

上海海事大学

“新冠肺炎”疫情防控手册

新型冠状病毒(2019-nCoV)

理化特性

U V
紫外线



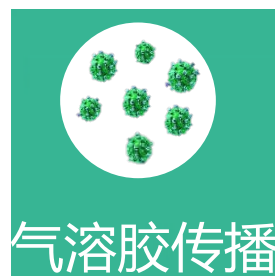
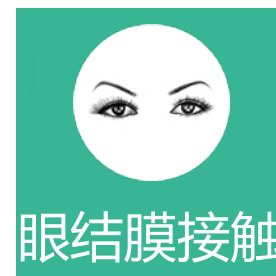
消毒水

- 75%乙醇
- 乙醚
- 氯仿
- 含氯消毒剂
- 过氧乙酸



56°C 30分钟

“新冠肺炎” 主要传播途径



- 在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下，存在经气溶胶传播的可能

如何区分 普通感冒、流感与“新冠肺炎”

普通感冒	流感	新冠肺炎
• 鼻塞、流涕等上呼吸道症状 • 无明显发热、乏力、头痛、关节痛、周身不适、食欲不振等症状 • 通常上呼吸道症状较明显,而全身症状较轻	• 由流感病毒感染引起的呼吸道传染病 • 发病急,会出现高热、咽喉痛、头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲下降等症状	• 发热、乏力、干咳,少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。 • 部分患者仅表现为低热、轻微乏力等,无肺炎表现。 • 诊断还需要结合流行病学史和实验室检测结果。
三者的病原体不同		

“新冠肺炎”疑似病例和确诊病例

疑似病例	流行病学史	• 发病前 14 天内有武汉市及周边地区,或其他有病例报告社区的旅行史或居住史 • 发病前 14 天内与新型冠状病毒感染者(核酸检测阳性者)有接触史 • 发病前 14 天内曾接触过来自武汉市及周边地区,或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者 • 聚集性发病
	临床表现	• 发热和/或呼吸道症状 • 具有肺炎影像学特征 • 发病早期白细胞总数正常或降低,或淋巴细胞计数减少
	诊断标准	• 有流行病学史中任何1条,且符合临床表现中任意2条 • 无明确流行病学史的,符合临床表现中的3条
确诊病例	• 疑似病例,经核酸检测阳性者,为确诊病例	

如何做好居家医学观察

(有 COVID-19 流行地区居住旅行史的人员)



社区登记

- 减少外出
- 避免到人员密集的公共场所活动



健康监测

- 连续14天进行自我健康状况监测，每天两次测量体温
- 尽量单独居住
- 减少与家人的密切接触



可疑症状
及时就医



就医途中
注意防护

疫情防控期间如何做好预防措施

养成良好
卫生习惯

开窗通风

勤洗手

少去公共
场所

避免聚餐

外出佩戴
口罩

养成健康
生活方式

做好健康
监测

不接触
不购买
不食用
野生动物

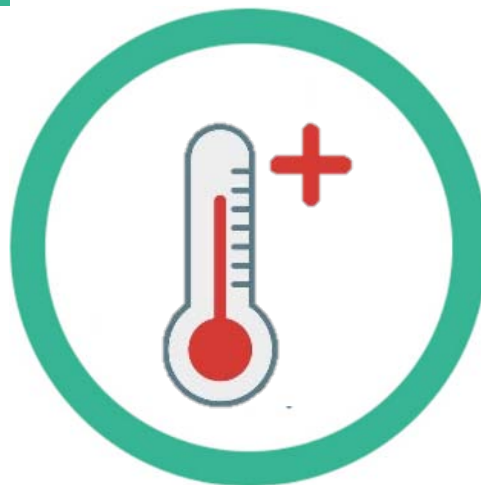
如何正确测量腋下体温



酒精消毒



甩至35°C以下



放至腋窝深处

- 紧贴皮肤
- 夹紧10 分钟



读取体温

- 腋下正常体温在36-37°C之间

哪些情况下需要就医

同时符合

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



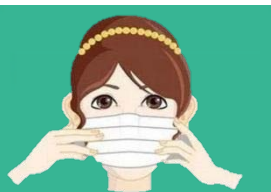
发病前14天内，有武汉市及周边地区，或其他
有病例报告社区的旅行史或居住史；与2019-
nCoV感染者（核酸检测阳性者）有接触史；
或曾接触过来自武汉市及周边地区，或其他有
病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；
或出现聚集性发病



去医院就诊注意事项有哪些



开私家车



佩戴口罩



与人保持距离



交通工具消毒



如实告知病情

口罩如何保存和清洁

重复使用

- 悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中
- 口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员

不可清洗
不可消毒
不可加热

医用标准防护口罩



呼吸器清
洗参照说
明书进行

棉纱口罩
可清洗消
毒

为什么洗手 能够有效预防呼吸道传染病



日常工作、生活中，人的手不断接触到被病毒、细菌污染的物品，如果不能正确的洗手，手上的病原体可以通过手和口、眼、鼻的黏膜接触进入人体



通过洗手可以简单有效地切断这途径,保持手的清洁卫生可以有效降低感染新型冠状病毒的风险

怎样保证洗手效果

使用流动水和肥皂(或洗手液)洗手，每次洗手应揉搓 20 秒以上



掌心搓掌心



手指交错掌心搓掌心



手指交错掌心搓手背
两手互换



两手互握互擦指背



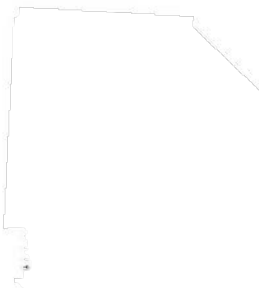
指尖摩擦掌心两手互换



拇指在掌中转动两手互换



一手旋转揉搓另一手的腕部、
前臂，直至肘部，交替进行



上下班途中有哪些注意事项



上下班尽量少乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上下班



如必须乘坐公共交通工具，要佩戴一次性医用口罩途中尽量避免用手触摸车上物品，尽量避免用手接触口、眼、鼻，尽量与他人保持一定距离，有条件时路上可打开车窗



打喷嚏或咳嗽时，用纸巾遮住口鼻



上班途中建议佩戴手套，一次性使用手套不可重复使用，其他重复使用手套需每天清洗消毒

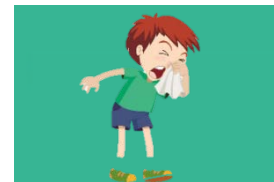
学生返校途中有哪些注意事项



随时保持手卫生



乘坐公共交通工具
全程佩戴口罩



打喷嚏或咳嗽时
用纸巾遮住口鼻



妥善保存旅行票据

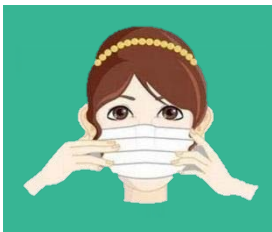


可佩戴一次性
手套

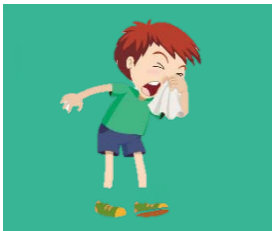


可疑症状
及时就医

前往公共场所 如何做好自我防护



尽量减少到人员密集的公共场所活动，如必须去，须做好个人防护，正确佩戴一次性医用口罩



- 咳嗽打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住，将用过的纸巾扔进封闭式垃圾箱内
- 如果咳嗽、打喷嚏时用手遮掩，需用流动水和肥皂洗手，或用含酒精免洗消毒液擦洗双手



手在接触公共物品或公共设施之后，避免直接接触口、眼、鼻



外出回家后要正确洗手，确保手部卫生，避免经手传染

乘坐公共交通工具 该如何做好个人防护



非发热等疾病就医 该如何做好个人防护



网上挂号



佩戴口罩



可戴手套



保持手卫生
随身携带消毒剂

在办公场所有哪些注意事项



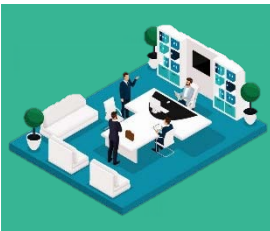
- 建议办公区域每日通风3次，每次不低于15分钟，通风时注意保暖，在能够保证适宜室温的情况下，可持续通风换气
- 人与人之间保持1米以上距离，多人办公时要佩戴一次性使用医用口罩
- 接待外来人员双方佩戴口罩



- 打喷嚏或咳嗽时用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内,若当时没有纸巾可用手肘衣服遮住口鼻
- 保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后、打喷嚏咳嗽用手捂后、手脏时规范洗手



- 办公桌面保持整洁
- 电话机每天可用酒精棉球清洁消毒一次，也可用消毒湿巾纸清洁



办公区环境保持清洁

在教学区域有哪些注意事项



在食堂就餐有哪些注意事项



在寝室休息生活有哪些注意事项

测量体温，每天按要求做好晨检，并上报信息

建议少用空调，每天开窗通风至少3次，每次30分钟以上

生活有规律，不熬夜，注意保暖，多喝水

养成良好的个人卫生习惯，便后洗手，保持衣物、被褥等清洁

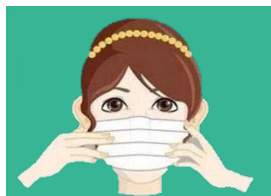
尽量不串门，保持一定的社交距离，尤其是与咳嗽、打喷嚏和发热的人保持距离

生活垃圾按要求投放，用完废弃的口罩投入带盖的垃圾桶

有发热、咳嗽等不适，及时就诊

严禁接触校园内的野猫、鸟类等

在图书馆学习查阅资料 有哪些注意事项



佩戴口罩



配合体温检测



空调不开
注意保暖



打喷嚏或咳嗽时
用纸巾遮住口鼻



感冒、咳嗽等症
愈后再去图书馆



保持座位距离