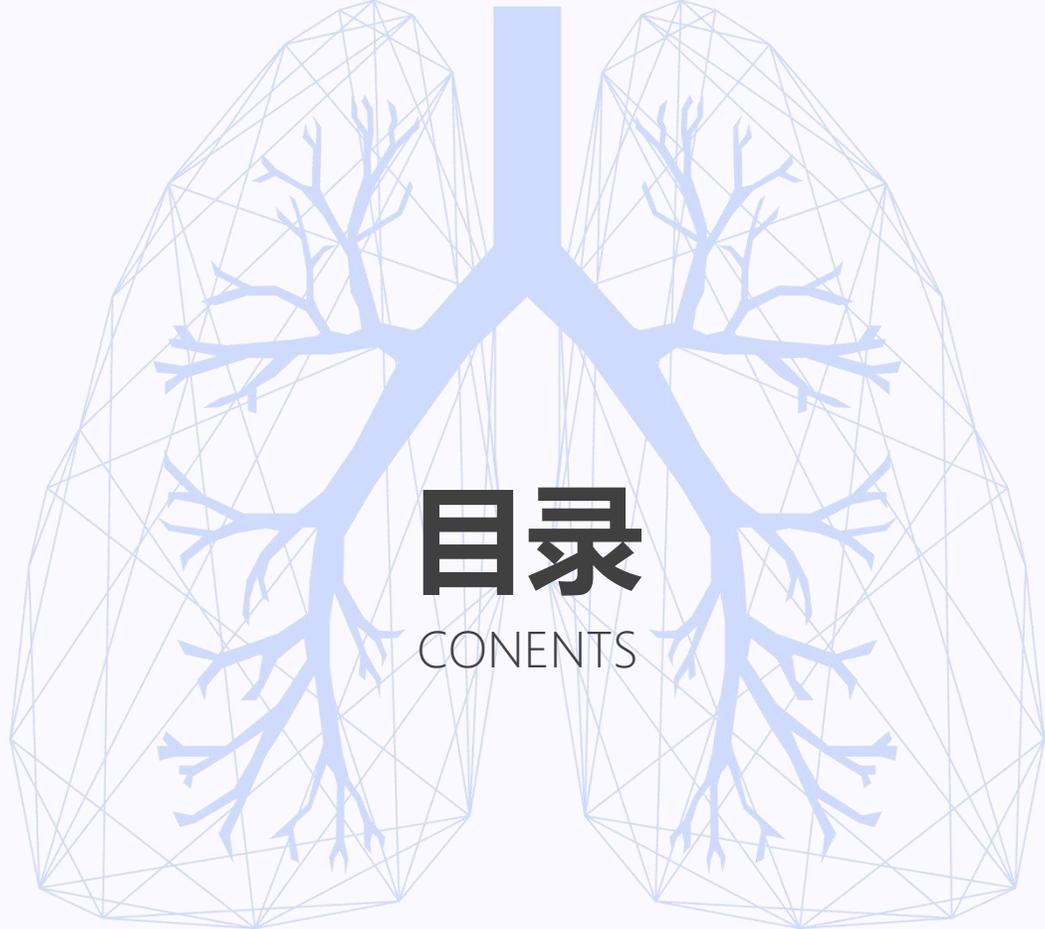


坚决打赢新型肺炎防治的硬仗

# 万众一心 战胜疫情

津陇职业培训学校



# 目录

CONTENTS



什么是新型冠状病毒



返岗后工作区域防护知识



如何防治新型冠状病毒



# 什么是新型冠状病毒

—— PART 01 ——

# 冠状病毒

- 自然界广泛存在，电镜下类似王冠
- 可引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统疾病
- 已知6种：4种致病性较低，仅引起轻微呼吸道症状；另外2种：SARS、MERS

# 新型冠状病毒

(WHO已命名为“2019-nCoV”，即2019新型冠状病毒)

- 出现了人传人和医务人员感染，存在一定范围的社区传播
- 疫情传播途径，以呼吸道传播为主
- 病毒存在变异的可能

# 感染患者的临床表现



发热  
乏力  
干咳



一般症状包括发热、乏力、干咳、逐渐出现呼吸困难等，部分患者起病症状轻微，可无发热。严重者可出现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、出凝血功能障碍等。多数患者症状为轻、中度，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。



# 返岗后工作区域防护知识

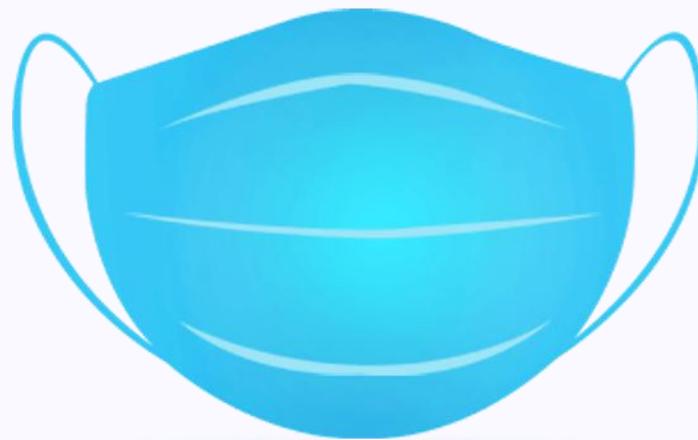
—— PART 02 ——



## 1 上班途中如何做

# 正确佩戴一次性医用口罩

- 1 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。
- 2 如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。
- 3 途中尽量避免用手触摸车上物品。



戴口罩





## 2

## 入楼工作如何做

- 1 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。
- 2 若体温超过 $37.2^{\circ}\text{C}$ ，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。



37.2°C

勤洗手





### 3

## 入室办公如何做

- 1 保持办公区环境清洁，建议每日消毒2次，消毒后及时通风，通风时间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 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。
- 4 接待外来人员双方佩戴口罩。



佩戴口罩

消毒2次

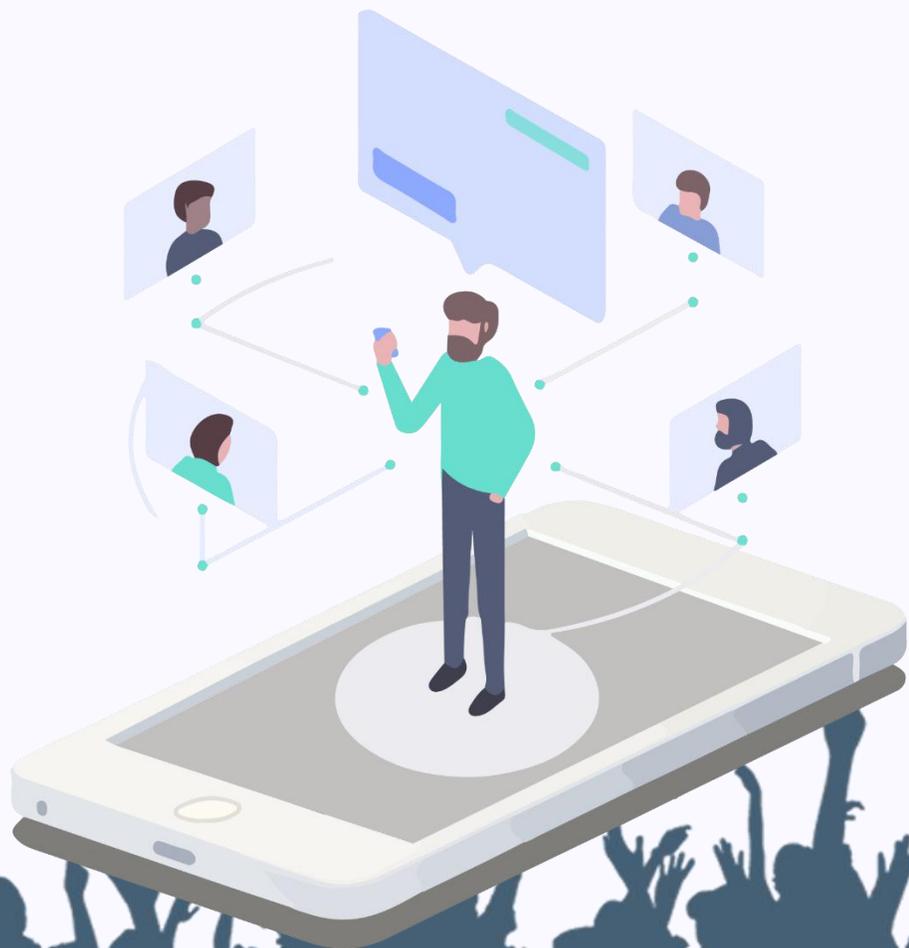
1米以上距离





## 4

# 参加会议如何做



- 1 建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。
- 2 开会人员间隔1米以上。
- 3 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。
- 4 会议结束后场地、家具须进行消毒。
- 5 茶具用品建议开水浸泡消毒。





## 5

# 下班路上如何做

- 1 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。
- 2 手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。
- 3 居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。





## 6 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。

## 7 公务出行如何做

- 3 专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次
- 4 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。



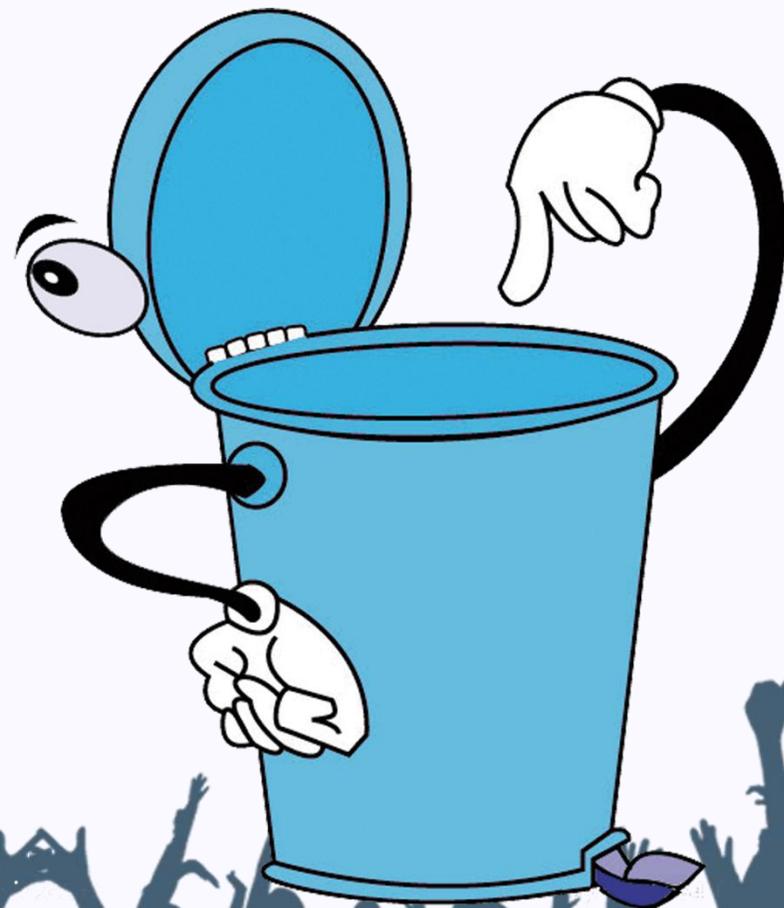


## 8 传阅文件如何做

- 1 传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

## 9 废弃口罩处理如何做

- 2 防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内。
- 3 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。





# 如何防治新型冠状病毒

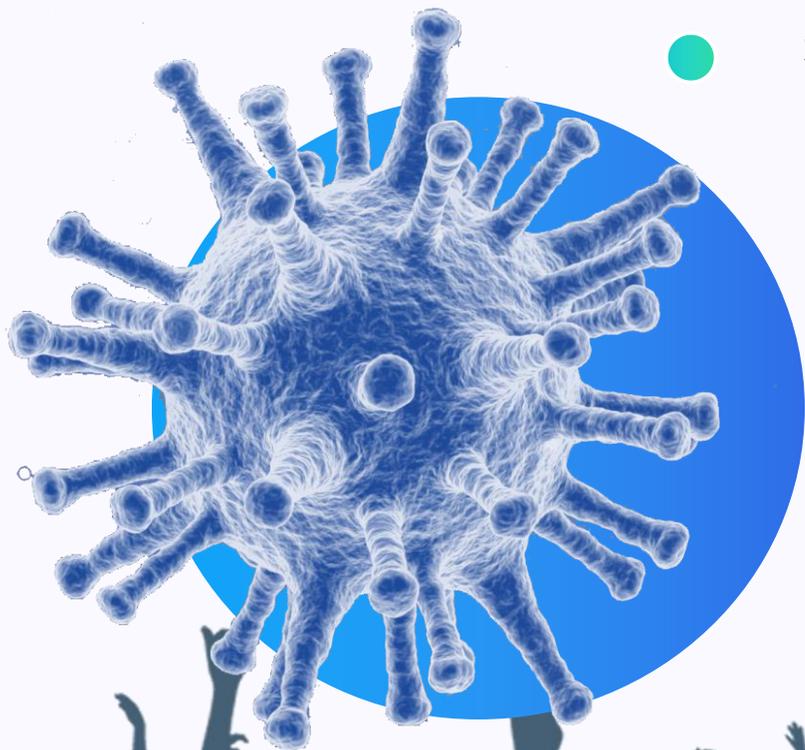
—— PART 03 ——



# 如何更好地保护自己和家人

方法一

远离传染源



● 不去湖北尤其是农贸市场等高流行区。

● 不去人流拥挤的医院、商场、演唱会等。

● 远离有发烧、咳嗽症状的疑似患者。

● 远离与病患有密切接触的人员。

● 避免接触市场上的流浪动物或不明原因发病的病畜。





# 如何更好地保护自己和家人

方法二

切断传播途径



室内早晚通风，条件允许的可以进行紫外消毒。



地面、周围物品可以采用84或氯化消毒剂进行常规消毒。



衣物、被单等可以放进洗衣机，加入适量滴露消毒液进行清洗。



# 什么是亲密接触者

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其陪护人员。

现场调查人员经评估认为符合条件的人员。



当被确诊为感染新型冠状病毒时，不要慌张，听从医生的指导和安排，做好防护措施，积极配合治疗，一定会康复的。





# 出现发热等呼吸道感染症状怎么办

## 二、主动防护

出现呼吸道感染症状时不要外出旅行，尽量避免到人群密集的场所（如商场、车站等），并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具。出现呼吸道感染症状时要及时主动佩戴口罩，正确佩戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段。如何正确佩戴口罩请看“预防呼吸道疾病，5招最有效”。

## 四、注意个人卫生

勤洗手，经常保持双手清洁，洗手时要用肥皂或洗手液洗手，搓手最少20秒，用流动水（不是盆水）冲洗并用擦手纸擦干。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。



## 一、主动就医

出现发热、呼吸道感染症状，特别是持续发热不退时，应及时主动戴上医用外科口罩并马上就医。就诊过程中主动告诉医生：曾经到访过的地方、有无接触过类似病人，有无去过禽鸟或动物市场，有无接触过禽鸟和动物（活的或死的）。

## 三、注意咳嗽礼仪

咳嗽或打喷嚏时，含有病毒的飞沫可散布到大约2米远的空气中，周围的人可因吸入这些飞沫而感染。打喷嚏和咳嗽时应用纸巾或手肘（而不是手）遮掩口鼻。把用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内。打喷嚏和咳嗽后用肥皂或洗手液彻底清洗双手。

## 五、注意家庭卫生

室内要经常开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是有家庭成员患呼吸道传染病时。必要时可用消毒剂对家具表面、厕所等进行消毒、抹洗。





# 如何正确洗手

1



掌心相对，  
手指并拢  
相互揉搓。

2



手心对手背  
沿指缝相互  
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



双手互扣  
双手互搓  
清洗灰尘。

5



一手握另一  
手大拇指  
旋转揉搓，  
双手交换。

6



指尖合拢在  
另一手掌心  
旋转揉搓，  
双手交换。

7



揉搓手腕、  
手臂，双手  
交换进行。





# 如何正确戴口罩

- 1 用手托住口罩，使鼻夹位于指尖，让头带自然垂下。
- 2 将双手指尖放在金属鼻夹顶部，用双手，一边向内按压，一边向两侧移动，塑造鼻梁形状（用单手捏鼻夹会导致密合不当，降低口罩防护效果，请使用双手）。
- 3 佩戴气密性检查。



坚决打赢新型肺炎防治的硬仗

万众一心 战胜疫情