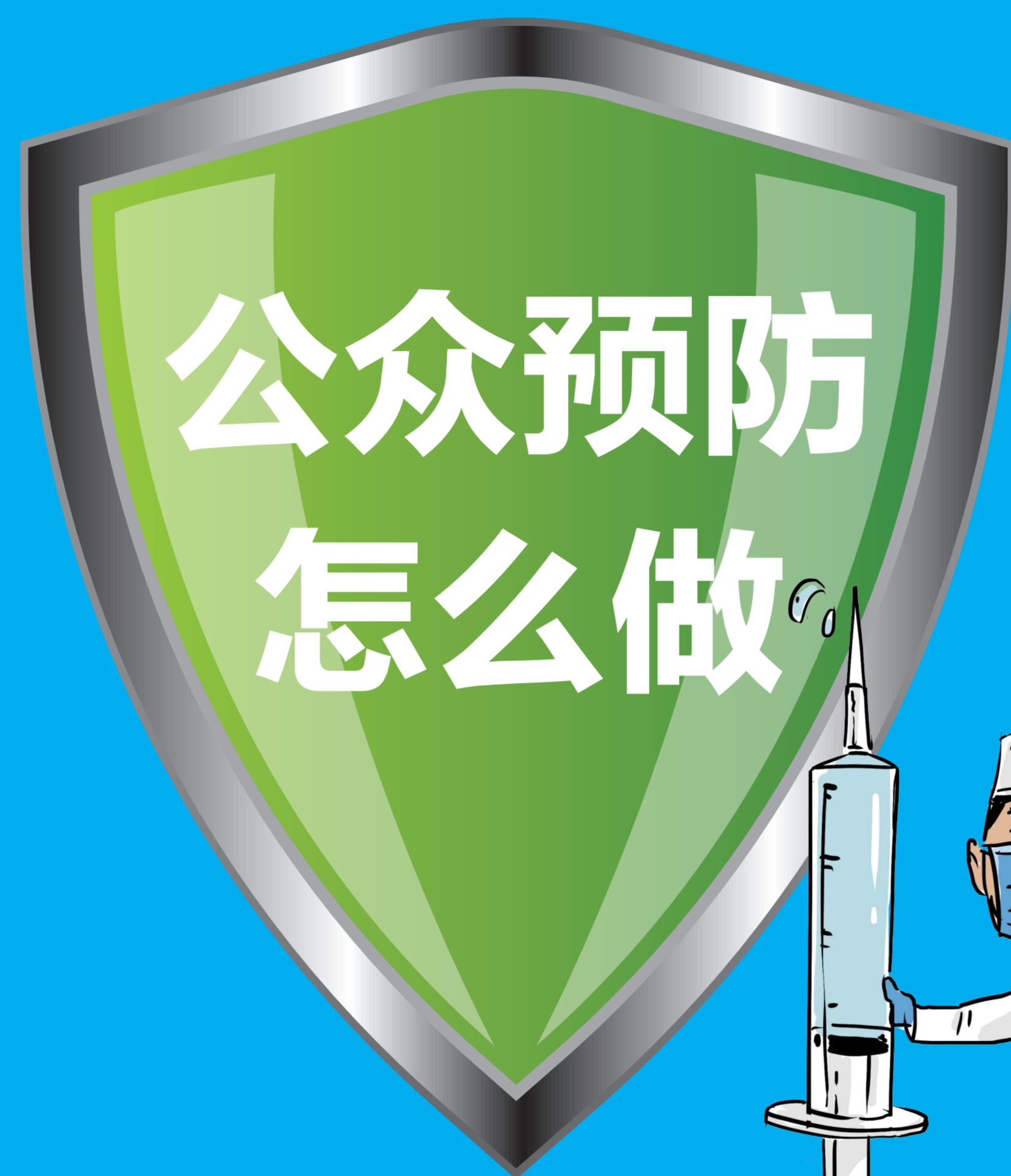


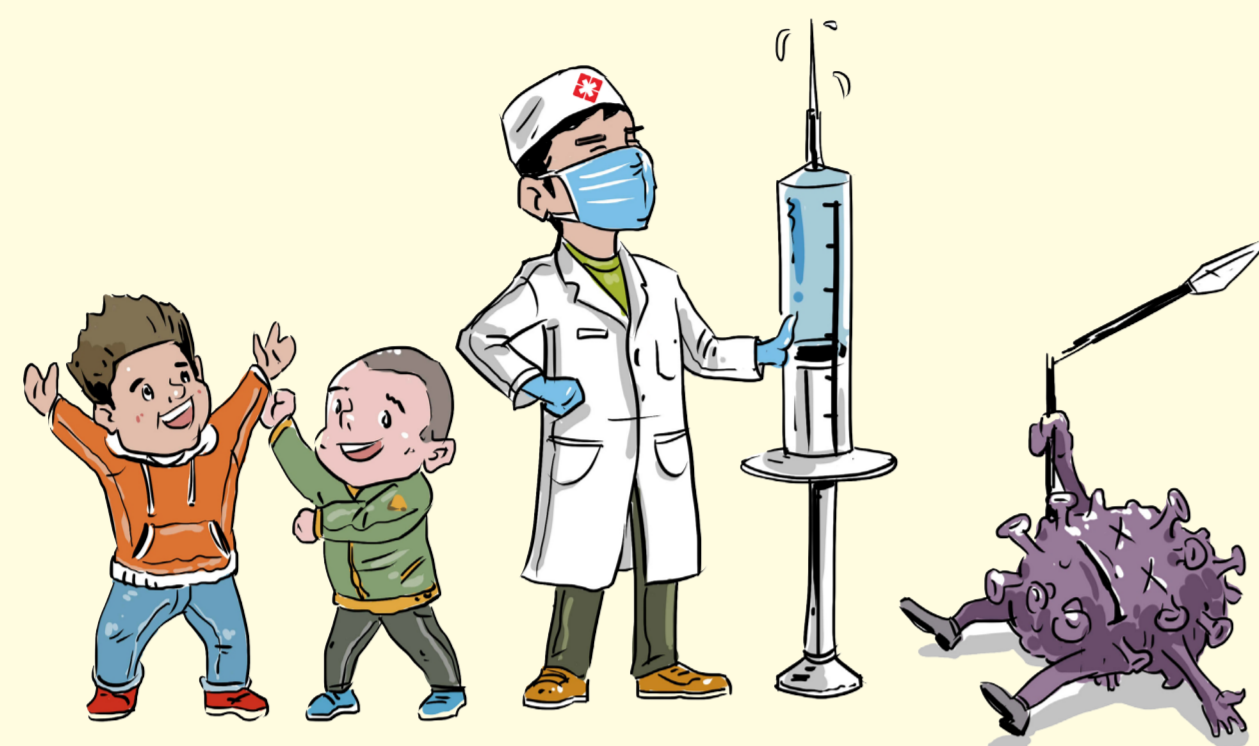
# 新型冠状病毒肺炎 防护指南



“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间公众个人预防指导。 ”

## 01 尽量减少外出活动

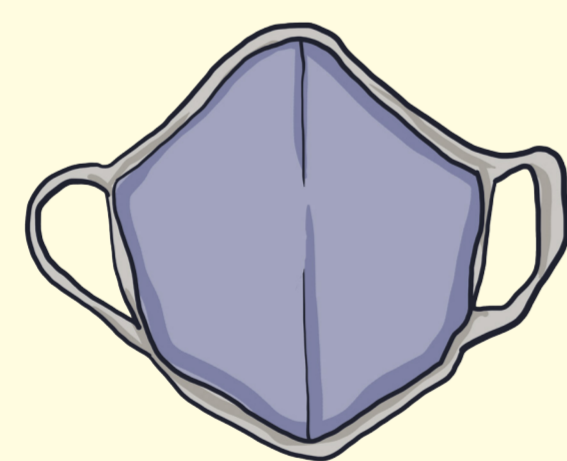
1. 避免去疾病正在流行的地区。
2. 减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
3. 减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。



## 02 个人防护和手卫生

### 1. 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，佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。



### 2. 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。



## 03 健康监测与就医

1

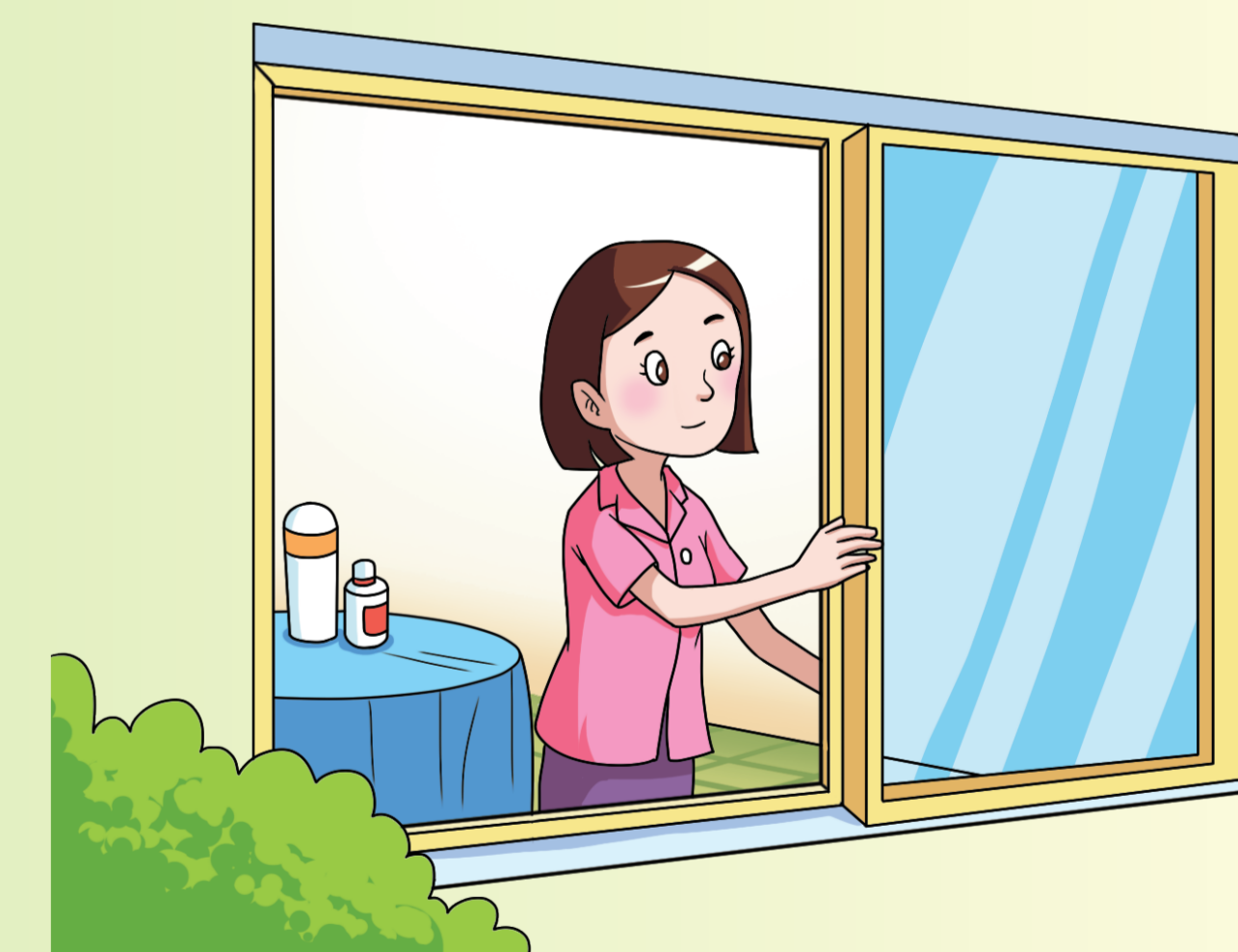
主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如觉发热要为其测量体温。

2

若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、腹泻、头痛等），应及时到医疗机构就诊。就诊时主动告诉医生自己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。

## 04 保持良好卫生习惯

1. 居室勤开窗，经常通风。
2. 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
3. 不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。
4. 注意营养，适度运动。
5. 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。
6. 家庭备置体温计、医用外科口罩或 N95 口罩、家用消毒用品等物资。





# 新型冠状病毒肺炎 防护指南

## 有疾病流行地区 居住旅行史人员 应该怎么做？



“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于在两周内有武汉等疾病流行地区居住、旅行史的人员。 ”

(一)

尽快到所在村或社区进行登记，减少外出活动，避免到人员密集的公共场所活动。

(二)

从离开疾病流行地区的时间开始，连续 14 天进行自我健康状况监测，每天两次。尽量减少与家人的密切接触，单独居住或居住在通风良好的单人房间。

(三)

若出现可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、腹泻、头痛等），应及时就诊。

(四)

就医途中建议做到如下：

1. 前往医院的路上，病人应该时刻佩戴医用外科口罩或 N95 口罩，随时保持手卫生，尽可能远离其他人（至少 1 米）。
2. 如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开车窗。
3. 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，对所有被污染的物体表面进行消毒。



(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。
- 3 不接触、购买和食用野生动物（即野味），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，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。
- 6 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。保持家居、餐具清洁，勤晒衣被勤通风。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。
- 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。

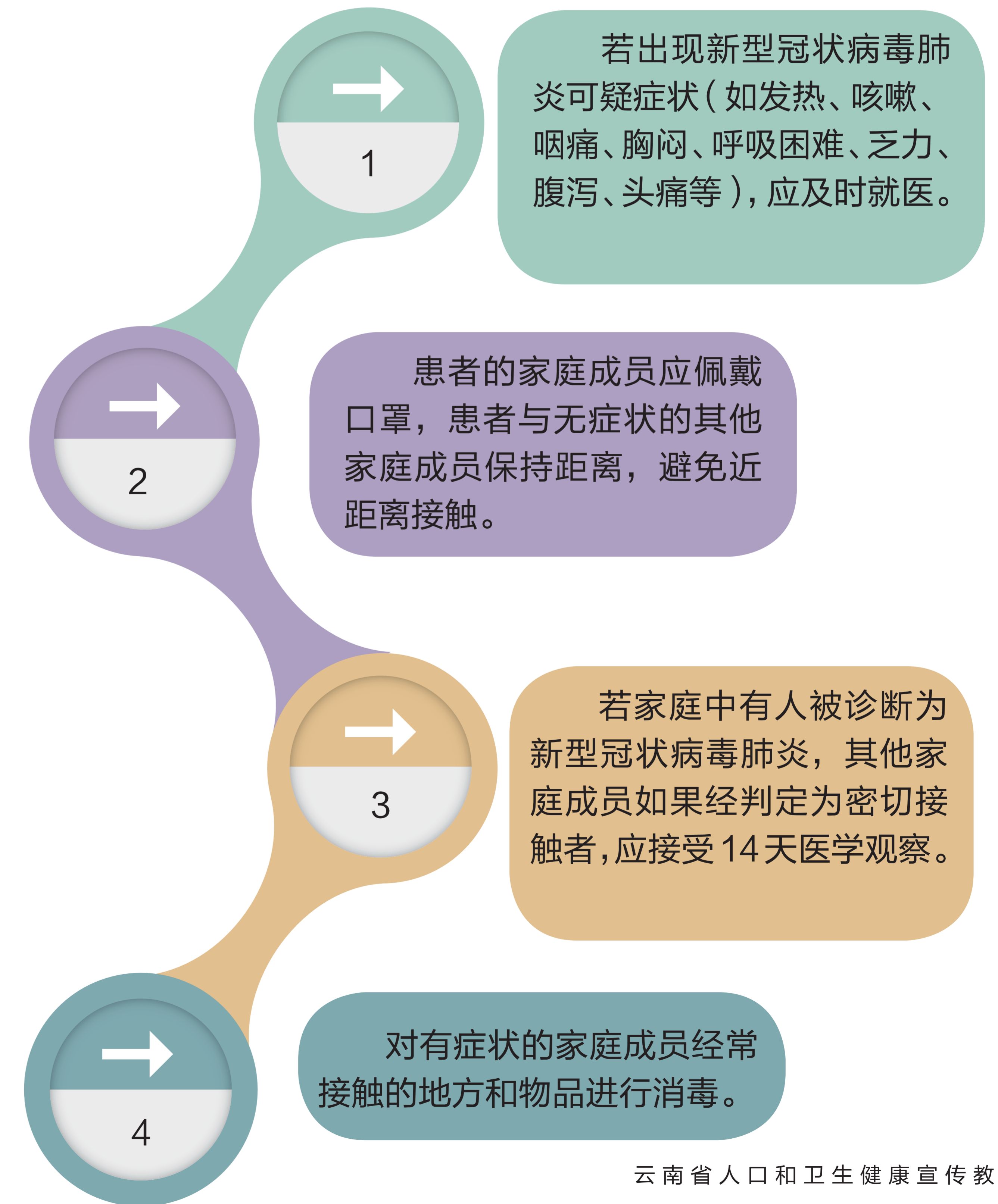
## 新型冠状病毒肺炎 防护指南



“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间家庭成员预防指导。 ”

(二)

## 家庭成员出现可疑症状时的建议





# 新型冠状病毒肺炎 防护指南



## 公共场所 怎么做

“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，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。 ”

01

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、乏力、腹泻、头痛等），不能带病上班。

07

机场、火车站、客运站、码头、高速公路和普通国省干线入口应设置监测点，对所有入滇人员进行体温监测，对发现的体温异常者进行留验和医学观察。

06

保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

02

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。

03

公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

04

保持公共场所内空气流通。

05

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。



# 新型冠状病毒肺炎 防护指南



“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于飞机、火车、地铁、公共汽车和轮船等公共交通工具。 ”

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。

保持公共交通工具良好的通风状态。

保持车站、车厢内的卫生整洁，及时清理垃圾。

01



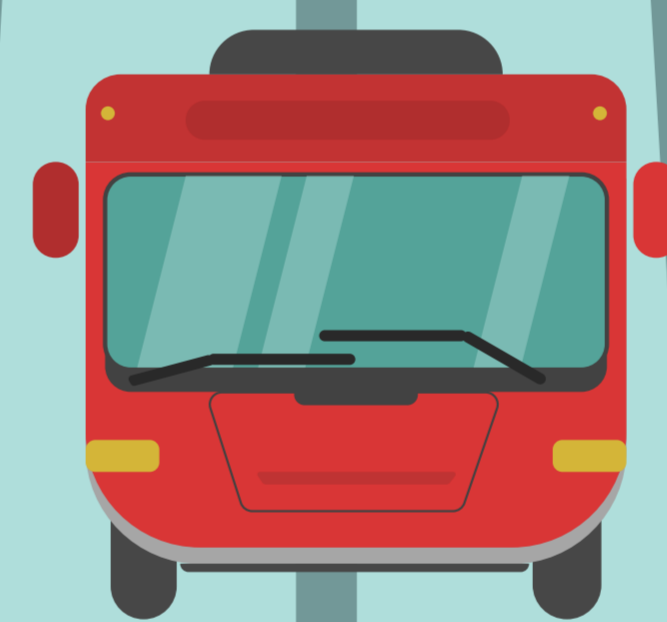
02

公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。

03

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。

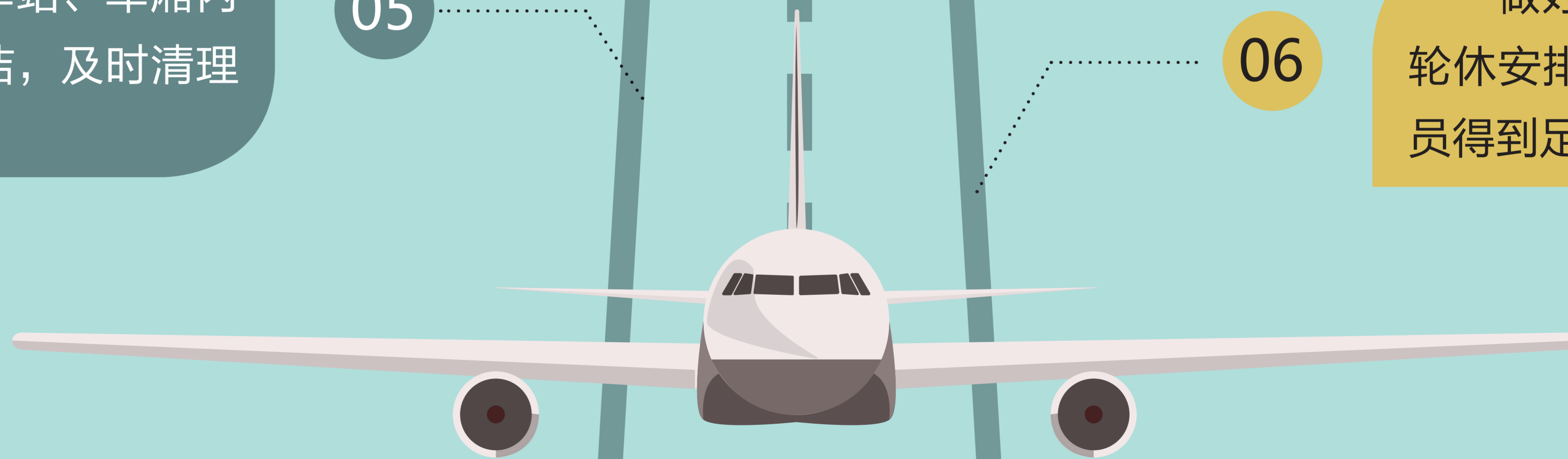
04



05

06

做好人员的工作与轮休安排，确保司乘人员得到足够休息。





# 新型冠状病毒肺炎 防护指南

## 病例密切接触者的居家 怎么做？

“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于确诊病例的密切接触者在家庭中观察期间的家庭场所。 ”

01

14天

将密切接触者安置在通风良好的单人房间，从和病人接触的最后一天起采取医学观察14天，拒绝一切探访。

02

通风

确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好（保持窗户开启）。

03

1米

家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触，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。

04

戴口罩

其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩，更换丢弃口罩之后及离开密切接触者居所后，要进行双手清洗。

05

勤洗手

准备食物、饭前便后也均应清洁双手。使用肥皂和清水洗手时，最好使用一次性擦手纸。

06

消毒

推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂，每天及时清洁、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。

07

煮沸

日常的织物如毛巾、衣物、被罩等，用250毫克/升~500毫克/升的含氯消毒剂浸泡1小时，或采用煮沸15分钟消毒。餐具煮沸15分钟或用250毫克/升~500毫克/升的含氯消毒剂浸泡30分钟后用清水漂洗干净。

08

保护

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。

09

2次

每日至少测量体温2次，若确诊病例的密切接触者出现可疑症状，应立即就医。就医途中按上述建议做。



# 新型冠状病毒肺炎防护指南

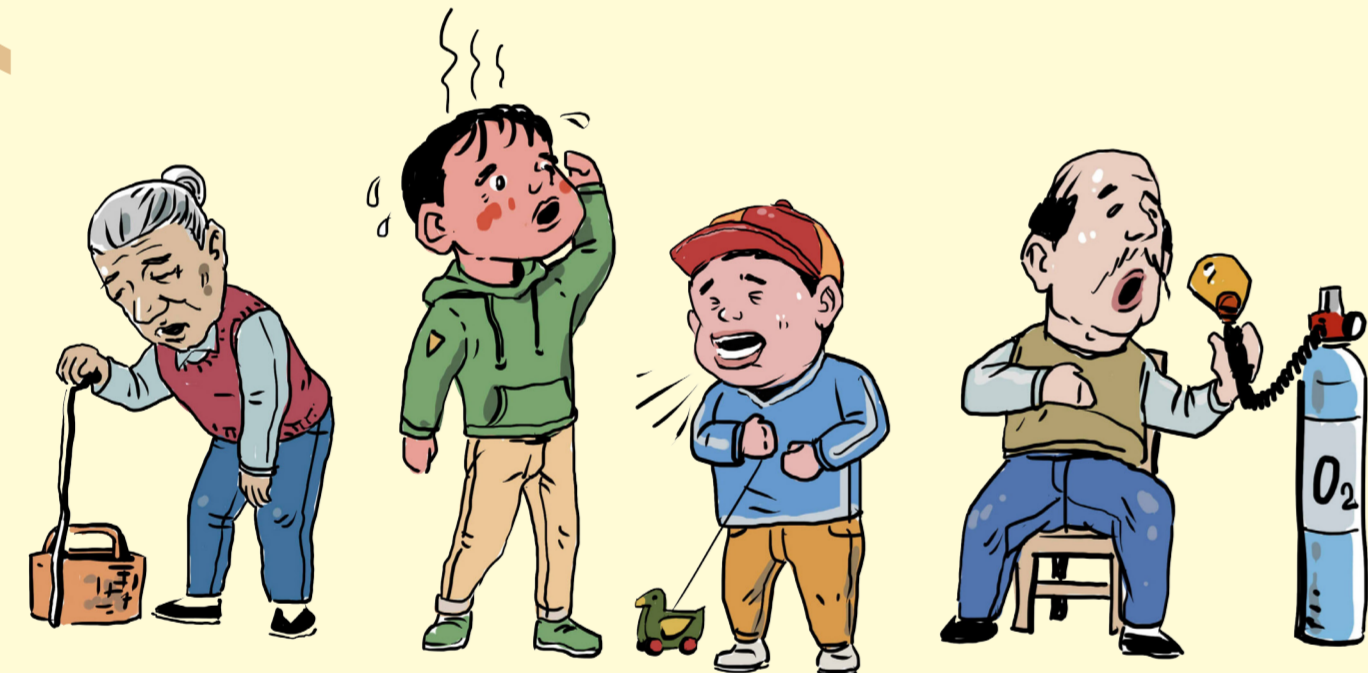
## 出现发烧、咳嗽怎么做？



“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于发烧、咳嗽的人群。 ”

### 自我评估

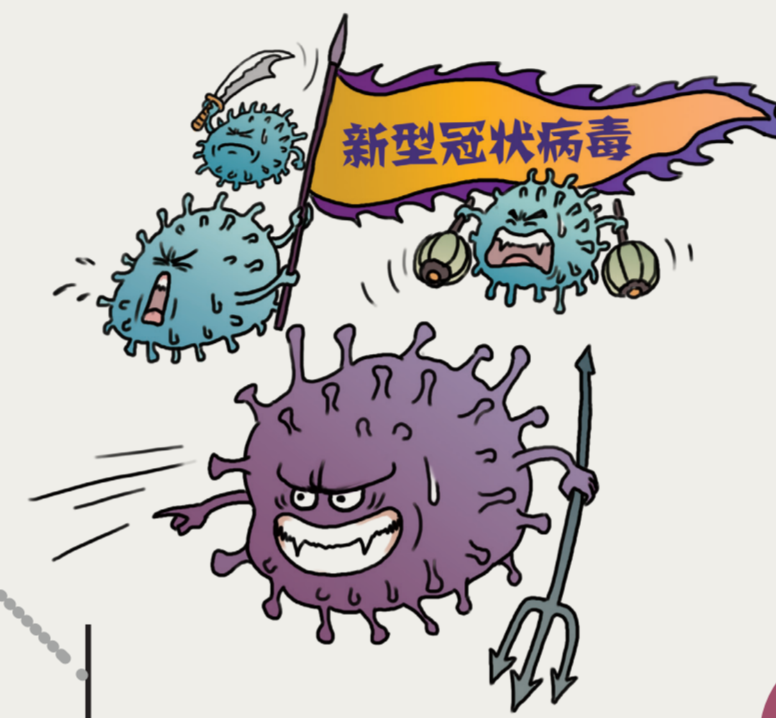
当出现类似症状时，切莫过分恐惧、焦虑，首先自行整理患病情况，思考以下问题：



- 01 是否有比较明显的呼吸困难？
- 02 是否为高龄、幼儿、孕妇或严重慢性疾病者？
- 03 是否症状前 14 天内到过武汉，或接触过来自疾病正在流行的地区的有发热、呼吸道症状者？
- 04 是否为聚集性发病？

如果上述情况都不存在，则属于轻症的呼吸道感染，而且没有明确的新型冠状病毒感染途径。此时建议居家隔离，充分休息，服用对症药物，每日监测体温并自行观察症状轻重变化。但是如果有加重趋势，应及时就诊。

### 你应该知道的



01

新型冠状病毒肺炎第一阶段：食野味者或接触携带这一病毒的野生动物者被传染；第二阶段：人传人，主要是在武汉地区人与人之间传染（疫源地传播）；第三阶段：没有疫源地经历者之间的传染，到了第三阶段风险已经很大，现在已经是第三个阶段！

02

新型冠状病毒肺炎的首发症状：发烧、咳嗽等呼吸系统典型症状并非必然的感染表现。医学权威根据不典型病例还提醒对以下症状保持警惕：食欲差、乏力、精神差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、胸闷、结膜炎等。

03

目前为止没有特效药物，医院常规是对症支持治疗（轻病人康复、重病人维持，争取进一步治疗机会）。

04

任何传染病的传播都离不开三个环节：传染源、传播途径和易感人群，只要切断其中一个环节，我们就能控制。只要做好隔离（不与人来往、戴口罩、勤洗手、通空气）就能战胜新型冠状病毒肺炎。

### 你能做的

01

了解知晓上面的信息真正的含义。

02

做好自我隔离，别扎堆、少聚会、聚餐，自我隔离最安全。

03

别恐慌，如果没有接触史，没有症状尽量不去医院，交叉感染更危险。

04

学会洗手、戴口罩、最好准备一副护目镜、不在外面吃未经加热处理的食物。

05

尽量不与人近距离接触，至少 1.5—2 米以上，越远越安全，不握手、不共用生活物品和其他人使用、触摸过的物品，这一点很重要。



# 新型冠状病毒肺炎 防护指南



## 家庭清洁与 消毒怎么做？

“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于家庭场所。 ”

### 普通家庭如何做好居家消毒？



在疾病流行期间，外出回家后，应及时用洗手液和流动水洗手，或用含酒精的消毒剂进行手消。

桌椅等物体表面每天做好清洁，并定期消毒；有客人（身体健康状况不明）来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。

保持家居通风，每天尽量开门窗通风，不能自然通风的用排气扇等机械通风。不使用中央空调系统。

设置套有塑料袋并加盖的专用垃圾桶。用过的纸巾、口罩等放置到专用垃圾桶每天清理，清理前用含有效氯 500 毫克 / 升 ~ 1000 毫克 / 升的含氯消毒液喷洒或浇洒垃圾至完全湿润，然后扎紧塑料袋口。

### 家人出现可疑症状后， 该采取何种消毒措施？

01

当家庭成员中出现可疑症状者后，家庭其他成员应做好隔离防护，并根据病情进展及时送其就诊，就诊时应避免使用公共交通工具前往。



02

在有症状的家庭成员就诊后，应对其居住的房间和接触物品（如居室地面、卫生间、家具台面、门把手、餐饮具等）用含有效氯 250 毫克 / 升 ~ 500 毫克 / 升的含氯消毒剂擦拭，用清水洗净进行消毒。

### 家中出现新型冠状病毒感染的患者时， 该采取何种消毒措施？

病人离开后（如住院、死亡、解除隔离等），应进行终末消毒。终末消毒一般由专业人员完成，具体可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员为密切接触者，应接受 14 天医学观察。



# 新型冠状病毒肺炎 防护指南



“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于街道办事处或乡镇人民政府所辖的城乡社区（即城市社区和村）。 ”

## （一）▶ 社区未发现病例

### 实施“外防输入”的策略

#### 01 组织动员

组成专兼职结合的工作队伍，实施网格化、地毯式管理，责任落实到人，对社区（村）、楼栋（自然村）、家庭进行全覆盖，落实防控措施。

#### 02 健康教育

充分利用多种手段，有针对性地开展新型冠状病毒肺炎防控知识宣传，使群众充分了解健康知识，掌握防护要点。

#### 03 信息告知

向公众发布就诊信息，出现呼吸道症状但无发热者到社区卫生服务中心（乡镇卫生院）就诊，发热患者到发热门诊就诊，新型冠状病毒感染者到定点医院就诊。每日发布本地及本社区疫情信息，提示出行、旅行风险。

#### 04 疫区返回人员管理

社区要发布告示，要求从疫区返回人员应立即到所在村或社区进行登记，并到本地卫生院或村医或社区卫生服务中心进行体检，每天两次体检，同时主动自行隔离14天。所有疫区返乡的出现发热呼吸道症状者，及时就近就医排查，根据要求居家隔离或到政府指定地点或医院隔离；其密切接触者也应立即居家自我隔离或到当地指定地点隔离。隔离期间请与本地医务人员或疾控中心保持联系，以便跟踪观察。

#### 05 环境卫生治理

社区开展以环境整治为主、药物消杀为辅的病媒生物综合防制，对居民小区、垃圾中转站、建筑工地等重点场所进行卫生清理，处理垃圾污物，消除鼠、蟑、蚊、蝇等病媒生物孳生环境。

#### 06 物资准备

社区和家庭备置必需的防控物品和物资，如体温计、口罩、消毒用品等。

## （二）▶ 社区出现病例

### 采取“内防扩散、外防输出”的策略

01  
参照上述1—6条

#### 02 密切接触者管理

社区预防保健医生、家庭签约医生、社区干部等网格管理员每日随访密切接触者的健康状况，指导观察对象更加灵敏的监测自身情况的变化，并随时做好记录。做好病人的隔离控制和转送定点医院等准备工作。

#### 03 消毒

社区要协助疾控机构，做好病例家庭、楼栋单元、单位办公室、会议室等疫点的消毒，以及公共场所清洁消毒。

## （三）▶ 社区暴发疫情

### 采取“内防蔓延、外防输出”的策略

01  
参照上述（一）和（二）内容。

#### 02 限制人员聚集

社区内限制或停止集市、集会等人群聚集的活动，关闭公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场等公共场所。必要时停工、停业、停课。



# 新型冠状病毒肺炎 防护指南



“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于办公地点，工作环境。 ”

## 01 入楼工作

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。发热者请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

## 02 参加会议

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。

## 03 下班路上

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。

## 04 工间运动

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。

01

## 02 上班途中

正确佩戴口罩。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。

03

## 04 入室办公

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。

05

## 06 食堂进餐

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。

07

## 08 公务采购

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。

09

## 09 公共区域

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。

10

## 11 后勤人员

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。

12

## 13 传阅文件

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

14

## 15 空调消毒

- (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。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

10

## 10 公务出行

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。

11

## 12 公务来访

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，方可入楼公干。

13

## 14 电话消毒

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。

15

## 16 废弃口罩处理

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。