

新型冠状病毒肺炎 防范指导手册

中国科学院大气物理研究所
防范新型冠状病毒疫情管理领导小组

目 录

第一章 疾病认识	1
1. 什么是新型冠状病毒?	1
2. 新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒的区别是什么?	1
3. 新型冠状病毒的传染源是什么?	1
4. 新型冠状病毒的传播途径有哪些?	1
5. 什么是呼吸道飞沫传播?	1
6. 什么是接触传播?	1
7. 新型冠状病毒肺炎的潜伏期多长?	1
8. 哪些人容易感染新型冠状病毒?	2
9. 感染新型冠状病毒肺炎后的临床表现有哪些?	2
10. 出现症状后如何就医?	2
第二章 个人防护	2
一、口罩	2
1. 如何选择合适的口罩?	2
2. 应该怎样戴口罩?	2
3. 摘口罩过程需要注意什么?	3
4. 什么情况下不用戴口罩?	3
二、洗手	3
1. 什么时候需要洗手?	3
2. 怎样正确洗手?	3
三、咳嗽和打喷嚏礼仪	4
四、密切接触	4
1. 什么是密切接触者?	4
2. 密切接触者如何做好个人健康监护?	4
五、防控中个人责任	4
1. 防控中个人责任有哪些?	4
2. 外地返京人员如何做?	5
3. 未离京无密接史出现发热、咳嗽等身体不适怎么办?	5
第三章 居家防控	5
1. 前往公共场所如何防控?	5
2. 从超市买回来的东西需要消毒吗?	5
3. 小区中出现病例怎么办?	6
4. 取快递如何防控?	6
第四章 复工防控	6
1. 上下班途中应注意什么?	6
2. 进入办公公共区域如何防控?	6
3. 办公室里如何防控?	6
4. 参加会议如何防控?	7
5. 食堂进餐如何防控?	7
6. 洗手间如何防控?	7
7. 传阅文件如何防控?	7
8. 废弃口罩如何处理?	7

第一章 疾病认识

1. 什么是新型冠状病毒？

此次引起流行的是冠状病毒是一种变异的新型冠状病毒（ β 属），WHO 命名为 2019-nCoV，我国将此次新型冠状病毒肺炎命名为 COVID-19。该病毒对紫外线和热敏感，56° C 30 分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活。

2. 新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒的区别是什么？

新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒同属于冠状病毒大家族，基因进化分析显示它们分属于不同的亚群分支，基因序列有差异。

3. 新型冠状病毒的传染源是什么？

新型冠状病毒感染者、无症状感染者。

4. 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

主要传播途径是经呼吸道飞沫传播、密切接触传播。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下中存在经气溶胶传播的可能。消化道粪口传播途径尚未明确。

5. 什么是呼吸道飞沫传播？

指传染源通过咳嗽、喷嚏、谈话等排出带有病原体的分泌物和飞沫，使易感者吸入感染。

6. 什么是接触传播？

指飞沫沉积在物体表面，手接触表面再接触口、鼻、眼等导致传染。

7. 新型冠状病毒肺炎的潜伏期多长？

基于目前流行病学调查，潜伏期 1-14 天，多为 3-7 天。

8. 哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。

9. 感染新型冠状病毒肺炎后的临床表现有哪些？

以发热、干咳、乏力为主要临床表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状。重型患者多在一周后出现胸闷憋气、呼吸困难和/或低氧血症。

10. 出现症状后如何就医？

为了得到及时救治并减少疾病传播，应及时到定点发热门诊就医。就医途中应单人单车，戴好口罩，避免乘坐公共交通工具，严重者可呼叫 120。

第二章 个人防护

个人要增强卫生健康意识，合理膳食、适量运动、保持勤洗手等良好个人卫生习惯。居室多通风换气并保持整洁卫生。尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触，避免到人多拥挤和空间密闭的场所，出去必须戴口罩。出现发热、咳嗽、乏力等症状及时就医。

一、口罩

1. 如何选择合适的口罩？

戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施。在非疫情高发地区，建议佩戴一次性医用口罩；在疫情高发地区，建议佩戴医用外科口罩。

2. 应该怎样戴口罩？

选择合适尺码，佩戴前先洗手。佩戴时口罩深色面朝外，金属条向上，将折面完全展开，完全覆盖嘴、鼻、下巴，金属条沿鼻两侧压实，使口罩与面部完全贴合。佩戴后，尽量不接触，若须触摸，触摸前后彻底洗手。

3. 摘口罩过程需要注意什么？

佩戴前和摘除后均应注意手卫生。摘除口罩时应把套耳朵的橡皮筋摘下来，注意不要触碰口罩前部。一次性使用医用口罩在弄湿或弄脏时应及时更换，废弃后不要随地乱扔，应按照生活垃圾分类要求处理。

4. 什么情况下不用戴口罩？

空旷场所、通风良好且独处的办公室、家庭成员都健康的居室内不需要戴口罩。

二、洗手

1. 什么时候需要洗手？

及时勤洗手是阻断接触传播的重要方法，以下情况必须洗手：做饭和进餐前、便前便后、揉眼睛前、摘戴眼镜前、去医院后、外出购物回家后、擤鼻涕打喷嚏后，以及戴口罩前、摘口罩前后。

2. 怎样正确洗手？

洗手有步骤：用水将手淋湿，取足够皂液等以涂满整个手部，充分揉搓，用流动清水洗双手，用纸巾擦干，最后使用纸巾垫着关掉水龙头。洗手过程，关键在揉搓。参照七步洗手法。



三、咳嗽和打喷嚏礼仪

当你要咳嗽或打喷嚏时，无论你是病人与否，均应采用餐巾纸、手绢，或双手捂住口、鼻部，以防止病菌扩散；如一时来不及取餐巾纸，可采取“袖口遮挡法”，即用衣服袖管的内侧遮掩住口鼻部，同样可以防止唾沫飞舞；上述保护性措施的采取，在狭小的密闭空间中显得尤为重要。使用过的餐巾纸不能随地乱丢，应丢入垃圾箱内。

四、密切接触

1. 什么是密切接触者？

密切接触者是指与疑似病例、确诊病例、轻症病例发病后，无症状感染者检测阳性后，有如下接触情形之一，但未采取有效防护者：

共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一教室或在同一所房屋中居住。

诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视病人或停留，同病室的其他患者及其陪护人员。乘坐同一交通工具并有近距离接触的人员，包括在交通工具上照料护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等）、或经调查评估后发现有可能近距离接触病例和感染者的其他乘客和乘务人员。

现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触人员

2. 密切接触者如何做好个人健康监护？

密切接触者按照要求进行居家或者集中医学观察，每日至少早晚各测体温一次，密切关注自身是否出现急性呼吸道症状或其他症状。一旦出现任何症状应立刻通知所在社区，配合相关部门安排。

五、防控中个人责任

1. 防控中个人责任有哪些？

任何人都应当按照《中华人民共和国传染病防治法》的规定协助、配合、服

从政府部门组织开展的防控工作，做好自我防护。依法接受疾病预防控制机构、医疗卫生机构有关传染病的调查、样本采集、检测、隔离治疗等预防控制措施，如实提供相关情况。

遵守我所制定的相关防控制度和措施，配合相关部门做好调查、登记等工作，并如实上报实际情况。

2. 外地返京人员如何做？

按照我所规定，外地返京人员自觉居家隔离 20 天；同住人员如有返京，请本人随同居家隔离 20 天；如接触返京未隔离或隔离不足 14 天人员后请自觉居家观察 20 天；在疫情高发地人员暂时不得返京。境外疫情高发地返程人员以及接触此类人员者均应居家隔离观察 20 天。居家观察期间请如实每日上报身体健康状况，如出现不适请及时就医。

3. 未离京无密接史出现发热、咳嗽等身体不适怎么办？

当出现发热、干咳、乏力等症状，且无其他基础性疾病时，亦应该及时就医。就医过程佩戴口罩，尽量不乘坐公共交通工具。

第三章 居家防控

1. 前往公共场所如何防控？

尽量避免到人群密集场所，如必须去，请佩戴口罩，尽量与他人保持 1 米以上距离。返家后洗手。

2. 从超市买回来的东西需要消毒吗？

从超市买回来的货品被病毒污染的可能性很小，没有消毒的必要。相比之下，到家把手洗干净更重要。

3. 小区中出现病例怎么办？

小区中出现病例时不要恐慌，病人会由医疗机构收治，密切接触者会有相关部门管理，疾控部门还会对病人居住场所进行终末消毒。小区其他人员应在生活中做到勤洗手、多开窗、在人群密集场所戴口罩，关注个人健康。

4. 取快递如何防控？

采取无触式收取快递，取快递时戴口罩，取完快递正确洗手。

第四章 复工防控

1. 上下班途中应注意什么？

尽量不乘坐公共交通工具，如必须乘坐公共交通工具，全程佩戴口罩。随身携带免洗手液、消毒纸巾，做好手卫生，并擦拭扶手等可能触碰的地方。不随地吐痰，注意咳嗽打喷嚏礼仪。

2. 进入办公公共区域如何防控？

进入园区前戴好口罩，出示出入证，并配合测体温。体温正常可进入园区工作，体温 $\geq 37.2^{\circ}\text{C}$ ，请勿进入园区，并回家观察休息，必要时及时就医。本人或家人出现发热、咳嗽、乏力等不适症状请及时就医并观察，不带病工作。

电梯是密闭空间，乘坐时要佩戴口罩。触碰电梯按键后及时洗手。尽量选择步行梯。

3. 办公室里如何防控？

保持办公室环境清洁卫生，多人办公时在办公室内佩戴口罩、勤洗手。办公室保持通风，每日 3-4 次，每次不少于 30 分钟。定期对门把手、开关等公共物品进行消毒（有效氯浓度消毒液或者 75%乙醇擦拭）。

4. 参加会议如何防控？

减少集中开会，尽量采用视频网络形式。如必须面对面开会，应佩戴口罩，尽量缩短会议时间，自带水杯，参会人员间隔 1 米以上。会议结束后对话筒、地面、桌面等公共用品进行消毒。

5. 食堂进餐如何防控？

食堂以清洁卫生为主，消毒为辅。建议买饭回办公室进餐，就餐人员分时段购买，排队购买时与他人保持 1 米以上距离。

6. 洗手间如何防控？

洗手间保持清洁干燥，空气流通，提供洗手液，并保证设施正常使用。增加卫生间巡查及消毒次数。

7. 传阅文件如何防控？

传递纸质文件前后均应洗手，传递时佩戴口罩。

8. 废弃口罩如何处理？

摘口罩前后洗手，废弃口罩应按生活垃圾分类处理。