

# 新型冠状病毒感染的肺炎 防控知识手册

北京师范大学重大传染性疾病预防控制工作

领导小组办公室

2020年1月28日

# 目 录

## 一、教职员工防护知识

1. 离家上班如何做？
2. 入楼工作如何做？
3. 入室办公如何做？
4. 传阅文件如何做？
5. 参加会议如何做？
6. 食堂进餐如何做？
7. 公务出行如何做？
8. 接待来访如何做？
9. 公务采购如何做？
10. 工间运动如何做？
11. 公共区域如何做？
12. 后勤人员如何做？
13. 电话消毒如何做？
14. 空调消毒如何做？
15. 下班回家如何做？
16. 疫情发生后有湖北等地接触的教职员工应如何做？

## 二、学生防护知识（开学前）

1. 为什么学生务必不要提前返校？

2. 在学校隔离区开展医学观察如何做？
3. 寒假在校学生和已自行返校的学生应注意什么？

### **三、个人日常防护知识**

1. 如何保护自己远离新型冠状病毒传染？
2. 日常生活中有哪些注意事项？
3. 如何正确洗手？
4. 哪些时刻需要洗手？
5. 出行在外不方便洗手怎么办？
6. 口罩该怎么选？
7. 如何正确佩戴口罩？
8. 特殊人群如何选用口罩？
9. 废弃口罩处理如何做？
10. 如何安排饮食？
11. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒感染？
12. 到生鲜市场采购怎样预防新型冠状病毒感染？
13. 如何正确认识疫情？
14. 如何获得心理支持服务？

### **四、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. 新型冠状病毒肺炎患者有什么临床表现？
4. 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

5. 什么是飞沫传播？
6. 什么是接触传播？
7. 新型冠状病毒应该如何灭活？
8. 新型冠状病毒会人传人吗？
9. 什么是密切接触者？
10. 密切接触者应注意什么？
11. 轻症发热病例如何居家隔离？

## **五、就医知识**

1. 何时应就医？
2. 前往医院就医应注意什么？

## 一、教职员防护知识

### 1. 离家上班如何做？

- (1) 自我检测体温正常并正确佩戴口罩。
- (2) 尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上班。
- (3) 如必须乘坐公共交通工具，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？

- (1) 进入办公楼前自觉接受体温检测。
- (2) 体温正常（ $37.2^{\circ}\text{C}$ 以下）可入楼工作，入楼后应先到卫生间洗手。
- (3) 若体温超过  $37.2^{\circ}\text{C}$  请勿入楼工作，回家休息，隔离观察，必要时到医院就诊。

### 3. 入室办公如何做？

- (1) 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。
- (2) 人与人之间保持 1 米以上距离，多人办公时佩戴口罩。
- (3) 减少人员接触，需要接触他人时双方均应佩戴口罩。
- (4) 多饮水、勤洗手，坚持按照六步法正确洗手。

### 4. 传阅文件如何做？

- (1) 尽量通过网络办公。
- (2) 如需传递纸质文件，传阅前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。
- (3) 传阅纸质文件的文件夹送出前和回收后应用 75% 酒精擦拭。

### 5. 参加会议如何做？

- (1) 召开会议优先采取视频方式；如为现场会议，应佩戴口罩，进

入会议室前洗手消毒。

(2) 减少集中开会，控制会议时长，会场注意开窗通风。

(3) 开会时，人员间隔 1 米以上，建议自备水杯，公用茶具用品使用前应消毒。

(4) 会议结束后场地、家具须进行消毒。

## **6. 食堂进餐如何做？**

(1) 采用分餐进食，避免人员密集。

(2) 餐厅每日消毒 1 次，餐桌椅使用后进行消毒。

(3) 建议自备餐具，公用餐具用品须高温消毒。

(4) 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。

## **7. 公务出行如何做？**

(1) 公务用车内部每日消毒 1 次。

(2) 车辆使用后，门把手及时用 75%酒精擦拭消毒。

(3) 司机和乘坐人员均须佩戴口罩。

## **8. 接待来访如何做？**

(1) 来访者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，方可入楼公干。

(2) 来访者和接待者须佩戴口罩，保持 1 米以上距离。

(3) 接待来访人员按照最小化原则安排。

## **9. 公务采购如何做？**

(1) 须佩戴口罩出行，避开密集人群。

(2) 与人接触保持 1 米以上距离。

(3) 避免在公共场所长时间停留。

#### **10. 工间运动如何做？**

(1) 建议适当、适度活动，保证身体状况良好。

(2) 避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降。

#### **11. 公共区域如何做？**

(1) 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。

(2) 每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

#### **12. 后勤人员如何做？**

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

#### **13. 电话消毒如何做？**

(1) 建议对座机电话每日用 75%酒精擦拭 2 次，如使用频繁可增加至 4 次。

(2) 尽量避免交叉使用座机电话，如确实需要，使用前应用 75%酒精擦拭。

#### **14. 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，运行一段时间后关断新风排风系统，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。

### **15. 下班回家如何做？**

(1) 洗手后佩戴口罩离开办公场所。

(2) 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。

(3) 如必须乘坐公共交通工具，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

(4) 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。

### **16. 疫情发生后有湖北等地接触的教职员工应如何做？**

疫情发生后，有湖北等地接触史的，尤其是由或经过湖北省尤其是武汉市返京的教职员工应主动向学校报告并在所在街道、社区登记，并在到京 14 日内自行进行居家隔离医学观察，暂不返校工作。具体要求如下：

(1) 安排在通风良好的单人房间，拒绝一切探访。

(2) 限制活动，最小化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）。

(3) 家庭成员应住在不同房间，如果条件不允许，和密切接触者至少保持 1 米距离。

(4) 其他家庭成员进入隔离者居住房间应配戴口罩，口罩需紧贴面部，在居住空间中不触碰和调整口罩。口罩内因分泌物变脏、变湿，



必须立即更换。摘下并丢弃口罩之后，进行双手清洗。

(5) 与隔离者接触或者离开隔离者房间需清洁双手。

(6) 洗手后最好使用一次性纸巾擦手。

(7) 咳嗽或者打喷嚏时用来捂住口鼻的材料应直接丢弃。

(8) 推荐使用含氯消毒剂，每天多次清洁消毒家庭成员接触物品。

(9) 使用普通洗衣皂清洗衣物，完全干燥上述物品，不甩动衣物。

(10) 带好一次性手套再去清洁和碰触隔离人员分泌物和床单。戴手套前、脱手套后进行双手清洁及消毒。

(11) 若隔离者出现可疑症状，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，应到北京市定点指定医院就医，并及时上报。

## **二、学生防护知识（开学前）**

### **1. 为什么学生务必不要提前返校？**

(1) 为加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，有效减少人员聚集，阻断疫情传播，根据国家突发公共卫生事件 I 级响应要求，按照教育部和北京市的统一部署，经学校研究决定，推迟 2019-2020 学年第二学期开学时间。

(2) 学校开学时间与北京市高校开学时间保持一致，春节返乡学生务必不要提前返校。

(3) 学校已要求各单位每天报告相关信息，全体学生应配合并及时报告相关情况。

(4) 学生在家应做到不外出、不聚会、不举办和参加集中性活动。

## **2. 在学校隔离区开展医学观察如何做？**

(1) 学校加强对寒假在校学生和已自行返校学生的管理，并在昌平校园设立“隔离区”对部分学生进行医学观察。

(2) 校医院负责筛查进入隔离区学生，昌平校园综合办及物业负责安排学生的食宿，昌平校园医务室负责每日观察隔离区内学生的身体状况，昌平校园物业负责隔离区内的卫生消毒工作。

(3) 医学观察时间为14天。学生进入隔离区内各自房间(每人1间)，不得出房间，一切所需由专人负责递送。

(4) 若隔离者出现可疑症状，由校医院进行判断，必要时到北京市定点指定医院就医，并及时上报。

## **3. 寒假在校学生和已自行返校的学生应注意什么？**

学校已经进行校门管控，并发布了《关于暂时停止集中使用公共教室、公共会议室、体育场馆的通知》，暂停在公共教室内举办聚集性活动，暂停公共会议室和体育场馆(不含室外场地)的预约和使用。寒假在校学生和已自行返校的学生应遵守学校防控疫情工作的要求和规定，以实际行动保护好自己。

(1) 积极参与、主动配合学校的排查摸底、防疫检查和医学观察等工作。

(2) 不参加大型集体活动，尽量不去人员密集区，减少聚会和外出。

(3) 注意个人卫生，锻炼身体，规律作息。

(4) 注意宿舍卫生，保持空气畅通。

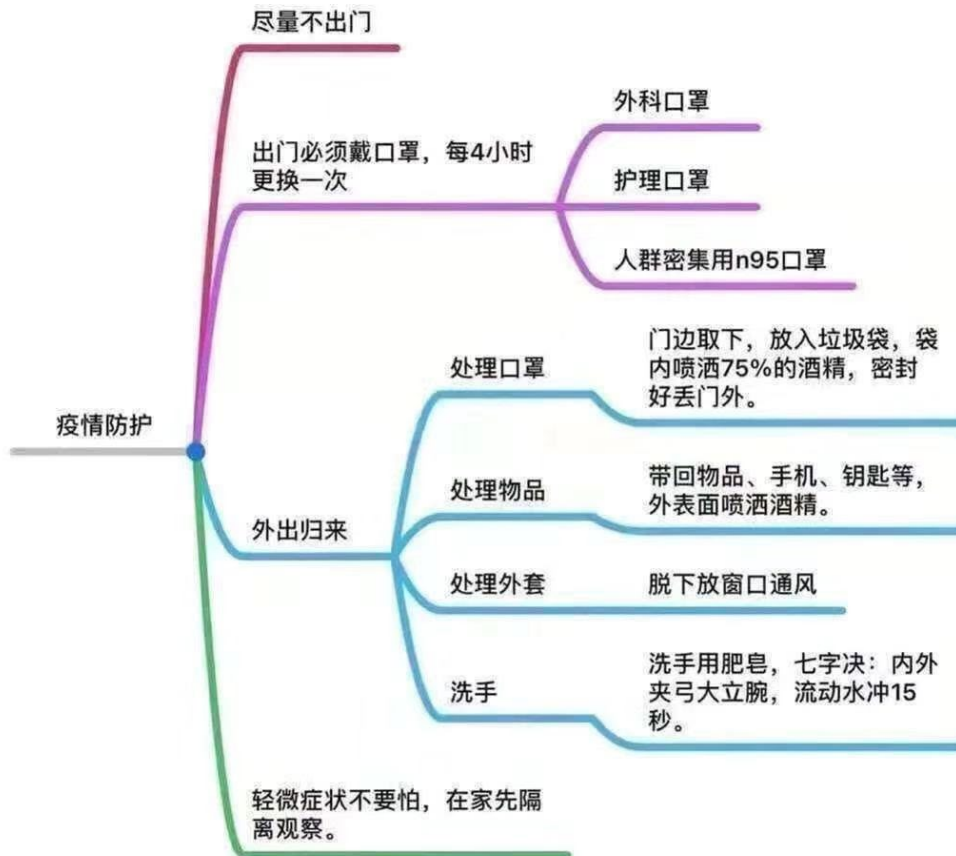
(5) 做好防护措施，出门戴口罩。

(6) 出现发热、无力、干咳等症状，要及时就医，并上报辅导员。

(7) 不信谣、不传谣、不恐慌，充分相信党和国家。

### 三、个人日常防护知识

#### 1. 如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染？



#### 2. 日常生活中有哪些注意事项？

(1) 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，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；不用脏手触摸眼睛、鼻或口；双手接触呼吸道分泌物后应立即洗手；家庭成员不共用毛巾、水杯等；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于有盖垃圾箱内。

(2) 增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。

(3) 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。

(4) 避免多人聚会；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；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) 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。

### **3. 如何正确洗手？**

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。正确洗手需掌握六步洗手法：

(1) 第一步，双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）。

(2) 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）。

(3) 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）。

(4) 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）。

(5) 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。

(6) 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) 在咳嗽或打喷嚏双手接触呼吸道分泌物后。
- (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. 出行在外不方便洗手怎么办？**

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。75% 酒精可灭活病毒，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。

## **6. 口罩该怎么选？**

(1) 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；

(2) 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。

(3) 棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

## **7. 如何正确佩戴口罩？**

(1) 分清楚口罩的正面、反面、上端、下端。医用口罩颜色深的是正面，正面应该朝外；颜色比较浅的一面是反面，反面正对脸部；医用口罩上有鼻夹金属条，有金属条的部分应该在口罩的上方。

(2) 戴口罩前应先将手洗干净，将口罩横贴在脸部口鼻上，将两端的绳子挂在耳朵上。

(4) 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。

## **8. 特殊人群如何选用口罩？**

(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。

## **9. 废弃口罩处理如何做？**

(1) 摘下口罩后要认真洗手。

(2) 废弃口罩放入垃圾桶内，使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

## **10. 如何安排饮食？**

(1) 从正规渠道购买冰鲜禽肉，不要食用野生动物和已经患病的动物及其制品。

(2) 食用禽肉、蛋奶时要充分煮熟。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) 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。

(4) 适量多饮水。

(5) 保证营养充足。

## **11. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染？**

(1) 佩戴口罩减少接触病原风险。

(2) 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。

(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) 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

(5) 尽量避免各类聚会。

(5) 外出回家后及时洗手。

## **12. 到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染？**

(1) 尽量避免前往售卖活体动物的市场。

(2) 佩戴口罩减少接触病原风险；避免触摸眼、鼻、口。

(3) 接触动物和动物产品后，用肥皂和流动清水洗手。

(4) 避免与生病的动物和病变的肉接触。

(5) 避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

## **13. 如何正确认识疫情？**

(1) 信息公开是避免恐慌的最好办法，信息公开不是制造恐慌，而是最好的全民动员和警觉，相关人员应主动、真实报告相关信息。

(2) 应通过官方渠道了解疫情相关信息，不信谣、不传谣、不恐慌。疫情爆发后，关于基因武器，抽烟能杀死病毒，烟花爆竹能抑制病毒传播等全是谣言。

(3) 主动学习科学防疫知识，强化防护意识。保护好自己不被感染，就是对一线医护人员的最大支持，就是对社会做出的最大贡献。

(4) 重大疫情不是政府、医院努力就能消灭的，需要全社会最普通民众一起配合。特别是在重大疫情的处理上，没有哪个方案是完美的，没有哪项措施是万全的，很多事情只能做相对优的选择，无法面面俱到的将每个人照顾妥帖。

(5) 疫情防护不能搞成地域歧视。大部分武汉人知道封城消息后都

选择了留守。对武汉人格外防范是应该的，但格外防范之余不能把他们当作仇人一样对待。

(6) 疫情，也是改善的契机。透过疫情，我们可以发现很多问题，比如有些地方政府缺少现代化治理能力，比如很多民众缺乏基本的安全防范意识，比如这次新型冠状病毒，跟以前SARS、艾滋病、埃博拉等病毒一样，都自于某种野生动物，人类滥吃滥杀野生动物，才造成了灾祸……这些都需要我们好好去补课完善。

(7) 万物之中，希望最美。没有过不去的冬天，也没有来不了的春天，我们一定要坚信：疫情很快就会过去，春天很快就会到来。

#### **14. 如何获得心理支持服务？**

北京师范大学开通了心理支持热线和网络辅导服务，在疫情期间为全国民众提供专业的心理支持服务。

(1) 服务对象包括：全国受到疫情影响人员，包括一线工作人员及其家属好友、已出现症状但未得到治疗人员及家属好友、被隔离人员及家属好友、受感染人群及家属好友、普通民众和康复患者。

(2) 热线电话号码为4001888976，开放时间为每天6时至24时。

(3) 网络辅导服务比较适合无迫切需要、希望获得一对一简单心理辅导、有比较稳定的可以用于线上沟通的时间和网络设备条件的民众。简化的服务流程：问卷星（扫下方二维码）填写背景信息→后台人员24小时内进行咨询师匹配（需要稍作等待）→志愿者加您的QQ或微信→线上语音沟通的心理支持30-60分钟。





## 四、新型冠状病毒感染的肺炎知识

### 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. 新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？

(1) 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。

(2) 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。

(3) 部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。

(4) 多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

### 4. 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。

### 5. 什么是飞沫传播？

飞沫是指直径 $>5\mu\text{m}$ 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。飞沫的产生方式：

(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？**

直接接触传播是指病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播，主要包括：

- (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. 新型冠状病毒应该如何灭活？**

75%酒精、乙醚、氯仿、甲醛、含氯消毒剂、过氧乙酸和紫外线均可灭活病毒。

## **8. 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。

## **9. 什么是密切接触者？**

密切接触者是指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。

## **10. 密切接触者应注意什么？**

- (1) 作为密切接触者应向所在单位报告。
- (2) 所有密切接触者（包括医护人员）都应该有14天的观察期。观察期从和病人接触的最后一天算起。
- (3) 观察期内，密切接触者应尽可能减少与共同居住人员的接触，原则上不得外出。

(4) 如密切接触者出现症状，应到定点医院就医。

### 11. 轻症发热病例如何居家隔离？

(1) 病人应在通风良好的单人房间隔离。

(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（如厨房、浴室等）通风良好（保持窗户开启）。

(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。

(6) 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，应进行双手清洁。

(7) 与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，应进行双手清洁。

(8) 病人接触过的物品应做好消毒。

## 五、就医知识

### 1. 何时应就医？

出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染新型冠状病毒，但如果同时有下列情况：（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）近期有湖北地区旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过新型冠状病毒感染的患者或者高度疑似病

人,或出现小范围聚集性发病;应到北京市指定的医疗机构进行排查、诊治。

## 2、就医时应注意什么?

(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佩戴N95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,尤其是应告知医生发病前的外地出行史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

(上述信息参照《应急总医院新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册》和网络相关资料,供北京师范大学师生员工在疫情防控中参考)