信陽師範学院
Xinyang Normal University

新型冠状病预防指导手册

（第一版）

信阳师范学院疫情防控指挥部

新型冠状病毒预防指导手册

2019年12月，武汉暴发了新型冠状病毒肺炎疫情，2020年1月疫情迅速扩散到了全国。疫情发生后，党中央、国务院高度重视，习近平总书记作出重要指示:各级党委和政府及有关部门要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，制定周密方案，组织各方力量开展防控，采取切实有效的措施，坚决遏制疫情蔓延势头。

我校深入学习贯彻习近平总书记关于新型冠状病毒肺炎疫情防控工作重要讲话和指示批示精神，认真落实中央、省委疫情防控工作部署，根据教育系统和学校防控工作实际，创造性实施“322”工作法，逐级压实防控责任，层层落实防控任务，疫情防控抓实抓细抓落地，严防疫情输入，织密校内防控网。

为了进一步增强我校师生对新型冠状病毒的认识，并提高师生的预防意识和预防水平、降低传播风险、科学防疫确保适时顺利复学，校医院联合学生处编写了《信阳师范学院新型冠状病毒预防指导手册》，指导广大师生有效预防新型冠状病毒。

2020年3月

信阳师范学院疫情防控指挥部

新型冠状病毒预防指导手册

01 新冠病毒基本知识篇

1.病毒基本信息和传播途径

2.特性和潜伏期

3.发病症状和易感人群

4.无症状传染者、超级传播者

5.可疑暴露者和亲密接触者

6.隔离和医学观察

02 新冠病毒防护常识篇

1.口罩的选择及正确使用

2.口罩的保存、清理和使用后处理

3.户外洗手和正确洗手方法

4.可用于家庭消毒的试剂

5.正确使用消毒剂

03 新冠病毒个人防护要点篇

1.学生防护

2.教师防护

3.后勤人员防护

4.如何判断被感染和就医

信阳师范学院疫情防控指挥部

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒基本知识篇 01

病毒基本信息

2月11日，世卫组织总干事谭德塞在瑞士日内瓦宣布，将新型冠状病毒感染的肺炎命名为“COVID-19”。谭德塞说“我们现在将这一疾病命名为‘COVID-19’”。它是2019年暴发的新型冠状病毒所引发疾病的简称，即CO代表corona，VI代表virus，D代表disease，19代表2019年。国际病毒分类学委员会宣布这种病毒的英文名为“SARS-CoV-2”。

目前认为SARS-CoV-2的宿主为野生动物——蝙蝠，中间宿主可能为穿山甲。

传染源：目前所见COVID-19传染源主要是新型冠状病毒患者，无症状感染者、潜伏期感染者和恢复期感染者都可能成为传染源，均有一定的传染性。

传播途径

1.飞沫传播：通过咳嗽、打喷嚏、说话等产生的飞沫进入易感黏膜表面造成感染。

2.接触传播：在接触感染者接触过的东西后触碰自己的嘴、鼻子或眼睛导致病毒传播。

3.空气传播：病原体在长时间远距离散播后仍具有传染性；最新病例研究提示，病原体也有可能通过消化道途径传播。

信阳师范学院疫情防控指挥部

新冠病毒基本知识篇 02

新冠病毒特点

对热敏感，耐低温，56℃30分钟、75%酒精、含氯消毒剂、乙醚、过氧乙酸、氯仿、紫外线等均可有效杀灭。

潜伏期

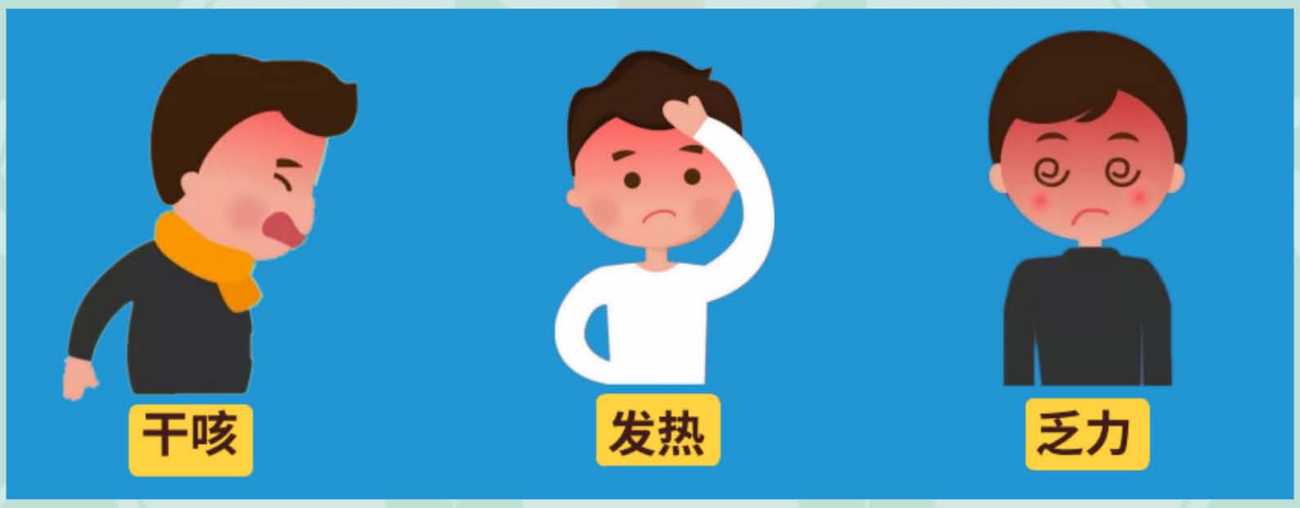
是指病原体侵入人体至最早出现临床症状的这段时间，基于目前的流行病学调查，新型冠状病毒的潜伏 期多为3-7天，最长潜伏期可达到24天。

新冠病毒基本知识篇 03

发病症状

感染冠状病毒后，主要表现有：类感冒症状。如干咳、发热和乏力等。

重症患者多在一周后出现呼吸困难或低氧血症，严重者进展为急性呼吸窘迫综合征等。也有患者只感觉低热乏力等，没有肺炎表现。



易感人群

人群普遍容易感染新型冠状病毒，但是否感染主要取决于接触机会，同样的接触机会下，老年人、有慢性病的人以及抵抗力差的人感染几率更大。

新冠病毒基本知识篇 04

无症状感染者

SARS-CoV-2感染者核酸检测是阳性，但无临床症状，还有些病人发热不明显，偶尔干咳或乏力。无症状感染者也具有一定病毒传播力。

超级传播者

世卫组织：不会称某一个人为超级传播者，此类事件往往发展在某一条件下，地点和环境背景都造成影响，称之为超级传播事件。目前，尚无证据显示确诊病例来自某个超级传播事件。

新冠病毒基本知识篇 05

可疑暴露者与密切接触者

可疑暴露者：暴露于新型冠状病毒检测阳性的野生动物、物品和环境，且暴露时未采取有效防护的加工、售卖、搬运、配送或管理等人员。

密切接触者：与新型冠状病毒肺炎疑似病例、确诊病例、轻症病例发病后及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：

①与病例共同居住、学习、工作，或其他有密切接触；

②诊疗、护理、探视患者的医护人员、家属或其他与患者有类似近距离接触；

③与患者乘坐同一交通工具且有近距离接触；

④现场调查人员调查评估认为符合密切接触者判定标准。

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒基本知识篇 06

隔离

隔离：隔离是预防传染病的重要手段，新型冠状病毒肺炎隔离主要分为居家隔离医学观察与定点机构隔离。

为什么要对密切接触者进行医学观察?

参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期，结合新型冠状病毒感染的肺炎病例相关信息和当前防控实际情况，将密切接被者医学观察期定为14天，并对密切接触者进行居家医学观察。

信阳师范学院疫情防控指挥部

新冠病毒防护常识篇 01

如何选择口罩

(1)一般人群：普通民众在岗期间佩戴口罩，建议使用医用外科口罩，有条件且身体状况允许的情况下，可佩戴医用防护口罩。

(2)特殊人群：可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95及以上级别）并佩戴护目镜，某些心肺系统疾病患者，佩戴前应向专业医师咨询，并在专业医师的指导下选择合适的口罩。

正确佩戴口罩

(1)鼻夹侧朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）；

(2)上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌；

(3)将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边,慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁；

(4)适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。建议2~4小时更换一次，如口罩变湿或沾到分泌物也要及时更换。

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒防护常识篇 02

口罩保存和清理

在新冠肺炎流行期间，在保障公众健康的前提下，可适当延长口罩的使用时间和使用次数、普通居民佩戴的口罩可反复多次使用、口罩佩戴前按规程洗手，佩戴时避免接触口罩内侧、口罩脏污、变形、损坏有异味时需及时更换。

(1)如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、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;

(2)医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒；

(3)自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行佩戴;

(4)棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩需要按说明书处理。

使用后的口罩如何处理

普通人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播风险，使用后按照生活垃圾分类的要求处理，疑似病例及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集、处理，在处理完口罩后，要清洗双手。

信阳师范学院疫情防控指挥部

新冠病毒防护常识篇 03

旅途在外，不方便洗手怎么办？

(1)可以使用含酒精消毒产品清洁双手；

(2)冠状病毒不耐酸碱，对有机溶剂敏感；

(3)75%酒精可灭活病毒，所以一定浓度的含酒精消毒产品可作为洗手替代方案。

正确洗手法

揉搓步骤七字口诀：内-外-夹-弓-大-立-腕。

新冠病毒防护常识篇 04

哪些试剂可以用于家庭消毒

常见消毒剂	适用范围	注意事项
酒精	可用于皮肤或小物件表面消毒	易燃，远离火源，不可直接喷洒消毒，不可口服。
84消毒液	可广泛用于一般物体表面和人员场所环境	属于外用消毒剂，稀释后使用。不可与酸性产品同时使用
过氧乙酸	适用于一般物体表面、瓜果蔬菜类食物、餐饮用具、运输工具的消毒	有腐蚀性，对眼、皮肤或粘膜有刺激性，有灼伤危险。易燃易爆炸。
滴露	适合家用杀灭细菌，衣物被单等，也可以用来给家具、地板消毒	属于外用消毒剂，稀释后使用。对金属有轻微腐蚀。
漂白粉	常用于游泳池、浴室、家具等设施及物品的消毒	只能用于白色织物。勿与原型漂白剂或强氧化型产品混合使用
高锰酸钾	可用于坐浴、皮肤、粘膜和水果蔬菜的消毒	属于外用消毒剂，不可与碘化物、有机物接触或并用。

新冠病毒防护常识篇 05

正确使用消毒剂

(1)消毒时需严格遵循消毒产品说明书，按照有关规定科学合理使用消毒剂，避免和减少滥用消毒剂使用说明；

(2)消毒产品只能用在说明书标识的对象上，不可超范围使用；

(3)每种消毒剂应单独使用，不要混合使用不同种类消毒剂；

(4)严格按照说明书浓度配制消毒剂，保证说明书最短消毒时间；

(5)人体皮肤消毒主要针对手部等裸露部位进行。没有必要进行全身消毒，使用消毒剂最好选用市售产品如75%酒精、碘伏和过氧化氢消毒液；

(6)家庭要安全保存消毒剂，不要使用饮料瓶盛放消毒液体，消毒剂要放在儿童不能获得的阴凉处；

(7)在特殊场合配制和使用高浓度消毒剂，或长时间使用消毒剂时，应穿戴合适防护用品,如防毒面罩（注意不是口罩）、防护手套（可用乳胶或橡胶手套，不可使用棉布或棉线手套）。

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之学生篇 01

居家防护

(1)非必须不出门，少出门；

(2)勤开窗，经常通风（2次/天）,保持室内整洁卫生；

(3)保持良好个人卫生习惯，饭前饭后洗手,咳嗽或喷嚏用纸巾捂住口鼻，或弯曲手肘用肘窝和上臂捂住口鼻；

(4)增强卫生健康意识，适量运动，保障睡眠，不熬夜；

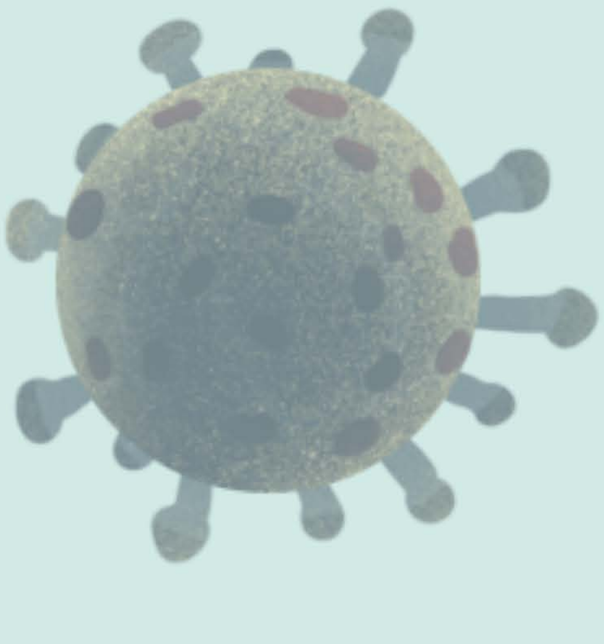
(5)生食和熟食要分开；

(6)桌椅等物体表面每天做好清洁，定期消毒；尽量不串门，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75%酒精等消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒；

(7)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；

(8)如果家人出现可疑症状，做好隔离防护,并根据病情进展及时送其就诊；

(9)若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎，其他家庭成员如判定为密切接触者应接受14天医学观察。



信阳师范学院疫情防控指挥部

新冠病毒个人防护要点之学生篇 02

外出防护

(1)尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人接触；

(2)尽量避免到人群拥挤、空间密闭的场所，如必须去，要做好个人防护，戴口罩，戴手套或及时清洁手部，避免触碰身体各部，尤其是面部；

(3)尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车，如必须乘坐公共交通工具，务必全程佩戴口罩，并带一次性手套；

(4)避免直接接触动物、市场里的垃圾、废水，触摸动物、动物产品后用肥皂和清水洗手或消毒；

(5)避免用手摸眼睛、鼻和口；

(6)回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒，手机、钥匙等使用消毒湿巾或75%酒精擦拭；

(7)废弃口罩外侧应喷洒75%酒精，将里朝外卷起，扔废弃口罩专用垃圾箱。

新型冠状病毒预防指导手册

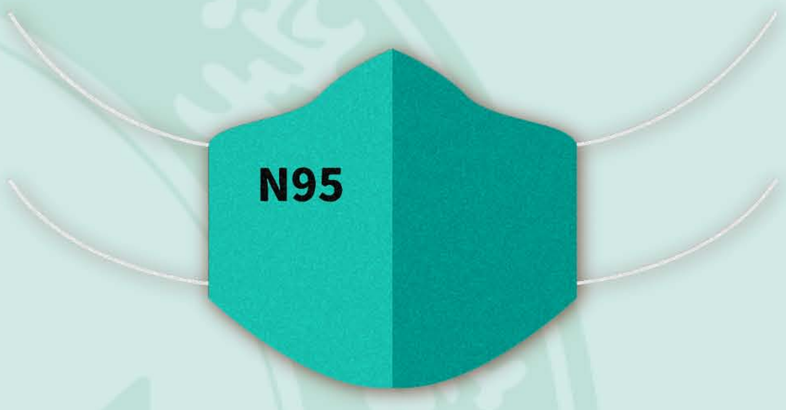
新冠病毒个人防护要点之学生篇 03

返校前的准备

(1)仔细整理并检查要携带的物品，重要物品随身携带；

(2)随身携带一次性手套、消毒湿巾、口罩等用品；

(3)尽量选择安全快捷的交通工具。



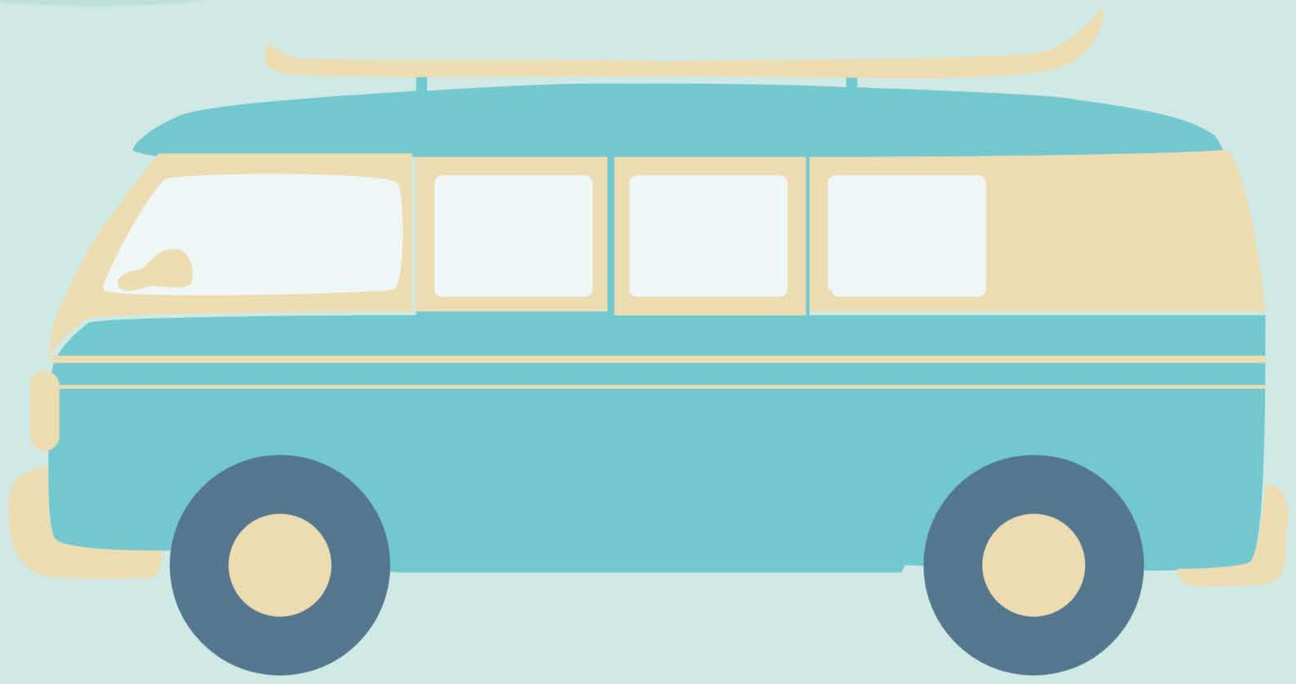
返校途中防护-大巴篇

(1)少聊天，佩戴口罩、做好手部清洁措施，防止交叉感染；

(2)保证车内通风；

(3)建议自备清洁袋以处理个人杂物垃圾，不随地吐痰，自觉维护车内整洁卫生；

(4)不要在大巴上进食食物。



信阳师范学院疫情防控指挥部

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之学生篇 04

返校途中防护-飞机篇

(1)全程佩戴口罩，一次性普通医用、医用外科或N95口罩即可，如有破损、潮湿或污染的情况要及时更换；

(2)尽量不要在飞机上进食食物，如果要吃，则建议在进食之前用肥皂或消毒液做好手部清洁，减少接触传染；

(3)途中尽量避免触摸飞机上的物品，接触公共卫生间的扶手及按钮之后要及时洗手和消毒；

(4)间隔而坐，选择靠窗的座位且少走动，不吃或错时吃飞机餐。

返校途中防护-火车篇

(1)全程佩戴口罩，一次性普通医用、医用外科或者N95口罩即可，如有破损、潮湿或污染的情况要及时更换；

(2)尽量不要在火车上进食食物，如果要吃，则建议在进食之前用肥皂或消毒液做好手部清洁，减少接触传染；

(3)途中尽量避免触摸车上的物品，接触公共卫生间的扶手及按钮之后要及时洗手和消毒；

(4)尽可能与其他乘客保持距离（尽量保持1米以上距离），避免近距离谈话和接触；

(5)途中发现可疑症状人员，避免接触并报告乘务人员；

(6)选择靠近车厢两端的位置，从编号对应的站台位置上车，卧铺选上铺，睡觉时也勿摘口罩；

(7)妥善保存票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之学生篇 05

返校隔离

(1)到达学校之后，对于来自重点疫情地区的同学，按要求进行隔离和进行其他防控处理；

(2)来自疫情严重地区的，和确诊病人有过接触，包括有咳嗽发烧症状的同学，要根据新冠肺炎传染防治隔离制度进行对应天数的隔离；

(3)湖北籍的学生返校首先要符合湖北当地的要求，从湖北回学校之后，视其政策决定隔离或其他措施；

(4)其他同学每天要测量体温，随时关注身体状况的变化，根据实际情况决定是否需要隔离。

返校后-宿舍

(1)不串门，不接触非本宿舍人员；

(2)注重宿舍空气流通，每日通风1至3次，每次不少于30分钟；

(3)用含氯消毒剂均匀喷洒宿舍每个角落，保证至少每天一次；

(4)常倒垃圾，定期洗涤消毒床单、被褥、衣服等；

(5)宿舍配备消毒剂，洗手液等；

(6)每日监测体温，并做好记录。

信阳师范学院疫情防控指挥部

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之学生篇 06

返校后-快递

(1)减少不必要的快递；

(2)尽量与快递人员保持一定的距离，不要与快递员面对面交接；

(3)收到快递后，先在快递表面喷洒消毒水，然后再打开；

(4)收发快递后，立即用洗手液洗手后再去触碰其他地方。

返校后-实验室

(1)疫情期间尽量停止实验室工作，若必须进入，须听从老师安排，避免密集工作，严格佩戴防护用品；

(2)每日对实验室门把手、电脑键盘等进行消毒；

(3)实验室常通风；

(4)其他事项遵从实验室有关条例。

信阳师范学院疫情防控指挥部

新冠病毒个人防护要点之学生篇 07

返校后-超市、商场等

(1)原则上避免前往人群密集、通风不良的公共场所；

(2)应严格佩戴口罩，避免与其他人或物品的直接接触，避免与他人谈话；

(3)回来后要及时洗手。

返校后-公共浴室

(1)尽量避免前往人员密集的公共浴室；

(2)建议错峰洗浴，保持距离；

(3)尽量不要使用公共用具，个人衣物和用品存储时用包装袋装好，可用消毒湿巾擦拭存储柜。

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之学生篇 08

返校后-运动

(1)原则上疫情期间严禁进入体育馆等公共场所；

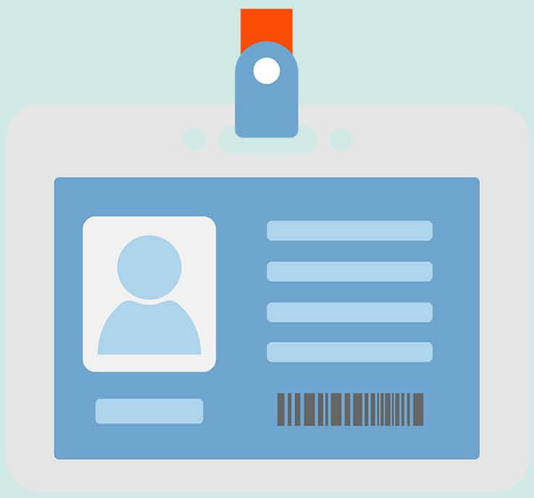
(2)可在户外开放处或宿舍内进行适当、适度活动，保证身体状况良好，避免过度、过量运动。

返校后-其他

(1)到达学校后，随身携带有效证件，主动向班级或学院上报，配合学校各项调查工作；

(2)出入学校要佩戴口罩，随身携带校园卡等有效证件；

(3)如出现可疑症状，应立刻向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。



信阳师范学院疫情防控指挥部

新冠病毒个人防护要点之学生篇 09

乘坐电梯的预防指南

(1)等候及乘坐电梯时，应规范全程佩戴好一次性使用医用口罩；

(2)在电梯内不要进食；

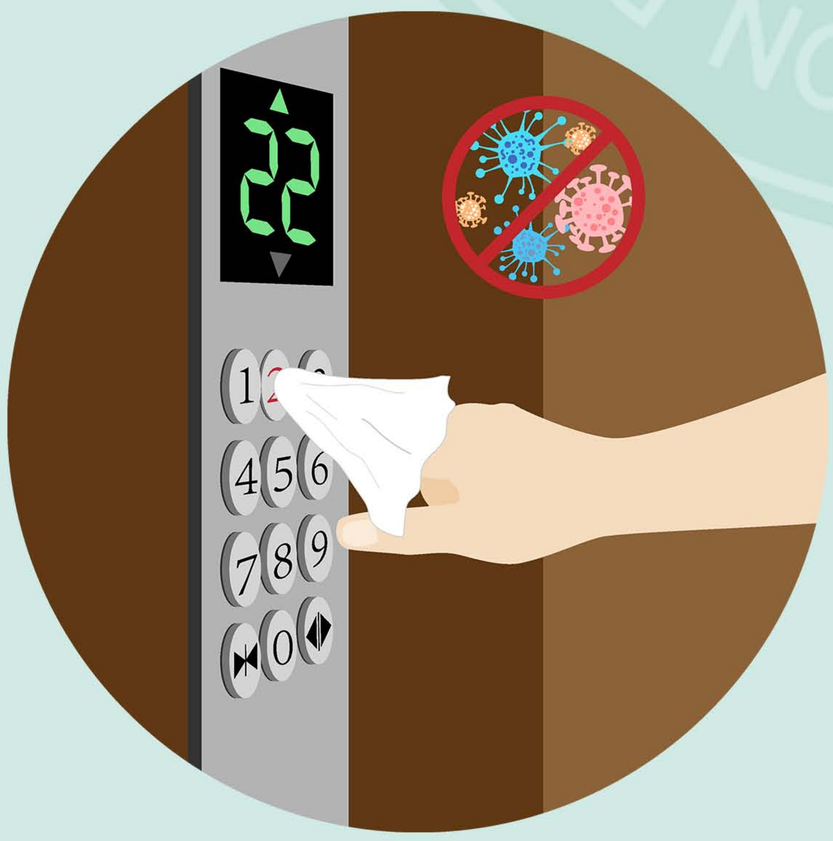
(3)乘坐电梯时，尽量避免乘坐拥挤的电梯，与同乘者尽量保持距离；

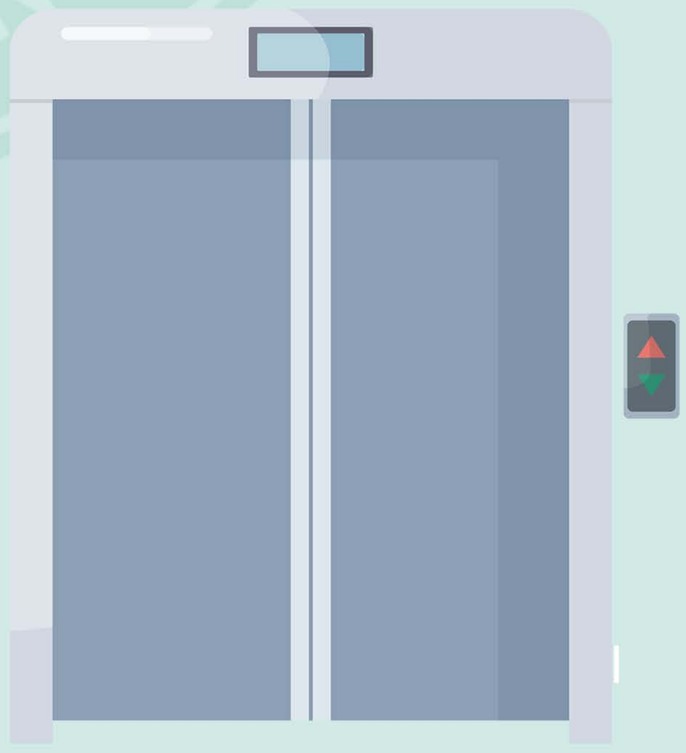
(4)等候或乘坐电梯时，如果发现其他等候者有咳嗽等可疑症状，建议尽量避免同乘；

(5)注意咳嗽礼仪，咳嗽时应使用一次性纸巾等遮住口舞，并妥着丢弃，或用手肘遮住口；

(6)按电梯按键时，可以用面巾纸或消毒纸巾隔开，避免用手直接接触，触碰后也要及时洗手；

(7)离开电梯后，首先做手部清洁，可选用洗手液（或肥皂）加流动水洗手，或含有酒精的手消毒剂。





新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之学生篇 10

心理调整

(1)面对疫情，一般会出现比较明显的两种心理反应：焦虑和恐惧，这是个体面对危机时的正常反应；

(2)要做到重视疫情但不恐慌，同时，还要学会识别自己生理和情绪上的不适，避免恐慌，控制恐惧，积极调整心态；

(3)无任何不适或可疑症状时，保持正常的生活作息与规律，多休息，多喝水。

(4)尽量控制自己每天接收相关信息的时间不超过一个小时，在睡前不宜过分关注相关信息；

(5)自我激励，获得家人的关怀与帮助；做一些愉快的事情转移注意力，进行适当运动；可以拨打相关热线电话寻求心理支持与帮助。

信阳师范学院疫情防控指挥部

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之教师篇 01

做好个人防护

(1)戴口罩，外出前往公共场所（教室、办公室、食堂等）、就医（除发热门诊）和乘坐公共交通工具时，应正确佩戴口罩；

(2)勤洗手，外出归来、饭前便后、咳嗽、打喷嚏时用手捂口鼻后、接触污物等后，都应及时洗手；

(3)勤消毒、勤通风，使用卫生（疾控）部门认可有效的消毒剂进行合理的消毒；

(4)应尽量避免外出校外活动；避免去人流密集的场所；避免到封闭、空气不流通的公共场所；

(5)应养成健康的生活方式，合理膳食，劳逸结合，生活规律，适当锻炼；

(6)去疾病流行地区必须报告批准后执行，接触确诊者或密切接触者必须报告。

dai kou zhao

戴口罩

信阳师范学院疫情防控指挥部

新冠病毒个人防护要点之教师篇 02

维护心理健康

(1)主动调整自己的心理预期，充分理解病毒的杀灭是一项艰巨的工程和一个渐进的过程；

(2)关注当下，将此刻能做的事情列一个清单，例如读完一本一直想看的书，玩一个轻松的游戏，在身体允许的情况下整理和布置房间，通过现实生活的琐碎和充实，放下焦虑，重拾对生活的掌控感；

(3)有意识地筛选信息，减少阅读过度情绪暴露和唤起的文章，控制自己的情绪性消耗新型冠状病毒；

(4)保持人际联系、激发内在力量，可通过电话、微信与亲友保持联系，表达彼此的关心，约定疫情结束后的计划等在人际沟通中获得心理能量；

(5)自助身心调理，可以开展一些对场地要求较小的运动，也可以通过网络学习一些简单的放松技术，如腹式呼吸、正念冥想等来进行自我放松，平复内心的焦躁不安。

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之教师篇 03

办公场所

(1)多人办公时佩戴口罩，接待外来人员双方佩戴口罩，电脑专用，不使用他人及公用电脑，传递文件前需洗手，传阅文件时佩戴口罩；

(2)物体表面使用含氯消毒剂进行擦拭；地面使用含氯消毒剂进行湿拖，作用30MIN后，再使用清水擦拭、湿拖，电脑键盘、门把手等部位应重点擦拭，可适当增加物体表面的清洁消毒频次，遇污染随时清洁消毒；

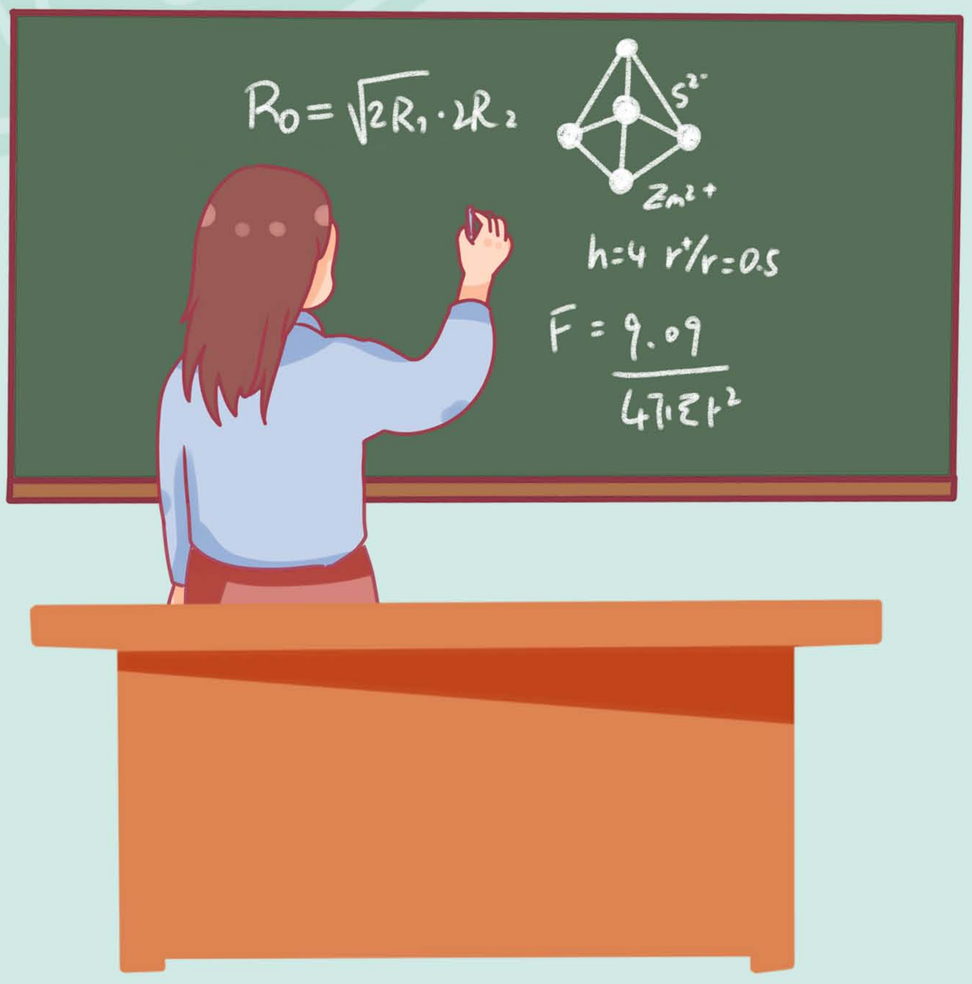
(3)疫情流行期间，建议关闭中央空调，应每周对运行的空调通风系统清洗、消毒或更换教学场所；

(4)在教学区域内应佩戴口罩，如有可疑症状，避免进入教学区域；

(5)与学生之间保持一定距离，避免近距离接触；

(6)做好实验室值班值守、巡检工作，确保实验室安全；

(7)使用过的实验物品、手套、纸巾、口罩以及其他废物按规定分类放置在专用垃圾袋进行处理。



信阳师范学院疫情防控指挥部

新冠病毒个人防护要点之教师篇 04

主要活动防护

会议

倡导以视频会议的形式组织会议，因工作需要必须组织聚集性会议时，需注意以下方面：

(1)做好参会人员体温检测，发现体温异常者，需及时报告会议组织方，安排就医和正确处置；

(2)根据参会人数，尽量选择座位充足、空间宽裕的会场，建议人与人之间间隔1米以上.原则上不使用中央空调；

(3)控制会议时间，如会议时间较长，每一小时开门开窗通风一次；

(4)控制会议规模，一般不得组织超过20人以上的会议活动，如确有需要，需提前报备,并做好会场人员安全保障工作；

(1)进入食堂前做好体温检测，体温异常者避免入内用餐；

(2)排队候餐保持1M以上距离，饭前洗手；

(3)采取定点分时错峰供餐制。如用餐人员集中时，尽量疏散至不同食堂；

(4)鼓励打包食物至办公室就餐；

(5)尽量单独就坐，不面对面就餐，减少不必要的交流谈话；

(6)鼓励自带餐具用餐。

新型冠状病毒预防指导手册

新冠病毒个人防护要点之教师篇 05

坐车

（1）教师上下班应尽量避乘公共交通工具，选择步行或私家车等其他方式若必须乘坐公共交通工具，需注意：全程佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩，少聊天，避免交叉感染；

（2）摸拉手前带好手套（干燥、不露趾即可），到达目的地后取下，立即洗手；

（3）想打喷嚏时不要取下口罩；若没戴口罩，用纸巾捂住口鼻，或者把头埋在手肘里，用手肘处衣物挡住口鼻。

新冠病毒个人防护要点之教师篇 06

乘坐电梯的预防指南

(1)等候及乘坐电梯时，应规范全程佩戴好一次性使用医用口罩；

(2)在电梯内不要进食；

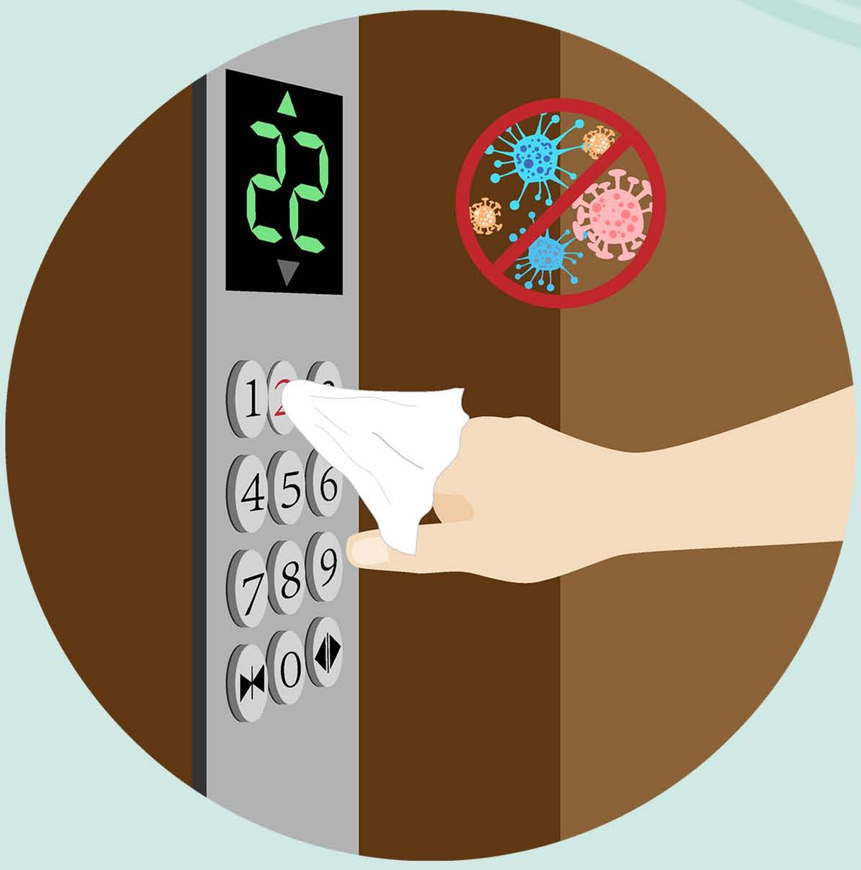
(3)乘坐电梯时，尽量避免乘坐拥挤的电梯，与同乘者尽量保持距离；

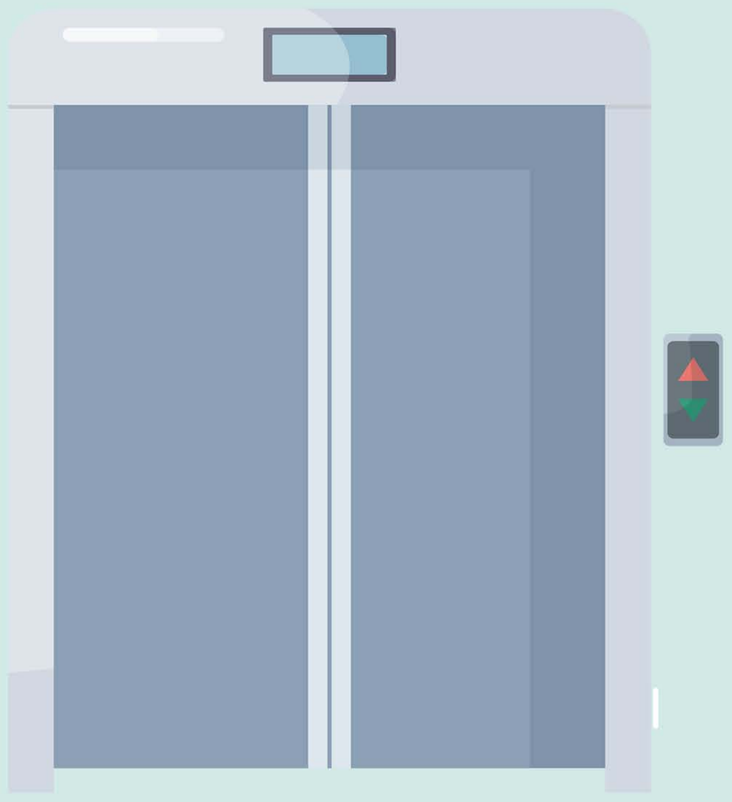
(4)注意咳嗽礼节，咳嗽时应使用一次性纸巾等遮住口舞，并妥善丢弃，或用手肘遮住；

(5)按电梯按键时，可以用面巾纸或消毒纸巾隔开，避免用手直接触碰，触碰后也要及时洗手；

(6)在电梯内不要进食；

(7)离开电梯后，首先做手部清洁，可选用洗手液（或肥皂）加流动水洗手，或含有酒精的手消毒剂。





新冠病毒个人防护要点之后勤人员篇 01

尽量减少外出活动

（1）避免去疾病正在流行的地区；

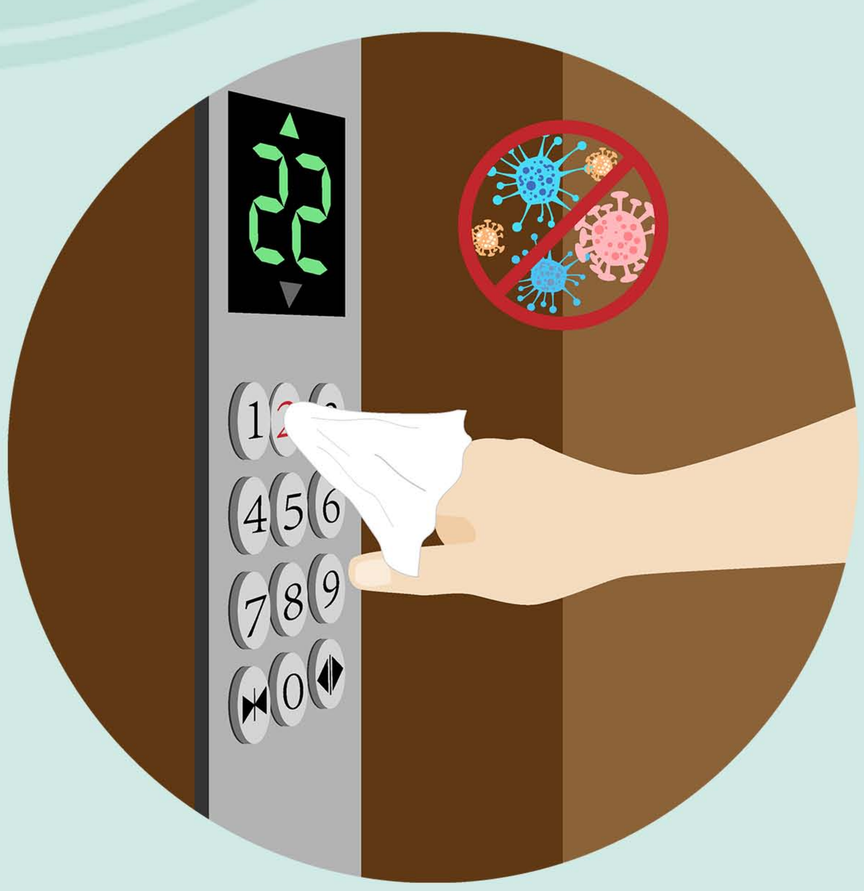
（2）建议疾病流行期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息；

（3）减少到人员密集的公共场所，尤其是空气流动性差的地方，例如：影院、展览馆等。

个人防护和手卫生

（1）建议外出佩戴口罩，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；

（2）保持手卫生，减少接触公共场所的物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂，流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。



新冠病毒个人防护要点之后勤人员篇 02

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，及时到医疗机构就诊，就诊时应主动告诉医生自己的旅行居住史，以及发病后接触人员。

保持良好卫生和健康习惯

（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，弃置于有盖垃圾桶内；

（4）注意营养，适度运动；

（5）不要接触、购买和食用野生动物；尽量避免前往售卖活体动物的市场；

（6）家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家庭消毒用品等物资。

新冠病毒个人防护要点之后勤人员篇 03

工作环境消毒

(1)办公场所，每天对桌面、地面、门把手电梯等区域使用含氯消毒剂喷洒或擦拭消毒，消毒后通风30分钟，建议每日通风不少于2次，办公室座机电话每日75%酒精擦拭消毒两次，公共区域分布放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，每天专人清理，清理前用消毒喷洒或洗洒垃圾至完全湿润，然后封口处理；

(2)教学场所，教室、自习室、实验室等公共教学区域地面每日使用含氯消毒液喷洒或擦试消毒2次，经常开窗通风换气，每次通风时间不少于30分钟，每日不少于2次；

(3)宿舍区，宿舍保洁人员每天对所辖区域内的地面、桌面、公共物品表面等进行清洁消毒，严格按规定处理垃圾，每栋楼宇放置废弃口罩专用垃圾桶，专桶专用，对使用过的口罩进行集中消毒处理；

(3)浴室，浴室保洁人员应早、晚对地面等进行清洁消毒，对公共物品表面（储物柜、墙面、镜面、洗手台等）及时使用消毒剂消毒，对垃圾按规定分类处理；

(5)食堂、餐厅，每天开餐前、开餐后对后场（包括切配间、烹性间、售卖间、清洗间、二次更衣间等）区域地面使用含氯消毒剂消毒，并开门开窗通风30分钟，餐盘、碗筷应于每餐后立即清洗消毒，严格按照一刮、二洗、三冲、四消毒的顺序操作，妥善存放，防止再污染，对餐厅内部设施设备（如炊具、蒸饭箱、冰箱冰柜表面、开关把手等）每天喷雾消毒一次，确保食品及生产安全；

(6)公共卫生间，卫生间水龙头、门拉手等手接触区域，每日使用75%医用酒精擦拭消毒2次；卫生间地面、洗手盆等区域，每日使用含氯消毒液喷洒消毒2次。

新冠病毒个人防护要点之后勤人员篇 04

食品采购管理

(1)及时采购、储备蔬菜、肉类等基本生活物资，严禁采购野生动物和其他不明来源的食品食材，严格监管采购渠道；

(2)送货人需检测体温并报备，食材和配送车辆应清洗消毒；

(3)严格校内销售商品进货查验和索证索票制度，保证来源合法，质量安全，采购畜禽产品必须索取检验检疫合格证明，并在销售场所公示.无包装的散装食品，应当密闭销售；

(4)严格食堂后厨管理，无关人员不得入内.尽量不提供生冷、冷草、凉菜、凉面、裱花糕点、生食海产品的制作和销售。

垃圾处理

严格落实垃圾收运消杀日产日清，做到垃圾回收车及垃圾外运车每次进站、出站时进行消杀,对校内垃圾站、垃圾箱及废弃口罩容器每天消杀2次；规范处置废弃口罩，在校内重要路段、人流密集等地段增设贴有“废弃口罩专用”字样标识的带盖收集容器，并内设一次性塑料袋，避免废弃口罩与容器直接接触；每天两次使用含氯消毒剂对收集容器进行消毒处理。

新型冠状病毒预防指导手册

新型冠状病毒个人防护篇之如何判断被感染及就医 01

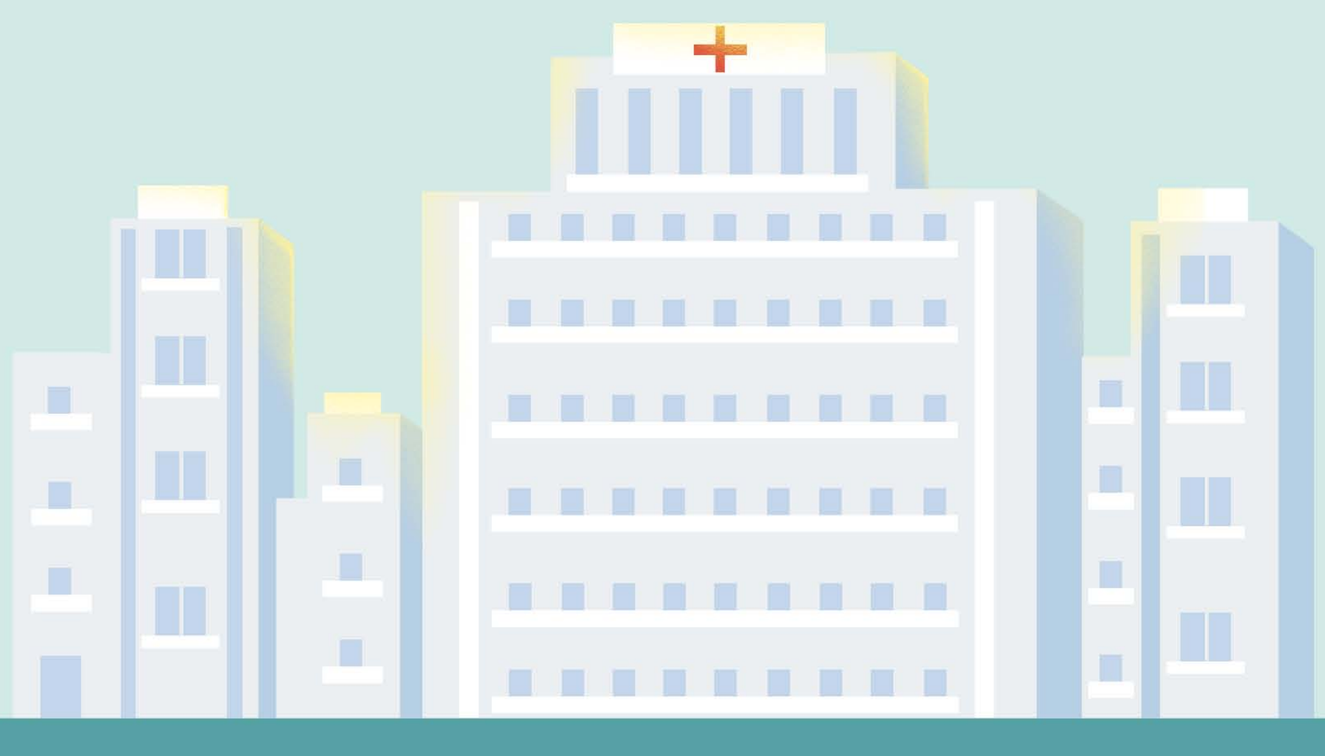
如何判断被感染

（1）近2周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；近2周内有与新型冠状病毒感染者的接触史；近2周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；或为聚集性发病。

（2）有发热、乏力、干咳为主要表现，伴有鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状，重症多在一周后出现呼吸困难，如果发热体温超过37.3℃,无明确流行病学史，无其他症状者，可以先居家观察或先到社区医院就诊，并继续观察体温动态变化。如果进一步恶化，可以到各医院的发热门诊或定点医院作进一步检查。

解除隔离与出院

体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转,肺部影像学显示炎症明显吸收，连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间间隔至少1天）,可解除隔离出院或根据病情转至相应科室治疗其他疾病。



信阳师范学院疫情防控指挥部