会成为无症状感染者？

目前发现的无症状感染者主要是病人的密切接触者，无症状感染者存在传染性。

勤洗手

病毒会“接触传播”用流水+肥皂/洗手液，每次洗手20秒

戴口罩

医用口罩尤其是外科口罩，能挡住大部分有病毒的飞沫

少近人堆

新病毒会“人传人”；咳嗽、打喷嚏时用纸巾或衣袖遮挡

开窗通风

不管哪种细菌病毒，家里都不“窝藏”，统统随风滚蛋

不碰野味

少去野味档口，海鲜、活禽市场或农场，新病毒就是从非法销售的野生动物传到人身上

煮熟食物

不吃生冷，奶、蛋、肉类都彻底煮熟

及时就医

有干咳、头痛、发热、乏力、呼吸困难，赶快戴上口罩去医院发热门诊，主动告知最近是否到过武汉

不要恐慌

注意卫生，科学预防，市民应积极关注官方信息，不造谣、不信谣、不传谣

三、如何做好无症状感染者防控工作？

1. 各级各类医疗卫生机构发现无症状感染者，应于2小时内进行网络直报。

2. 县（区）级疾控机构接到无症状感染者报告后，24小时内完成个案调查，并及时进行密切接触者登记，将个案调查表或调查报告及时通过传染病报告管理信息系统进行上报。

3. 无症状感染者应集中隔离14天，原则上集中隔离满14天且两次连续标本核酸检测阴性者（采样时间至少间隔24小时）可解除隔离；如果核酸检测仍为阳性者，则继续隔离医学观察。

4. 隔离医学观察期间如出现临床表现，应及时转归为确诊病例，进行规范治疗。

5. 无症状感染者密切接触者也要进行14天的集中隔离医学观察。

四、无症状感染者通过什么途径发现？

- 1.对新型冠状病毒肺炎病例的密切接触者开展医学观察期间的主动检测；
- 2.聚集性疫情调查中开展的主动检测；
- 3.在新型冠状病毒肺炎病例的传染源追踪过程中对暴露人群主动检测；
- 4.对部分有境内外新型冠状病毒肺炎病例持续传播地区的旅行史和居住史人员开展主动检测。

五、无症状感染者存在哪些风险？

- 1.传播的隐匿性。无症状感染者无任何明显的症状与体征，其在人群中难以被发现，其导致的传播也难以预防。
- 2.症状的主观性。症状轻微或不典型者可能认为自己没有感染新冠病毒，不主动去医疗机构就诊，在日常的诊疗工作中难以被发现。
- 3.发现的局限性。由于存在检测窗口期，采用核酸检测和血清学检测方法难以发现全部无症状感染者，现有的无症状感染者主要是通过病例的密切接触者主动筛查、感染来源调查、聚集性疫情调查和对高风险地区人员的主动检测发现的，尚有部分无症状感染者难以被发现。



六、如何做好无症状感染者防控管理？

1 完善防治方案

修订完善防控方案和诊疗方案，科学应对无症状感染者带来的感染风险，遏制可能形成新的疫情传播。

2 加大筛查监测

将检测范围扩大至已发现病例和无症状感染者的密切接触者、重点地区和重点人群等，最大程度发现隐患。做好疫情跨境输入输出防范，所有入境人员进行核酸检测。发现无症状感染者后，查清来源，公开透明发布信息。

3 强化管理救治

一旦发现无症状感染者，立即按“四早”要求，严格集中隔离和医学管理，对密切接触者实施隔离医学观察。隔离期间出现症状，立即转运至定点医疗机构进行救治。

4 加强群防群控

坚持群专结合，加大防疫知识科普宣传力度，指导公众增强自我保护和健康文明意识，做好科学防护。

标准洗手7步法

1 掌心相对，手指并拢相互揉搓



2 手指交叉相互揉搓，双手交换进行



3 掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓



4 指尖摩擦掌心，两手互换



5 指腹摩擦掌心，两手互换



6 拇指在掌中转动，两手互换



7 揉搓手的腕部、手腕，两只手交替进行



1. 采用流动水，使双手充分润湿。
2. 取适量皂液，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
3. 认真揉搓双手至少15秒。





科技厅公众号