

# 郑州大学新型冠状病毒感染的肺炎疫情 防控知识宣传手册

郑州大学新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室

二〇二〇年一月

# 目 录

<b>一、认识冠状病毒与新型冠状病毒</b> .....	5
(一) 什么是冠状病毒? .....	5
(二) 哪些野生动物会携带冠状病毒? .....	5
(三) 可感染人的冠状病毒有哪些? .....	5
(四) 新型冠状病毒会人传人吗? 为什么会流行? .....	6
(五) 新型冠状病毒的理化特性是什么? .....	6
<b>二、新型冠状病毒感染的肺炎</b> .....	6
(一) 新型冠状病毒感染的肺炎疫情 .....	6
(二) 新型冠状病毒感染的肺炎的传染源与传播途径? .....	6
(三) 哪些人容易感染新型冠状病毒? .....	7
(四) 新型冠状病毒感染的肺炎临床表现有哪些? .....	7
(五) 什么是疑似病例? .....	7
(六) 什么是确诊病例? .....	8
(七) 判定密切接触者的标准是什么? .....	8
(八) 为什么要对密切接触者进行医学观察 14 天? .....	9
(九) 什么是轻症病例和无症状病例? .....	9
(十) 什么是聚集性疫情? .....	9
(十一) 新型冠状病毒感染的肺炎与“非典”有什么不同? .....	10
(十二) 出现哪些症状需要就医? .....	10
(十三) 怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办? .....	10
<b>三、防治结合，科学防护。</b> .....	11

(一) 如何正确选择和佩戴口罩? .....	11
(二) 注意手卫生, 如何正确洗手? .....	11
(三) 公众如何做好预防? .....	12
(四) 有疾病流行地区居住旅行史人员该怎么做? .....	13
(五) 疾病流行期间, 因其他疾病就医如何应注意什么? .....	14
(六) 普通家庭如何做好居家消毒? .....	15
(七) 家中出现新型冠状病毒感染的患者时, 该采取何种消毒措施? ....	15
<b>四、众志成城, 群防群控——我校师生需要注意的其他问题 .....</b>	<b>16</b>
(一) 寒假假期留校学生应该怎么做? .....	16
(二) 寒假回原籍师生应该怎么做? 返校前应注意什么? .....	16
(三) 寒假后学生返校途中如何预防? .....	17
(四) 目前我校教职工如何做好上班相关事宜? .....	18
(五) 教职工及工作人员上下班途中如何防控? .....	19
(六) 返校后如何防控? .....	19
(七) 学校公共区域如何进行预防性消毒? .....	19
(八) 在学校食堂进餐如何防控? .....	19
(九) 健康宣教如何实施? .....	20
<b>五、消除恐慌, 理性应对。 .....</b>	<b>21</b>
(一) 双黄连口服液、板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗? .....	21
(二) 抗生素是否能治疗新型冠状病毒感染的肺炎? .....	21
(三) 戴多层口罩才能防住病毒吗? .....	21
(四) 如何科学应对疫情带来的心理恐慌? .....	21

## 前 言

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以后，党中央、国务院高度重视，习近平总书记作出重要指示，主持中央政治局常委会会议发表重要讲话，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对人民健康高度负责的责任担当和为民情怀。河南的“硬核”抗疫，坚定了我们敢打必胜的信念。目前全校上下众志成城，奋力迎战，把新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控作为压倒一切的重要政治任务，坚决打赢疫情防控狙击战。为了让全体师生科学、全面了解掌握新型冠状病毒感染的肺炎相关防控知识，科学防护，理性对待，积极落实学校疫情防控工作，坚决遏制疫情在校园内的发生发展，保障师生身体健康和生命安全，我们编辑整理了《郑州大学新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控知识宣传手册》，供广大师生参考学习。

本宣传手册内容以国家卫生健康委员会《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》《新型冠状病毒感染的肺炎防控方案（第三版）》、中国疾病预防控制中心关于新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南系列以及中共河南省委办公厅、河南省政府办公厅《河南省各类学校加强新型冠状病毒感染的肺炎防控工作指南》等为依据，结合我校防控工作实际情况进行汇编整理。由于时间仓促，如有不当之处，请予以指正。

## 一、认识冠状病毒与新型冠状病毒

### （一）什么是冠状病毒？

冠状病毒属于套式病毒目、冠状病毒科、冠状病毒属，是一类具有囊膜、基因组为线性单股正链的 RNA 病毒，是自然界广泛存在的一大类病毒。病毒基因组 5'端具有甲基化的帽状结构，3'端具有 poly(A)尾，基因组全长 27~32kb，是目前已知 RNA 病毒中基因组最大的病毒。

冠状病毒仅感染脊椎动物，与人和动物的多种疾病有关，可引起人和动物呼吸系统、消化系统和神经系统疾病。

### （二）哪些野生动物会携带冠状病毒？

很多野生动物都可能携带病原体，成为某些传染病的传播媒介，果子狸、蝙蝠、竹鼠、獾等是冠状病毒的常见宿主。

武汉地区的病毒性肺炎爆发，与 2002 年广东爆发的“非典”疫情有很多相似之处，都发生在冬季，初始发生都起源于人与动物市场交易的鲜活动物接触，而且都是由未知的冠状病毒导致。

由于武汉新型冠状病毒的进化邻居和外类群都在各类蝙蝠中有发现，推测武汉新型冠状病毒的自然宿主也可能是蝙蝠。如同导致 2002 年的 SARS 冠状病毒一样，新型冠状病毒在从蝙蝠到人的传染过程中很可能存在未知的中间宿主媒介。

不要吃未经检疫的野生动物、生鲜等食品，不要为了“尝鲜”而冒险。

### （三）可感染人的冠状病毒有哪些？

迄今为止，除本次在武汉引起病毒性肺炎暴发疫情的新型冠状病毒外，共发现 6 中可感染人类的冠状病毒，分别是： $\alpha$ 属的 229E 和 NL63； $\beta$ 属的

OC43、HKU1、SARS-CoV（严重急性呼吸综合征相关冠状病毒）和 MERS-CoV（中东呼吸综合征相关病毒）。

此次从武汉市不明原因肺炎患者呼吸道分离出的冠状病毒是一种属于 $\beta$ 属的新型冠状病毒（WHO 命名为 2019-nCoV）。

#### （四）新型冠状病毒会人传人吗？为什么会流行？

根据目前的证据，可以确定新型冠状病毒可以持续人传人。目前已经确定的传播途径主要是呼吸道飞沫传播（打喷嚏、咳嗽等）和接触传播（用接触过病毒的手挖鼻孔、揉眼睛等）。

由于冠状病毒发生抗原性变异产生了新型冠状病毒，人群缺少对变异病毒株的免疫力，所以可引起新型冠状病毒肺炎的流行。

#### （五）新型冠状病毒的理化特性是什么？

本次病毒理化特性的认识多来自于对 SARS-CoV 和 MERS-CoV 的研究。病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分、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病毒。

## 二、新型冠状病毒感染的肺炎

### （一）新型冠状病毒感染的肺炎疫情

2019 年 12 月以来，武汉市陆续发现了多例有华南海鲜市场暴露史的不明原因肺炎病例，现已证实为一种新型冠状病毒感染引起的急性呼吸道传染病。目前研究认为新型冠状病毒可能于 2019 年 12 月初从湖北省武汉市华南海鲜市场的某种野生动物外溢及其市场环境感染人，进而造成人与人之间传播。

### （二）新型冠状病毒感染的肺炎的传染源与传播途径？

目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者，无症状感染者也可能成为传染源。

基于目前的流行病学调查，潜伏期 1~14 天，多为 3~7 天。

经呼吸道飞沫传播和接触传播是主要的传播途径，气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。

### （三）哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。

新型冠状病毒肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生，与接触病毒的量有一定关系，是否感染主要取决于接触机会。对于免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能障碍人群，病情进展相对较快，严重程度更高。

### （四）新型冠状病毒感染的肺炎临床表现有哪些？

以发热、乏力、干咳为主要表现。

少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重症病例多在一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，严重者快速进展为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和出凝血功能障碍。值得注意的是重症、危重症患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，少数患者病情危重。老年人和慢性基础疾病者预后较差。儿童病例症状相对较轻。

### （五）什么是疑似病例？

疑似病例结合下述流行病学史和临床表现综合分析：

## 1.流行病学史：

(1) 发病前 14 天内有武汉市及周边地区、或其他病例报告社区的旅行史或居住史；

(2) 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；

(3) 聚集性发病；

(4) 与新型冠状病毒感染者有接触史。新型冠状病毒感染者是指病原核酸检测阳性者。

## 2.临床表现：

(1) 发热和/或呼吸道症状；

(2) 具有肺炎影像学特征；

(3) 发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

有流行病学史中任何一条，符合临床表现中任意 2 条。

### (六) 什么是确诊病例？

符合疑似病例标准的基础上，呼吸道标本或血液标本实时荧光 RT-PCR 检测新型冠状病毒核酸阳性或呼吸道标本或血液标本有病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源，可以确诊。

### (七) 判定密切接触者的标准是什么？

密切接触者是指与病例发病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，或其他有密切接触的人员，如与病例近距离工作或共用同一教室或与病例在同一所房屋中生活；



2.诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员，如直接治疗及护理病例、到病例所在的密闭环境中探视病人或停留，病例同病室的其他患者及其陪护人员；

3.与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括在交通工具上照料护理过病人的人员；该病人的同行人员（家人、同事、朋友等）；经调查评估后发现有可能近距离接触病人的其他乘客和乘务人员；

4.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的人员。

在判定密切接触者时，分析其感染发病的可能性时，要综合考虑与病例接触时，病例的临床表现、与病例接触的方式、接触时所采取的防护措施，以及暴露于病例污染的环境和物体的程度等因素，进行综合判断。

#### （八）为什么要对密切接触者进行医学观察 14 天？

目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施是十分必要的，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。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，将密切接触者医学观察期定为 14 天，并对密切接触者进行居家医学观察或集中医学观察。

#### （九）什么是轻症病例和无症状病例？

轻症病例是指临床症状轻微，无明显肺炎表现，呼吸道标本新型冠状病毒病原学检测阳性。

无症状病例是指无临床症状，呼吸道标本新型冠状病毒病原学检测阳性。

#### （十）什么是聚集性疫情？

聚集性疫情是指 14 天内在小范围（如一个家庭、一个工地、一个单位等）发现 2 例及以上的确诊病例、轻症病例或无症状感染者，且存在因密切接触导致的人际传播的可能性，或因共同暴露而感染的可能性。

#### （十一）新型冠状病毒感染的肺炎与“非典”有什么不同？

非典型肺炎，又称为严重呼吸综合征，简称 SARS，是感染 SARS 相关的冠状病毒导致的一种呼吸道传染病，极强的传染性与疾病快速进展是此病的主要特点。

2019 新型冠状病毒是与 SARS 病毒同属冠状病毒家族，但基因结构存在差异。

#### （十二）出现哪些症状需要就医？

发热并不一定意味着自己已感染，不要恐慌性就医。但如果出现呼吸道症状、发热、畏寒、乏力、腹泻、结膜充血等症状，或发病前有武汉旅行史或居住史，或发病前 14 天接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病，应到当地指定医疗机构（直接去发热门诊）进行排查诊治。

#### （十三）怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办？

出现可疑症状需到医疗机构就诊时，应佩戴口罩（可选用医用外科口罩），尽量避免乘坐地铁、公交车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告知医务人员相关疾病流行地区的旅行居住史，以及与他人接触情况，配合医疗卫生机构开展相关调查。

就诊应到当地指定的医疗机构发热门诊进行排查诊治，各地指定医疗机构可通过互联网等信息查询，或咨询辖区疾控中心、居委会或街道办事处

处等。

### 三、防治结合，科学防护。

#### （一）如何正确选择和佩戴口罩？

口罩通过建立物理阻隔，切断病毒传播。在呼吸道传染病防控中，口罩不仅可以防止病毒携带者向外喷射飞沫，降低飞沫量和喷射速度；还可以阻挡含病毒的飞沫核，降低佩戴者的吸入风险。

一般人群（如普通民众、公共交通司乘人员、环卫工人、出租车司机、公共场所服务人员等）在岗期间佩戴口罩，建议使用医用外科口罩。棉纱口罩、活性炭口罩对本次疫情无防护作用。口罩的佩戴和使用应依据产品说明书严格按规程进行，可参考国家卫生健康委推荐视频。

作为日常防护，公众如未接触确诊或疑似病例，只需要在口罩脏污、损坏、有异味、或者阻力上升导致呼吸困难时更换口罩。佩戴和摘取口罩时应确保双手洁净，如计划重复使用，需将口罩存放在干燥、洁净的通风处，不能进行清洗、加热或消毒处理。

本次疫情应对中开展疫情现场处理和感染病人救治的医疗卫生工作者是高风险的人群，要给予高等级防护并优先保障。公众不要过度防护，在现阶段口罩短缺的情况下，合理分配限资源，控制疫情蔓延和保护人民健康。

#### （二）注意手卫生，如何正确洗手？

手部接触所涉及的传播途径包括经水/食物传播、血液/血制品传播、空气飞沫传播、消化道传播、直接或间接接触传播等等。研究表明，正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。正确洗手流程如下：

- 1.在流水下，淋湿双手。
- 2.取适量洗手液（肥皂），均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
- 3.认真搓双手至少 15 秒，具体操作如下：
  - (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，交换进行。
  - (3) 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。
  - (4) 弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。
  - (5) 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。
  - (6) 将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交换进行。
- 4.在流水下彻底冲净双手。
- 5.擦干双手，取适量护手液护肤。

### （三）公众如何做好预防？

- 1.尽量减少外出活动：
  - (1) 避免去疾病正在流行的地区；
  - (2) 建议减少走亲访友，尽量在家休息；
  - (3) 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，例如网吧、影院、商场、展览馆等。
- 2.个人防护和手卫生：
  - (1) 建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。
  - (2) 保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部门；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用

含酒精成分的免洗洗手液；不确定是否清洁时，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。

### 3.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。

(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（发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力等），应根据病情，及时到就近医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公交等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过的人，配合医生开展相关调查。

### 4.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，弃置于有盖垃圾箱内；

(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（禽类、海产品、野生动物）的市场；

(6) 家庭备置体温计、医用外科口罩或 N95 口罩、家用消毒用品等物资。

### （四）有疾病流行地区居住旅行史人员该怎么做？

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识

制定本指南，适用于在两周内有武汉等疾病流行地区居住、旅行史的人员。

1.尽快到所在村支部或社区进行登记，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

2.从离开疾病流行地区的时间开始，连续14天进行自我健康状况监测，每天两次测量体温。条件允许时，尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间，并尽量减少与家人的密切接触。

3.若出现可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情及时就诊。

#### （五）疾病流行期间，因其他疾病就医如何应注意什么？

1.原则上尽可能少去或不去医院，除非必须立即就医的急症、危重症患者。如果必须去就医，应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构；如必须去医院，公众只做必须的、急需的医疗检查和医疗操作，其他项目和操作尽可能择期补做；如果可以选择就诊科室，尽可能避开发热门诊、急诊等诊室。

2.若需前往医院，尽可能事先网络或电话了解拟就诊医疗机构情况，做好预约和准备，熟悉医院科室布局和步骤流程，尽可能减少就诊时间。

3.前往医院的路上和在医院内，患者与陪同属均应该全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。

4.如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院。

5.随时保持手卫生，准备便携含酒精成分免洗洗手液。在路上和医院时，人与人之间尽可能保持距离（至少1米）。

6.若路途中污染了交通工具,建议使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂,对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

7.尽量避免用手接触口、眼、鼻,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮住口、鼻。

8.接触医院门把手、门帘、医生白大衣等医院物品后,尽量使用手部消毒液,如果不能及时手部消毒,不要接触口、眼、鼻。医院就诊过程中,尽可能减少医院停留时间。

9.患者返家后,立即更换衣服,流水认真洗手,衣物尽快清洗。

10.若出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等),根据病情及时就诊,并向接诊医师告知过去2周的活动史。

#### (六) 普通家庭如何做好居家消毒?

在疾病流行期间,外出回家后,应及时用洗手液和流水洗手,或用含乙醇洗手液或消毒剂进行手消毒。桌椅等物体表面每天做好清洁,并定期消毒;避免客人来访,若有客人(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,可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。室内做好通风换气,自然通风或机械通风,冬天开窗通风时,需注意避免室内外温差大而引起感冒。

物体表面可选择二氧化氯等含氯消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等手皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。

#### (七) 家中出现新型冠状病毒感染的患者时,该采取何种消毒措施?

患者离开后，应进行终末消毒。病家终末消毒的对象包括：住室地面、墙壁、桌椅等家具台面、门把手、患者餐饮具、衣服和被褥等生活用品、玩具、卫生间等。终末消毒一般由专业人员完成，具体可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员为密切接触者，应接受 14 天医学观察。

#### **四、众志成城，群防群控——我校师生需要注意的其他问题**

##### **（一）寒假假期留校学生应该怎么做？**

1.减少不必要的聚会和旅游等外出活动，避免与有症状的人员接触，注意日常个人卫生，养成良好的生活习惯；

2.严格服从学校及院系负责老师的教育管理，主动进行体温每日监测和信息上报，对居住学习地点等进行报备，保障电话 24 小时畅通，有异常情况时请第一时间与院系负责老师联系。

3.所有在校研究生在实验室和宿舍做好学习和科研工作，医学院实习学生正式开学前不得到临床一线。

##### **（二）寒假回原籍师生应该怎么做？返校前应注意什么？**

1.高度重视，理性应对疫情。全体师生员工要坚决抛弃侥幸心理，严格执行国家、所在地政府部门和学校有关疫情防控工作的统一部署，积极配合做好防控工作，当好表率。要确保通讯畅通，按要求及时填报有关信息和报告个人身体状况。目前仍在湖北、武汉的师生员工，近期（14 天内）出入湖北、武汉的师生或与确诊患者有接触的师生要自觉服从防疫部门的管理，做好体温测试，自觉采取隔离措施（隔离不少于 14 天）。如有发热、咳嗽、乏力、呼吸困难等症状，要及时就诊，并将情况第一时间报告学校。



2.遵从科学，加强自我防护。全体师生员工要按照科学方法进行积极有效防护，保持乐观心态，不焦虑和恐慌，适度锻炼，确保作息规律，增强自身免疫力，加强自我保护。要在家不外出、不聚会、不举办和参加集中性活动。要养成良好的个人卫生习惯，做好垃圾分类，保持居室环境清洁卫生。

3.严守纪律，积极配合防疫。根据《教育部关于2020年春季学期延期开学的通知》，开学时间“由当地教育行政部门按照地方党委和政府统一部署确定”，为积极做好疫情防控工作，最大限度阻断疫情传播扩散渠道，全校各类学生不得提前返校。请学生每日进行健康监测，并根据学校要求进行每日信息报告，如出现可疑症状（发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难等），及时主动报告学校并及时就医。

4.寒假结束返校前应配合好学校和院系做好健康状况的监测及信息上报工作；若开学前14天内有接触过确诊病例、确诊病例或可疑症状人员的，以及有发热、咳嗽、呼吸困难可疑症状的要如实上报个人有关信息，建议居家观察14天期满后再返校，并听从学校关于开学报到的相关要求和安排。

5.各位师生在此期间勿忘学习工作，要结合新学期学业安排，充分利用好网络平台等资源，统筹做好教学科研准备和课程预习自学。学校将根据疫情的发展情况和上级部门相关工作要求加强研判，如有新的情况会及时发出通知，也请大家密切关注郑州大学主页发布的相关通知。

### （三）寒假后学生返校途中如何预防？

- 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、咳嗽手捂后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用消毒洗手液；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。

3.旅途中做好健康监测，感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.妥善保管旅行票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

#### （四）目前我校教职工如何做好上班相关事宜？

1.全体教职工按照校历安排进入正常工作状态。新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例以及密切接触者、可疑暴露者，应如实报告所在部门或单位，履行请假手续，未经批准，不得返校上班；目前滞留疫区的教职工，应如实报告所在部门或单位，履行请假手续，暂不流动，返程时间根据上级要求另行通知。

2.实行灵活的上班方式。各部门各单位党政主要负责同志须到岗工作、靠前指挥；财务、后勤等保障部门应确保学校正常运转；其他教职工应进入正常工作状态，由各部门各单位灵活安排上班方式，确保能够有效完成各项工作任务。

3.上班期间，教职工应服从学校疫情防控各项工作安排，未经批准，

不得组织召开会议（视频会议除外）或举办聚集性活动。如确实需要召开工作会议的，按我校信息化办公室《关于启用 weLink 视频会议平台的通知》进行视频会议。

#### （五）教职工及工作人员上下班途中如何防控？

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

#### （六）返校后如何防控？

- 1.进入学校，均需接受体温检测，体温正常方可入内。
- 2.若有出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染的症状的人员，应主动戴上口罩到就近的医疗机构就诊。
- 3.如果有相关疾病流行地区的旅游史，以及发病后接触过什么人，应主动告诉预检分诊或发热门诊的医务人员和接诊医师，并配合开展相关调查。

#### （七）学校公共区域如何进行预防性消毒？

校（园）内的教室、教研室、阅览室、图书馆、运动场所、宿舍、餐厅、电梯等各类学习、生活、娱乐、公共场所及人员聚集场所的设施、设备进行日常清洁和预防性消毒，使用含有效氯 500mg/L 消毒液，作用 30 分钟。办公室和宿舍加强通风换气，注意室内外环境卫生整洁。

#### （八）在学校食堂进餐如何防控？

- 1.要采用分餐进食，尽量分散就餐。坐下吃饭的最后一刻才脱口罩，避免面对面就餐，避免就餐说话，避免扎堆就餐。就餐前、后注意洗手。

2.食堂（餐厅）从业人员（食品采购、加工制作、送餐等与餐饮服务有关的工作人员）均应佩戴一次性帽子、口罩、手套；食堂采购人员或供货人员避免直接手触肉禽类生鲜材料；摘除手套后及时洗手。

3.操作间要保持清洁干燥，严禁生食和熟食品混用；避免肉类生食。

4.使用后餐具、用品须高温消毒。《食（饮）具消毒卫生标准》：热力消毒包括煮沸、蒸汽、红外线消毒。煮沸、蒸汽消毒保持 100℃作用 10 分钟；红外线消毒一般控制温度 120℃，作用 15-20 分钟；洗碗机消毒一般水温控制 85℃，冲洗消毒 40 秒以上。

5.食堂（餐厅）每日消毒 2 次。就餐结束后，要对餐桌、椅进行消毒，使用含有效氯 500 mg/L 消毒液擦拭，作用 30 分钟后，清水擦净。

#### （九）健康宣教如何实施？

1.加强疫情知识宣传普及。学校开学第一课均要宣讲公共卫生健康知识和新型冠状病毒感染肺炎防范知识。利用宣传海报、微信公众平台等多途径、多方式宣传新型冠状病毒和冬春季传染病防控知识，提升疫情防控意识，切实做好疫情防控工作。

2.尽量避免到人群密集通风不良的公共场所，与他人谈话时尽量保持 1 米以上距离。多人同室时须佩戴口罩。

3.注意咳嗽礼仪和手卫生。咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或采用肘护、衣袖遮掩口鼻，摘口罩前、后做好手卫生，用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

4.保持勤洗手、多饮水。在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液洗手。餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后等应及时洗手。

5.毛巾采用一人一巾原则，使用后悬挂于通风干燥处。

6.疫情防控期间，每日两次使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

## 五、消除恐慌，理性应对。

**（一）双黄连口服液、板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？**

目前上海药物所和武汉病毒研究所对于实验室体外研究的结果初步显示双黄连有抑制新型冠状病毒作用，但抑制不等于预防和治疗，下一步还需通过进一步临床研究来证实。无症状者请勿抢购自行服用双黄连口服液，以免出现药品不良反应。

板蓝根适用于治疗风热感冒等热性疾病的治疗，对冠状病毒没有效果。熏醋达不到消毒效果。

**（二）抗生素是否能治疗新型冠状病毒感染的肺炎？**

抗生素是用于治疗细菌感染的，新型冠状病毒感染的肺炎病原体属于病毒，服用抗生素不仅没有预防和治疗效果，反而可能会发生药物不良反应，甚至破坏肠道正常菌群。

**（三）戴多层口罩才能防住病毒吗？**

就医用口罩而言，只要正确佩戴合格产品，只需一个就能达到预期的防护效果。多个叠戴也不能增加防护效果，口罩防护的关键指标还有气密性，就好比：如果门关不严，再厚的门也不防盗。

**（四）如何科学应对疫情带来的心理恐慌？**

1.关注可靠信息，学习科学知识，不要盲目恐惧。通过政府、权威机构发布的信息，了解本次新型冠状病毒感染的肺炎疫情、防控知识等相关信息。

2.减少对疫情信息的过度关注，减少不科学信息对自己的误导，不信谣、不传谣。认识到这个疾病以呼吸道传播为主，主动采取戴口罩、勤洗手、室内多通风、少出门等个人防护措施。维持规律作息，合理安排生活，追求内心充实。保持正常的作息，吃好三餐，多喝水，选择合适的身体锻炼方式，避免吸烟、饮酒、熬夜等不利于健康的生活方式，保护和增强免疫力。

安排好生活内容，有计划地做一些让自己感到愉悦的事情，比如听音乐、看书、与家人或朋友聊天、在家办公和学习、做家务等。自己掌控生活的节奏，每天学一点新东西，追求内心的充实。

3.科学调适心理，摆脱负性情绪，保持平和心态。接纳负性情绪。认识到自己出现负性情绪是正常的，接纳自己的情绪反应，不自责，也不指责和抱怨他人。

学习放松技巧。通过科学渠道学习深呼吸放松技术、冥想（正念）技术等，帮助自己缓解负性情绪。

用好社会支持系统。多与家人或朋友交流，舒缓不良情绪，也要帮助家人或朋友处理不良情绪，做到自助与助人。

及时寻求专业帮助。关注自己和家人的情绪状态，如果负性情绪持续时间比较长，影响到正常生活，自己无法解决，应及时寻求精神卫生、心理健康专业人员的帮助。

