

这些防疫小知识,你需要知道.....

什么是新型冠状病毒?

新型冠状病毒属于冠状病毒的一种。冠状病毒是一类病毒的总称,因其在电子显微镜下观察形似王冠而得名。近期发现的新型冠状病毒已被世界卫生组织命名为“2019-nCoV”,即2019新型冠状病毒。

感染后有什么症状?

多数患者为轻症:

发热、乏力、头痛、咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等(部分患者症状较轻,可能无发热情况);

少数患者症状较重:

少数症状较重的患者,可引发严重的急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、肾衰竭等,甚至死亡。

传染性有多强?

新型冠状病毒的传播方式目前推测可能是飞沫传播和接触传播,有人传人的情况,即与被感染的患者密切接触之后传播。

因此,以下人群应尤其注意:

- 1 和患者一起居住、学习、工作或其他有密切接触的人;
- 2 诊疗、护理、探视患者时,没有采取有效防护措施的人;
- 3 和患者同病房的其他患者及陪护人员;
- 4 和患者乘坐同一交通工具并有近距离接触的人;
- 5 现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人。

对症治疗,无疫苗

对于新型冠状病毒感染所致疾病,医生通常会根据患者出现的各种症状进行相应处理。国家卫健委已于2020年1月18日制定《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第二版)》,为全国的医疗机构提供指引。

是SARS吗?

不是

虽然SARS也是由冠状病毒感染引起的,但大家不要过度紧张,因为在传染性和致死率方面,新型冠状病毒肺炎都比SARS更加温和。

怎么避免中招?

远离人群,戴口罩

- 1 少去人流密集的场所;
- 2 避免近距离接触任何有感冒或流感样症状的人;
- 3 合理佩戴口罩(推荐医用外科口罩);
- 4 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或弯曲手肘掩盖口鼻。

少碰家禽,勤洗手

- 1 避免无保护状态下接触病患(包括在公众场合吐痰,接触他人的脚部、鼻子和口腔)和接触家禽畜养及野生动物;
- 2 不要生吃肉类、鱼类和肉类,必须彻底煮熟,不要吃野味;
- 3 使用肥皂和清水洗手,或使用含有酒精成分的手消毒剂。

特别提示

- 若近期有外出旅游史,或外出旅游期间,出现发热、咳嗽等较严重的类似感冒症状,应立即佩戴外科医用口罩,并到附近医院的发热门诊或急诊就医,并如实告知是否去过武汉等信息,以便医生及时、准确地做出诊断。
- 虽然目前的证据表明病毒的传播性有限,但春运大潮已启,为避免中招新型冠状病毒,建议大家保持基本的个人卫生和呼吸道卫生,以及安全的饮食习惯,并在可能的情况下避免与表现出呼吸道疾病症状(例如咳嗽和打喷嚏)的人密切接触。

有效防控疫情,我们需要做到.....

我们在一起,防控疫情,我们在一起

- 1 避免无保护状态下接触病患(包括在公众场合吐痰,接触他人的脚部、鼻子和口腔)和接触家禽畜养及野生动物;
- 2 不要生吃肉类、鱼类和肉类,必须彻底煮熟,不要吃野味;
- 3 使用肥皂和清水洗手,或使用含有酒精成分的手消毒剂。

新型冠状病毒感染的肺炎 寒假后返校学生预防 临时指南

寒假结束后,全国各地学校将根据当地安排,陆续迎来学生返校。为做好假期后返校学生的新型冠状病毒肺炎预防工作,特制定本指南。随着疫情变化,本指南将适时更新。

- 一、适用人群**
- 托幼机构、中小学、大学及承担研究生培养的科研院所的学生(以下均简称学生)。教职工可参考本指南执行。
- 二、寒假期间**
1. 有疫情高发地区(如武汉等地区)居住史或旅行史的学生,自离开疫情高发地区起,根据当地疫情防控有关要求,居家或在指定场所医学观察14天。
 2. 各地学生均应尽量居家,减少走亲访友、聚会聚餐,减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

可疑似症状

发热、乏力、头痛、咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等

观察 14 天

教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等公共区域

3. 建议学生每日进行健康监测,并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告,如出现可疑症状(发热、咳嗽、胸痛、胸闷、呼吸急促、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等),建议主动报告学校或由监护人报告学校,并及时就医。

三、返校途中

1. 乘坐公共交通工具时,建议全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。
2. 随时保持手卫生,减少接触交通工具的公共物品和部位;接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液(或香皂等)流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。

接触公共物品 咳嗽手捂之后 饭前便后 洗手

3. 旅途中做好健康监测,自觉发热时要主动测量体温。发现身边出现可疑症状人员,及时报告乘务人员。
4. 旅途中应留意周围旅客健康状况,避免与可疑症状人员近距离接触。
5. 若旅途中出现可疑症状,应主动戴上医用外科口罩或N95口罩,尽量避免接触其他人员,并视病情及时就医。

6. 旅途中如需去医疗机构就诊时,应主动告诉医生相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

7. 妥善保存旅行票据信息,以配合可能的相关密切接触者调查。

四、返校后

1. 返校前有去过疫情高发地区(如武汉等地区)居住史或旅行史的学生,建议居家观察14天期满再返校。
2. 学生返校后应每日监测体温和健康状况,尽量减少不必要外出,避免接触他人。
3. 学生与其他师生发生近距离接触的环境中,要正确佩戴一次性医用口罩,尽量缩小活动范围。

观察 14 天

教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等公共区域

5. 学校应尽量避免组织大型集体活动。教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等公共区域,建议加强通风清洁,配备洗手液、手消毒剂等。

6. 校方对因病停课的学生开展网络教学、补课,对于因病耽误考试者,应安排补考,不应记入档案。

新型冠状病毒肺炎 办公场所预防 临时指南

新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病,科学家对该疾病的认识在不断深入。根据目前认识,制定本临时指南,适用于办公场所预防控制使用。

- 一、办公场所日常预防措施**
- 01 建立一个个人健康申报制度,如员工出现发热、乏力、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状不要带病上班,应及时就医。
 - 02 办公场所入口应设立体温检测点,出入办公场所人员应检测体温,体温超过37.3度不得入内。

二、办公场所发现疑似病例或确诊病例

- 01 若办公场所出现疑似病例或确诊病例,单位负责人应主动报告所在地区卫生健康部门,并配合开展现场调查和消毒等工作。
- 02 病例排出的污染物(血液、分泌物、呕吐物、排泄物等)及其可能污染的物品和场所,如办公室区域地面、桌椅、个人物品等需在卫生健康部门专业人员的指导下进行终末消毒。
- 03 未采取有效防护措施的共同工作者、同室人员,或其他经专业人员现场调查后确认为符合密切接触者标准者,需进行14天隔离医学观察。如疑似病例经实验室检测排除,则其密切接触者可停止隔离返回工作岗位。
- 04 立即关闭病例所在区域对应的集中空调通风系统,并对其进行强制清洗消毒。

三、公共物品及公共区域

- 05 公共物品及公共区域(地面、走廊、卫生间、电梯等)定时清洁消毒。
- 06 保持环境卫生清洁,及时清运垃圾。
- 07 同一办公空间内有多人时,建议佩戴一次性使用医用口罩,保持适度距离(提倡保持1米以上距离)。
- 08 保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽打喷嚏之后、饭前便后,用洗手液(肥皂)流水洗手,或者使用速干手消毒剂;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼。

四、个人防护

- 09 打喷嚏或咳嗽时用纸巾、手绢等遮挡口鼻,防止唾液飞溅,临时无纸巾、手绢时用手肘衣服遮住口鼻。使用后的纸巾应丢到垃圾桶,打喷嚏或咳嗽后立即用流水清洗双手或免洗消毒剂进行手消毒。
- 10 推广健康的生活方式,适当运动,避免久坐。
- 11 疫情流行期间,建议尽量通过网络采用远程视频会议、电话等方式召开会议。原则上不召开、延期或减少召开集中会议。
- 12 集中用餐的单位,应注意饮食安全与卫生,建议采用分餐制、错峰就餐等形式,避免聚集就餐,并加强对餐具的消毒及管理。

五、上班路

- 01 全程佩戴口罩
- 02 尽量选择步行、骑行、开私家车
- 03 骑共享单车时,注意擦拭消毒
- 04 乘坐公共交通,要与他人保持距离,尽量避免用手触摸车上设施
- 05 乘坐出租车或网约车前,开门通风,并提醒司机佩戴口罩

六、办公中

- 01 进楼前接受体温检测
- 02 室内也需全程佩戴口罩
- 03 勤洗手,到达办公室需先洗手,接触公用物品或传阅纸质文件前后需洗手
- 04 勤消毒,保持环境卫生清洁,及时清理垃圾,重视手机、鼠标、键盘、文具等物品的消毒
- 05 多喝水,每天喝水不少于1500ml
- 06 与他人保持1米以上距离
- 07 减少面对面交流,尽量线上沟通
- 08 减少集中开会,控制会议时长
- 09 每天通风3次,每次30分钟,通风时注意保暖

七、就餐时

- 01 饭前洗手
- 02 可带饭到公司吃
- 03 外卖尽量无接触取
- 04 选择单人单桌、单桌或隔离就坐
- 05 不要和他人互相分享食物,拒绝聚餐

八、下班后

- 01 勤洗手,戴口罩
- 02 不逗留,不约饭,不聚会

九、采购时

- 提前按类别列好购物清单,以便精准选购,减少逗留时间
- 选购时尽量避免直接用手拿,可戴手套,或将超市的购物小袋套在手上抓取
- 快速挑选,尽量一次性购买齐全,减少出门购物频次
- 不要采买来源不明的禽类,更不要吃野味
- 结账时不要拥挤,排队过程中和他人保持一定距离
- 自备购物袋,尽量减少与公共设施的接触
- 买完所需物品立刻回家,不逗留

24小时防疫攻略

早起、早餐、出门、上班、户外、就餐、采购、回家、做饭、睡前..... 特殊时期的一天,如何安全度过? set 最全 24 小时防疫攻略! 收藏备用,保护自己他人,你我一起抗疫!

十、出门前

- 开窗通风 30 分钟
- 不要和家人共用洗漱用品
- 量体温评估身体状况,不带病上班
- 准备好一天要用的口罩、消毒湿巾等
- 清洁手,戴好口罩,注意正反,将折面完全展开,压紧鼻夹

十一、乘电梯

- 务必戴好口罩
- 接触按钮时可用纸巾等隔开
- 尽量不在电梯内交流,不扎堆乘坐电梯
- 低楼层建议走楼梯,尽量不要触摸扶手

十二、睡觉前

- 做一些简单的家庭健身运动
- 勤打扫卫生,保持室内清洁
- 勤洗手,保持个人卫生
- 不要熬夜,保证充足睡眠
- 不要过度紧张,保持良好心态

十三、回家后

- 直接把菜拎进厨房,不要乱放
- 摘掉口罩,手不要碰口罩外侧,将口罩外折扎紧,装袋密封丢弃
- 对外套、鞋子(包括鞋底)、购物袋表面消毒
- 使用流动清水认真洗手,并注意水龙头清洁
- 将带回家的物品,消毒或清洗
- 开窗通风 30 分钟
- 将外套消毒放在窗口处或及时清洗
- 对门把手表面、电灯开关、手机、钥匙等消毒

十四、做饭时

- 食材先用流水清洗
- 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开
- 尽量吃新鲜食材,不要放置太久
- 不要生食
- 肉类蛋类彻底煮熟后食用
- 多吃蔬菜水果,增加营养,水果尽量削皮

十五、睡觉前

- 将双手指尖放在金属鼻夹顶部,用双手一边向内按压,一边向前移动,塑造鼻夹形状。
- 用单手捏鼻夹会导致密封不当,降低口罩的防护效果,请使用双手。
- 在进入工作区域之前,使用者必须检查口罩与脸部的密合性: a)用双手手指在鼻梁处按压,使口罩与鼻梁贴合; b)如口罩无呼气阀,快速呼气;如口罩带呼气阀,快速吸气。

十六、上班路

- 01 全程佩戴口罩
- 02 尽量选择步行、骑行、开私家车
- 03 骑共享单车时,注意擦拭消毒
- 04 乘坐公共交通,要与他人保持距离,尽量避免用手触摸车上设施
- 05 乘坐出租车或网约车前,开门通风,并提醒司机佩戴口罩

十七、办公中

- 01 进楼前接受体温检测
- 02 室内也需全程佩戴口罩
- 03 勤洗手,到达办公室需先洗手,接触公用物品或传阅纸质文件前后需洗手
- 04 勤消毒,保持环境卫生清洁,及时清理垃圾,重视手机、鼠标、键盘、文具等物品的消毒
- 05 多喝水,每天喝水不少于1500ml
- 06 与他人保持1米以上距离
- 07 减少面对面交流,尽量线上沟通
- 08 减少集中开会,控制会议时长
- 09 每天通风3次,每次30分钟,通风时注意保暖

十八、就餐时

- 01 饭前洗手
- 02 可带饭到公司吃
- 03 外卖尽量无接触取
- 04 选择单人单桌、单桌或隔离就坐
- 05 不要和他人互相分享食物,拒绝聚餐

十九、下班后

- 01 勤洗手,戴口罩
- 02 不逗留,不约饭,不聚会

二十、采购时

- 提前按类别列好购物清单,以便精准选购,减少逗留时间
- 选购时尽量避免直接用手拿,可戴手套,或将超市的购物小袋套在手上抓取
- 快速挑选,尽量一次性购买齐全,减少出门购物频次
- 不要采买来源不明的禽类,更不要吃野味
- 结账时不要拥挤,排队过程中和他人保持一定距离
- 自备购物袋,尽量减少与公共设施的接触
- 买完所需物品立刻回家,不逗留

二十一、回家后

- 直接把菜拎进厨房,不要乱放
- 摘掉口罩,手不要碰口罩外侧,将口罩外折扎紧,装袋密封丢弃
- 对外套、鞋子(包括鞋底)、购物袋表面消毒
- 使用流动清水认真洗手,并注意水龙头清洁
- 将带回家的物品,消毒或清洗
- 开窗通风 30 分钟
- 将外套消毒放在窗口处或及时清洗
- 对门把手表面、电灯开关、手机、钥匙等消毒

二十二、做饭时

- 食材先用流水清洗
- 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开
- 尽量吃新鲜食材,不要放置太久
- 不要生食
- 肉类蛋类彻底煮熟后食用
- 多吃蔬菜水果,增加营养,水果尽量削皮

防疫系列知识宣传

口罩的佩戴及注意事项

一、耳带式口罩的正确戴法

- ① 洗手消毒(可用75%酒精棉擦拭);
- ② 调整方向,撕开口罩,分清上下内外,深色面朝外,鼻夹朝上;
- ③ 按压鼻夹拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌,并通过呼吸,测试调整口罩密封性;
- ④ 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;

二、头戴式口罩的正确戴法

- ① 戴口罩前应先洗手,同时避免手接触到口罩内侧面;
- ② 分清口罩的内外、上下;口罩深色面朝外;金属条或海绵条一端是口罩的上方;
- ③ 先将头带每隔2—4厘米处拉松,手穿过口罩头带,金属条位向前;
- ④ 戴上口罩并紧贴面部,口罩上端头带位于后部,然后下端头带拉过头部,置于颈后,调整至舒适位置;

三、佩戴口罩的注意事项

- ① 摘戴口罩前,要保持双手洁净,尽量不要触碰口罩内侧,以免手上细菌污染口罩;
- ② 不要重复使用一次性口罩,最好每隔2—4小时更换一次。当口罩受潮或被分泌物污染,应及时丢弃,更换新的清洁且干燥的口罩;
- ③ 一定要使口罩与面部有良好的密合。简单的试验方法是:戴上口罩后,用力呼气,空气不能从口罩边缘漏出;
- ④ 不要用手去挤压口罩。即使是N95或KN95口罩,也只能把病毒隔离在口罩表层,如果用手挤压口罩,使得病毒随飞沫透进口罩,就会增加病毒感染的概率。

宿舍防控要注意什么

1. 宿舍实行封闭式管理,进入宿舍区须实名验证并检测体温,疫情防控期间杜绝互串宿舍;做到在宿舍区不聚集、不串门。
2. 实行以宿舍为单位的集中动态管理,实行早、中、晚“一日三报告”制度和晚点名制度。
3. 注意宿舍通风,做好个人卫生。被褥及个人衣物要定期晾晒、定期洗涤,及时清理垃圾,保持环境卫生。

春季已经来了 开学还会远吗? 美好的事情如期而至 希望每一位学生保护好自己 让我们共同努力 期待新的相逢~

校园防疫小知识 快来GET一下吧

盼望着,盼望着..... 开学的日子越来越近了

疫情防控战仍在继续 学校防疫工作更是不容忽视 今天,小编为大家讲讲开学后的防疫小常识 亲爱的同学们 关乎大家的生命健康一定要牢牢记哟

我们已准备好,期待你们的到来

返校途中要注意什么?

1. 有条件的建议乘坐私家车返校,尽量避免搭乘公共交通工具。乘坐公共交通工具时,应全程佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。
2. 随时保持手卫生,减少接触交通工具的公共物品或部位;接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液或肥皂在流水下洗手,或者使用免洗洗手液擦拭消毒;避免用手接触口、鼻、眼;打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。
3. 避免在人员密集、通风不良的场所逗留。留意周围旅客状况,避免与可疑人员近距离接触。发现身边出现可疑症状者及时报告乘务人员。妥善保存旅行票据信息,

在校日常防护怎么做?

1. 戴口罩。前往校园公共场所(包括教室、办公室、食堂、图书馆等)应正确佩戴口罩。
2. 勤洗手。饭前便后、咳嗽打喷嚏用手捂口鼻后、接触污染物后等,都应及时洗手。应使用流动水和肥皂或洗手液,采用“七步洗手法”洗手。
3. 勤消毒。勤通风,教室、宿舍勤通风、勤消毒。
4. 避免人群聚集。尽量避免外出校外活动;避免去人流密集的公共场所;避免到封闭、空气不流通的公共场所和人多聚集的地方。

怎么正确洗手?

在餐前、便后、回宿舍、接触垃圾、抚摸动物后,记得洗手。洗手时注意使用流动水和肥皂或洗手液彻底清洗双手,揉搓时间不少于20秒。为了方便记忆,揉搓步骤简单归纳为七字口诀:内-外-夹-弓-大-立-腕。

食堂就餐需要注意什么?

1. 进入食堂前做好体温检测,体温异常者避免入内用餐。
2. 佩戴口罩进入食堂,排队就餐保持距离,要求饭前洗手。
3. 可以打包食物宿舍就餐,降低食堂的人群聚集密度。
4. 在食堂就餐的学生,尽量单独就餐,不面对面就餐,避免人员聚集,减少不必要的交流谈话。
5. 食堂餐具采用热力消毒柜等消毒方式,进行消毒。学生可以自带餐具用餐。

宿舍防控要注意什么

1. 宿舍实行封闭式管理,进入宿舍区须实名验证并检测体温,疫情防控期间杜绝互串宿舍;做到在宿舍区不聚集、不串门。
2. 实行以宿舍为单位的集中动态管理,实行早、中、晚“一日三报告”制度和晚点名制度。
3. 注意宿舍通风,做好个人卫生。被褥及个人衣物要定期晾晒、定期洗涤,及时清理垃圾,保持环境卫生。

春季已经来了 开学还会远吗? 美好的事情如期而至 希望每一位学生保护好自己 让我们共同努力 期待新的相逢~