

# 新型冠状病毒感染的肺炎 防控知识手册



中共洛阳市委直属机关工作委员会  
洛 阳 市 机 关 事 务 管 理 局



# 目 录

## 工作区域防护知识

|                   |   |
|-------------------|---|
| 1. 上班途中如何做 .....  | 1 |
| 2. 人员管理如何做 .....  | 1 |
| 3. 入楼工作如何做 .....  | 1 |
| 4. 入室办公如何做 .....  | 2 |
| 5. 参加会议如何做 .....  | 2 |
| 6. 食堂进餐如何做 .....  | 2 |
| 7. 下班路上如何做 .....  | 2 |
| 8. 公务采购如何做 .....  | 3 |
| 9. 工间运动如何做 .....  | 3 |
| 10. 公共区域如何做 ..... | 3 |
| 11. 公务出行如何做 ..... | 3 |
| 12. 后勤人员如何做 ..... | 3 |
| 13. 公务来访如何做 ..... | 4 |

|                     |   |
|---------------------|---|
| 14. 空调消毒如何做 .....   | 4 |
| 15. 废弃口罩处理如何做 ..... | 4 |

## 个人防护知识

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. 如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染<br>.....    | 7 |
| 2. 正确洗手需掌握六步洗手法 .....              | 7 |
| 3. 正确使用口罩 .....                    | 7 |
| 4. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的<br>肺炎感染 ..... | 7 |
| 5. 轻症发热病例的居家隔离建议 .....             | 7 |

## 就医流程

|                                        |   |
|----------------------------------------|---|
| 1. 何时就医 .....                          | 8 |
| 2. 就医时注意事项 .....                       | 8 |
| 3. 位于洛阳市区的洛阳市新型冠状病毒感染<br>的肺炎定点医院 ..... | 8 |

## 一、工作区域防护知识

### 1. 上班途中如何做

尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车上班。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车上物品。



### 2. 人员管理如何做

各单位要加强人员管理,每日统计人员动向、健康情况,全面排查春节期间工作人员离开洛阳情况,特别是认真做好返洛人员居家观察工作,自外地返洛后自行居家观察一周,其中自湖北省及省内郑州、南阳、信阳、周口、商丘、驻马店、平顶山等重点地区返洛人员居家观察两周。返洛人员在观察期内未出现发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状的,观察期满后经单位党委(党组)负责同志审批可以正常上班;观察期出现有关症状的,要及时向所在单位报告,并积极采取防护措施,到定点医院接受诊治。

### 3. 入楼工作如何做

市党政办公楼设置体温检测点,入楼时自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作,并到卫生间洗手。若体温超过 $37.2^{\circ}\text{C}$ ,请勿入楼工作,并及时报告所在单位,回家观察休息,必要时到医院就诊。



不在市党政办公楼的其他单位,也须设置体温监测点,按以上要求执行。

对在外集中办公人员,按照有关要求,认真组织好体温监测等防控措施落实。

### 4. 入室办公如何做

办公时佩戴口罩,人与人之间保持1米以上距离。保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖。

### 5. 参加会议如何做

减少集中开会,尽量采取视频会、电话沟通等形式,确需开会的,尽量控制时间开短会,并对会议场所提前进行酒精消毒,开会期间注意开窗通风。参会人员进入

会议室前洗手消毒并佩戴口罩。会议结束后场地、茶具用品等及时消毒。

## 6. 食堂进餐如何做

提倡干部职工在家用餐、错时用餐、单独用餐，市直机关餐厅在防疫期间不提供早、晚餐。

午餐为全体在岗人员提供快餐盒饭，各单位需提前预定、错时领取，在办公室分餐进食，避免人员密集就餐。

餐厅每日定时消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

## 7. 下班路上如何做

洗手后佩戴口罩外出，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

## 8. 公务采购如何做

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持1米以上距离，避免在公共场所长时间停留。



## 9. 工间运动如何做

建议适当、适度活动,保证身体状况良好。避免集中运动,避免过度、过量运动,造成身体免疫能力下降。

## 10. 公共区域如何做

每日对办公楼门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位,电话座机、电脑鼠标和键盘等办公设备进行定期消毒。每个区域使用的保洁用具要分开,避免混用。



## 11. 公务出行如何做

公务用车配备消毒用品,司机佩戴口罩,车内及门把手每日用 75%酒精擦拭。乘车人员应主动做好自身防护工作。

## 12. 后勤人员如何做

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩,并与其他人员保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套,避免直接手触肉禽类生鲜材料,摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手消毒。安保人员

须佩戴口罩工作,并认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。

### 13. 公务来访如何做

防疫期间,严格管控外来人员进入办公楼。确因公务需进入的,由对接单位工作人员负责询问其近期去向,了解有无与疫区直接或间接接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。若无上述情况方可前来公干。



在进入办公楼时,必须佩戴口罩,接受体温检测,体温监测人员再次确认其与对接单位沟通近期去向情况,若符合上述要求且体温正常,方可入楼公干。

### 14. 空调消毒如何做

(1)中央空调系统风机盘管正常使用时,定期对送风口回风口进行消毒。

(2)带回风的全空气系统,应把回风完全封闭,保证系统全新风运行。

### 15. 废弃口罩处理如何做

防疫期间,摘口罩前后做好手部卫生,废弃口罩放

入有害垃圾桶内,每天2次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

## 二、个人防护知识

### 1. 如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染

(1)勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。



(2)保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(3)增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律,避免产生过度疲劳。

(4)尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。

(5)如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热

等,应居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就医。

## 2. 正确洗手需掌握六步洗手法

第一步,双手手心相互搓洗(双手合十搓五下)。

第二步,双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下)。

第三步,手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下)。

第四步,指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互搓洗搓五下)。

第五步,一只手握住另一只手的拇指搓洗,左右手相同搓五下。

第六步,弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行各搓五下。



### 3. 正确使用口罩

(1)口罩颜色深的是正面,正面应该朝外,而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

(2)正对脸部的应该是医用口罩的反面,也就是颜色比较浅的一面,除此之外,要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方,不要戴反了。



(3)分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后,先将手洗干净,确定口罩是否正确之后,将两端的绳子挂在耳朵上。

(4)最后一步,也是前面提到过的金属条问题,将口罩佩戴完毕后,需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,然后向下拉伸口罩,使口罩不留有褶皱,最好覆盖住鼻子和嘴巴。

### 4. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染

(1)避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

(2)保持工作场所室内不断的通风换气。在人多的地方,商场、公交车、火车站和飞机等地方都是人流密

集,可佩戴口罩减少接触病原风险。

(3)咳嗽打喷嚏时,用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住。将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。咳嗽打喷嚏后,用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。

(4)外出回家后及时洗手,如有发热和其他呼吸道感染症状,特别是持续发热不退,及时到医院就诊。

(5)防疫期间避免各类聚会。

## 5. 轻症发热病例的居家隔离建议

(1)将病人安置在通风良好的单人房间。

(2)限制看护人数,尽量安排一位健康状况良好且没有慢性疾病的人进行护理。拒绝一切探访。

(3)家庭成员应住在不同房间,如条件不允许,和病人至少保持1米距离。

(4)限制病人活动,病人和家庭成员活动共享区域最小化。确保共享区域(厨房、浴室等)通风良好(开窗)。

(5)看护人员与病人共处一室应带好口罩,口罩紧



贴面部,佩戴过程禁止触碰和调整。口罩因分泌物变湿、变脏,必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后,进行双手清洗。

(6)与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后,进行双手清洁。

## 三、就医流程

### 1. 何时就医

新型冠状病毒感染的肺炎患者主要临床表现为发热、乏力,呼吸道症状以干咳为主,并逐渐出现呼吸困难,严重者表现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。部分患者起病症状轻微,可无发热。多数患者为



中轻症,预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。如出现发热、乏力、干咳表现,并不意味着已经被感染了。

但如果出现(1)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;(2)且有武汉旅行或居住史,或发病前14天内曾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;应到指定医疗机构进行排查诊治。

## **2. 就医时注意事项**

(1)如果接触者出现症状,要提前选择有发热门诊的定点医院。

(2)前往医院的路上,及就医全程应该佩戴口罩。

(3)避免搭乘公共交通,应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人,如果可以,路上打开车窗。

(4)生病的密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和进行双手清洁。在路上和医院站着或坐着时,尽可能远离其他人(至少1米)。

(5)任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁、消毒。

(6)就医时,应如实详细讲述患病情况和就医过程,尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

## **3. 位于洛阳市区的洛阳市新型冠状病毒感染的肺炎定点医院**

洛阳市传染病医院(河科大一附院开元院区感染科)

出门戴口罩  
回家勤洗手

