

万众抗疫 众志成城

FANGKONG XINXING GUANZHUANGBINGDU FEIYAN JIANKANG JIAOYU HEXIN XINXI

防控新型冠状病毒肺炎 健康教育核心信息

深圳市健康教育与促进中心 编写



- ◆ 重点人群防护
- ◆ 居家与病患人群防护
- ◆ 学校人群防护
- ◆ 职业人群防护
- ◆ 重点区域防控
- ◆ 必备健康技能
- ◆ 消毒操作方法

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

防控新型冠状病毒肺炎 健康教育核心信息

深圳市健康教育与促进中心 编写

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

《防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息》

编写委员会

主 编：韩铁光 杨国安 庄润森

副 主 编：曹 黎 张 媛 陈艳谊

编写人员：（按姓氏拼音排序）

安 迪 曹 黎 陈艳谊 丁 铭 杜修本 葛静艳

韩铁光 胡虹雨 黄淑芬 李少丽 柳 莹 王 萍

韦婷玉 吴 丽 徐国建 杨国安 张绍强 张 媛

周依岚 朱敏贞 庄润森

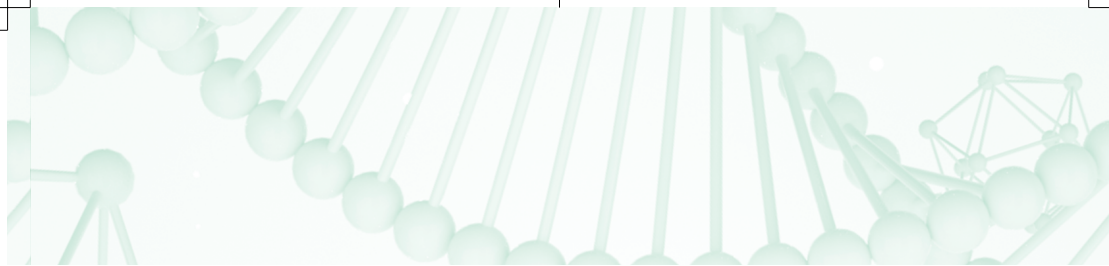


前言

新冠肺炎疫情肆虐全国各地，严重威胁人民生命安全和身心健康。为此，习近平总书记多次做出重要指示，要求始终坚持把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，坚定信心，同舟共济，科学防治，精准施策，全面开展疫情防控工作，坚决打赢疫情防控阻击战。

联防联控同舟共济，群防群治众志成城。目前，全国人民万众一心，组织各方力量开展防控，采取切实有效措施，坚决遏制疫情蔓延势头。加强健康教育，普及防控知识，指导全民防控，降低传播风险，提升国民疫情防控能力和效果，是打赢疫情防控阻击战不可或缺的重要措施之一。

疫情就是命令，防控就是责任！为了强化健康教育实效，更简洁、更快捷地传播新冠肺炎防控知识和技能，迅速提升国民疫情防控健康素养水平，深圳市健康教育与促进中心组织编写了《防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息》。本书有别于诸多防控新冠肺炎科普著作，根据不同人群、不同区域特点，有针对性地将防控新冠肺炎的核心知识进行归纳整理，向人们提供科学、规范、简明、实用的疫情防控指导。



《防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息》分为重点人群防护、居家与病患人群防护、学校人群防护、职业人群防护、重点区域防控、必备健康技能和消毒操作七个部分，对社会关切的疫情防控66个热点话题进行了回答，力求做到语言精炼、通俗易懂、简便易行，适合公众快速学习、理解、实践。此外，该书也可以供各级各类社会机构、大众媒体、医疗机构、健康教育机构和其他公共卫生机构开展疫情防控宣传推广和健康教育时使用和参考。

因编写时间仓促，同时新冠肺炎疫情防控信息也在不断变化和更新，编写中难免存在错误和不足，敬请指正为盼。

本书编写组

2020年2月16日

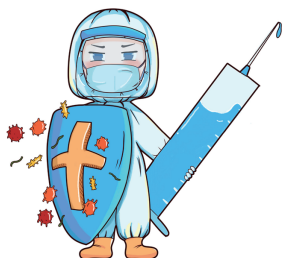
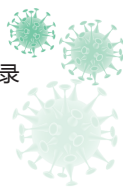


重点人群防护

Zhongdian Renqun Fanghu

- 一、疫情发生地人员 / 2
- 二、疑似症状人员 / 3
- 三、发热人员 / 4
- 四、居家隔离人群 / 5
- 五、普通门诊医务人员 / 6
- 六、一线医疗卫生人员 / 7
- 七、体温检测工作人员 / 8
- 八、普通住院患者 / 9
- 九、门诊患者 / 10
- 十、农贸市场人员 / 11





居家和病患人群防护

Jujia he Binghuan Renqun Fanghu

- 一、普通家庭成员 / 14
- 二、老年人 / 15
- 三、宠物饲养者 / 16
- 四、孕产妇 / 17
- 五、婴幼儿 / 18
- 六、心血管病患者 / 19
- 七、眼科患者 / 20

校园人群防护

Xiaoyuan Renqun Fanghu

- 一、学龄前儿童 / 22
- 二、小学生 / 23
- 三、中学生 / 24
- 四、大学生 / 26
- 五、居家学习 / 28
- 六、教师员工 / 29





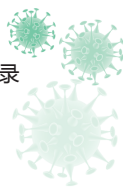
防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息



职业人群 防护

zhiye Renqun Fanghu

- 一、集体宿舍员工 / 32
- 二、企业管理人员 / 33
- 三、车间工作人员 / 34
- 四、固定岗亭服务人员 / 35
- 五、餐饮服务员工 / 36
- 六、商场和超市员工 / 37
- 七、快递服务人员 / 38
- 八、公共交通工具司机 / 39
- 九、清洁人员 / 40



重点区域 防护

Zhongdian Quyu Fangkong

- 一、安全乘电梯 / 42
- 二、厕所卫生 / 43
- 三、餐厅食堂就餐 / 44
- 四、办公室卫生 / 45
- 五、公交地铁 / 46
- 六、长途旅行 / 47
- 七、居家清洁卫生 / 48
- 八、私家车卫生 / 49
- 九、预防粪-口传播 / 51





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

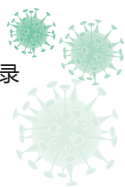
必备健康技能

Bibei Jiankang Jineng

- 一、抗疫情要遵纪守法 / 54
- 二、健康运动 / 55
- 三、均衡营养 / 56
- 四、戒烟限酒 / 57
- 五、健康睡眠 / 58
- 六、大众心理防护 / 59
- 七、医护人员心理疏导 / 60
- 八、隔离人员心理自助 / 61
- 九、善待感染者及隔离者 / 63
- 十、正确使用口罩 / 64
- 十一、正确洗手 / 65
- 十二、咳嗽、喷嚏文明礼仪 / 67
- 十三、测量体温 / 68
- 十四、中医养生保健 / 69
- 十五、快递包裹接收 / 70
- 十六、超市商场购物 / 71
- 十七、外出回家 / 72



目 录



消毒操作

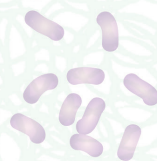
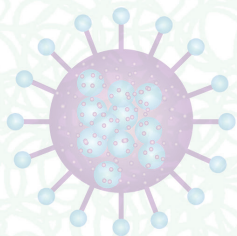
Xiaodu Caozuo



- 一、消毒液配置和使用 / 74
- 二、家庭消毒 / 76
- 三、办公场所消毒 / 77
- 四、企业工作场所消毒 / 78
- 五、酒精消毒 / 79
- 六、垂直电梯卫生消毒 / 80
- 七、集中空调通风系统卫生消毒 / 81
- 八、安全储存和使用消毒剂 / 82

重点人群防护

Zhongdian Renqun Fanghu





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 一、疫情发生地人员

1. 及时登记

到目的地后，应主动向所在社区工作站、单位及入住酒店申报，做好信息登记，配合社区工作人员和医务人员做好健康咨询和体温检测。

2. 居家隔离

从抵达（返）目的地之日起，隔离观察14天，尽量避免与人接触。如果多人居住，应戴好口罩，与他人间距在1米以上。不要外出活动。

3. 规律生活

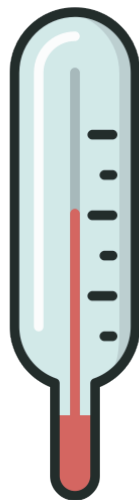
加强锻炼，规律作息，合理膳食，提高自身免疫力。保持乐观心态。做好个人卫生防护，勤洗手，常通风。

4. 健康监测

每天早晚各测量1次体温，做好记录，留意是否发生发热、干咳、乏力等可疑症状。

5. 及时就医

如出现发热、干咳、乏力等可疑症状，立即上报，戴好口罩，避免搭乘人流多的交通工具及时就医，并向医务人员报告详细出行史和接触史。





Q 二、疑似症状人员

1. 应主动告知可疑感染史

提前通知医院，主动告知是否有过疫区旅行史和病例接触史以及相关存在感染暴露史。

2. 做好防护

远离其他人，保持至少1米距离，保持呼吸道卫生和进行双手清洁。外出归来、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。



3. 隔离观察

有密切接触者，隔离观察14天，做好健康监测。对所有接触物、场所等均用消毒剂彻底清洁、消毒。

4. 保持乐观心态

稳定情绪，积极面对，必要时拨打心理热线，寻求专业心理医生的帮助，进行心理疏导。

5. 及时就医

出现发热、干咳、乏力等可疑症状，佩戴医用外科口罩，避免搭乘人流多的交通工具前去发热门诊就医。



防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 三、发热人员

1. 不恐慌

若出现发热、咳嗽症状，不要恐慌，如没有疫情发生地旅居史或疑似患者接触史，可以先进行电话咨询。

2. 做好防护

戴医用外科口罩或N95口罩，勤洗手，做好个人和家人防护，减少他人被传染的几率。

3. 多喝水

多喝温开水，及时补充水分及促进身体代谢。

4. 勤通风

保持室内通风。一般室内要早中晚3次通风，每次通风30分钟以上。

5. 及时就医

若发热持续不退或老年人、孕妇、慢性疾病患者和免疫功能低下的人员发热，戴好口罩，避免搭乘人流多的交通工具及时就医进行排查。





四、居家隔离人群

1. 保持距离

尽量单间居住。和家人保持1米以上的距离，减少接触机会。如果多人居住，应戴好口罩。

2. 减少公用

单独碗筷，单独消毒。共用物品使用后做好清洁和消毒工作。

3. 避免外出

遵守当地居家隔离的有关规定，不要外出活动。

4. 健康监测

每天早晚各测量1次体温，做好记录。做好个人卫生防护。

5. 及时就医

出现发热、干咳、乏力等可疑症状，立即上报，戴好口罩及时到指定发热门诊就医。





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 五、普通门诊医务人员

1. 做好防护措施

全程佩戴医用外科口罩，4小时需更换一次。

2. 保持好距离

与患者保持1米外的距离，尽量减少身体直接接触。门诊就诊时实施“一人一诊一室”，避免患者二次聚集。

3. 保持手部卫生

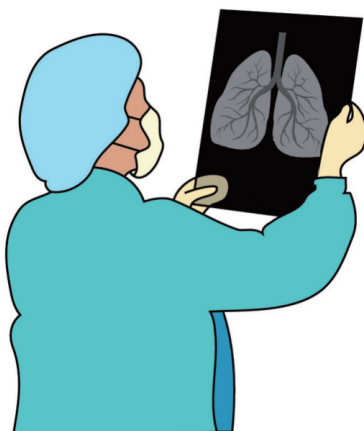
经常进行手部清洗和消毒。每次接触患者后都要按规范流程进行手部消毒。

4. 保持身体抵抗力

劳逸结合，保证充足睡眠，营养均衡，适量运动，保持乐观心态，增强身体抵抗力。

5. 传播知识和技能

学习防控新冠肺炎有关健康知识和技能，向就诊患者、家属进行宣传教育。





六、一线医疗卫生人员

1. 做好防护措施

全程佩戴医用防护口罩，使用4小时或被污染需更换。接触确诊患者、疑似患者岗位需要穿防护服、戴手套、护目镜或防护面屏。

2. 保持好距离

尽量减少与确诊患者、疑似患者身体直接接触。

3. 保持手部卫生

经常进行手部清洗和消毒。每次接触患者或被污物污染后都要按规范流程进行手部消毒。

4. 保持身体抵抗力

劳逸结合，保证充足睡眠，营养均衡，适量运动，增强身体抵抗力。

5. 适时进行心理疏导

相互支持、鼓励，积极自助，学习自我关爱的知识和技能，保持良好的心理状态。如自我疏解不够，及时寻求心理辅导和帮助。

6. 做好健康监测

每日监测是否有发热、干咳、乏力等新冠病毒感染的早期症状以及可能导致感染的情形，如果存在，应按要求及时处理。



防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

七、体温检测工作人员

1. 戴好口罩

戴医用外科口罩，每4小时需更换一次。检测密集人群、确诊患者和疑似患者时，需要穿工作服、戴手套和护目镜。

2. 保持好距离

使用测温仪时面部与被检人员要保持手臂伸直的距离，避免身体接触。检测车内人员时不把头伸入车内。

3. 注意人身安全

测量车内人员要注意安全，身体前倾，脚离车胎至少50厘米，脚不要插到车轮前后。遇到暴力抗检，不要强行阻拦，报警处理。

4. 勤洗手

工作期间不用手触碰眼、口、鼻部。工作结束后，要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。对防护用品进行消毒处理。

5. 保持身体抵抗力

劳逸结合，保证充足睡眠、营养均衡、适量运动，增强身体抵抗力。

6. 关注自身健康

如果出现了发热、干咳、乏力等可疑症状，需尽早到发热门诊就诊。



八、普通住院患者

1. 少串病房

不随意到其他病房串门，不聚众聊天，做检查提前预约，不扎堆。

2. 戴口罩勤洗手

尽量全程戴口罩。手不要乱摸乱碰，回病房后要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

3. 病房通风

病房常通风，保持环境清洁，不乱丢垃圾和污物。

4. 减少探视

减少患者家属探视时间，探视人员佩戴医用外科口罩，做好防护，避免交叉感染。



5. 谨遵医嘱

遵照医嘱，不恐慌，配合治疗，不私自出院，多喝水，多食蔬菜水果，提高自身免疫力。



防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 九、门诊患者

1. 及时上报

若出现发热、干咳、发热等可疑症状，及时上报，根据病情，做好隔离，科学就医，并主动告知医务人员过去2周的活动史或接触史。

2. 避免感染

慢性患者或孕妇等特殊人群，可先登录当地的新型冠状病毒肺炎服务平台进行线上咨询，避免扎堆医院，形成交叉感染。

3. 提前预约

提前预约，减少就诊时间，就医时戴好医用外科口罩，避免乘坐人流多的交通工具。

4. 勤洗手

保持卫生，外出归来、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

5. 规律生活

不恐慌，保持乐观的心态，加强锻炼，规律作息及饮食。



十、农贸市场人员

1. 保持环境卫生

农贸市场要做到常通风，保持环境清洁，做到“一日一清洁消毒、一周一大扫除、一月一大清洁”。

2. 不售卖、宰杀活禽

严格按照国家要求，不私自售卖、宰杀活禽，消除鼠蝇蚊蟑等病媒生物孳生场所。



3. 做好个人防护

要戴好口罩，减少交流，常消毒，做好个人防护。外出归来、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要



防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

4. 保持良好生活习惯

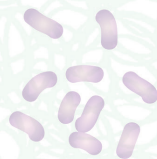
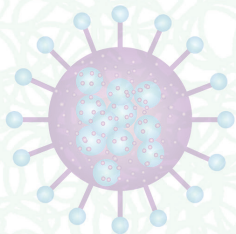
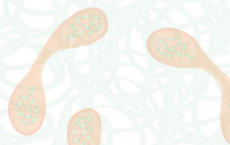
营养均衡，多吃蔬菜水果，多喝水，适量运动，不吸烟，少饮酒。从官方渠道了解疫情信息，不恐慌、不信谣、不传谣。

5. 做好健康监测

每日检测体温，如出现发热、干咳、乏力等可疑症状，戴好医用外科口罩及时就医。

居家和病患人群防护

Jujia he Binghuan Renqun Fanghu





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 一、普通家庭成员

1. 减少外出

减少外出活动，避免到人群聚集场所，尽量固定一人外出采购物品。

2. 戴口罩勤洗手

外出戴好一次性医用口罩，归家后按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

3. 居室通风消毒

居室勤开窗，常通风，保持家居环境清洁，可用消毒剂对室内进行预防性消毒。



4. 保持良好生活习惯

营养均衡，多吃蔬菜水果，多喝水，适量运动，不吸烟，少饮酒。从官方渠道了解疫情信息，不恐慌、不信谣、不传谣。

5. 全员健康监测

配备家居日常医护用品，每天对家庭成员检测体温，如出现发热、干咳、乏力等可疑症状，戴好口罩，尽量步行、乘坐私家车或出租车及时就近就医。



二、老年人

1. 减少外出

尽量居家运动，减少外出机会，外出佩戴口罩，避免和人近距离接触。

2. 保持手卫生

外出回家后、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

3. 处理口鼻分泌物

咳嗽打喷嚏时，用纸巾或手肘衣物遮挡口鼻，将用过的纸巾弃入有盖垃圾桶内。

4. 保持身体抵抗力

进食容易消化或助消化的食品，多吃蔬菜水果，多喝水。保证睡眠，注意保暖，适度锻炼。

5. 保持乐观心态

不轻信非官方渠道的疫情信息，学习放松技巧，多与家人或朋友交流，必要时寻求专业帮助。

6. 生病及时就医

遵从医嘱，根据基础病的不同，按时、规律、规范服用药物。若出现发热、干咳、乏力等可疑症状时戴好口罩及时就医。



三、宠物饲养者

1. 减少出门

疫情期间，尽量避免放宠物出门或遛宠物活动。

2. 注意手卫生

与宠物接触后，要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

3. 保持宠物饲养场所清洁

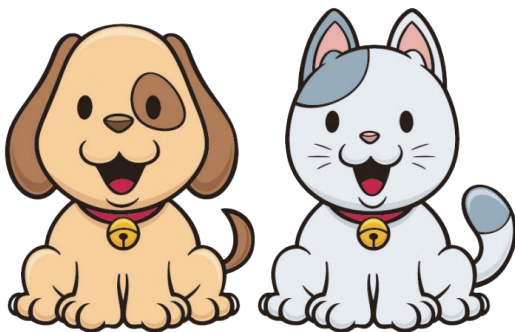
宠物饲养场所要常消毒，排泄物及分泌物及时清理，保持干燥通风。

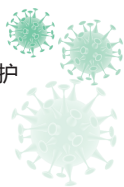
4. 保持距离

不要和宠物过分亲热，尽量保持一定距离。

5. 宠物出现异常及时就医

当宠物表现出精神不振、食量减少、呼吸困难、发抖、发臭、呕吐、走路姿势怪异等异常状态时应及时就医。





四、孕产妇

1. 减少人员接触

尽量减少外出，避免去人员较多的地方，不走亲访友。减少探视，避免交叉感染。

2. 做好防护

如要外出，必须佩戴好医用外科口罩，做好防护，尽量避免乘坐人流多的交通工具，最好乘私家车或出租车。

3. 勤洗手

外出回家、饭前便后、接触污物、产妇喂奶前、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

4. 规律生活

坚持适度运动、均衡营养，确保睡眠充足，提高自身免疫力。做好自我心理调适，保持积极乐观心态，避免恐慌和焦虑。

5. 定期产检

孕产妇按医生指导预约时间进行产检、就诊或住院分娩，听从医护人员安排，尽量减少在医院停留时间和人员陪伴。

6. 主动就医

主动进行健康监测，若出现阴道流血、胎动异常以及发热、干咳、乏力等可疑症状，应戴好口罩，做好防护，及时就医。



Q 五、婴幼儿

1. 减少外出

尽量不带孩子出门，尤其是人群密集和空间密闭的地方。尽可能远离其他人，至少在1米以上距离。

2. 外出戴口罩

如需外出，孩子应佩戴儿童专用口罩。一岁以下婴儿不宜佩戴口罩，以被动防护为主。

3. 定期通风

每天要通风2~3次，每次20~30分钟。通风时将孩子转移到另一个房间。

4. 保持良好卫生

帮助或指导孩子认真洗手，保持手卫生。孩子的物品、玩具和餐具要定期消毒。

5. 合理饮食

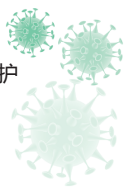
两岁以下婴幼儿，建议继续给予母乳喂养。满6月龄开始添加辅食，逐步添加达到食物多样。注意饮食卫生，不要用嘴尝试或咀嚼食物后喂食孩子，不跟孩子共用餐具。

6. 定期监测体格指标

定期测量身长和体重等体格生长指标，6月龄前婴儿每半月测量1次，7~24月龄婴幼儿每3个月测量1次。

7. 生病及时就医

如果有发热、干咳、乏力等可疑症状，建议戴好口罩及时就医。



六、心血管病患者

1. 按时按量服药

有“三高”（高血压、高血糖、高血脂）的患者要按时按量服药。高血压患者要做好家庭自测，糖尿病患者要定时测血糖，心衰患者要稳定心脏功能。

2. 保护心肌

心脏容易受到新冠病毒的攻击，保护心肌是重中之重。可以合理服用一些心肌保护药物和营养药物。

3. 关注心理

心脏病患者面对疫情更容易发生心理波动，要注重日常心理疏导。

4. 警惕心律失常

新冠病毒感染可能出现心律失常，既往存在心脏病的患者更要警惕。

5. 改善心肺功能

可采用“腹式呼吸”改善肺功能：深吸气3~5秒，屏息1秒，然后缓慢呼气3~5秒，再屏息1秒；每次约10分钟，每天1~2次。

6. 密切关注是否发热

如果出现了发热、干咳、乏力等可疑症状，需尽早到发热门诊进行排查。要及时处置感染，调整降压、利尿等药物。



Q 七、眼科患者

1. 避免直接用手揉眼

被病毒污染的手或手套接触眼可以通过黏膜进入体内。勤洗手，保持手卫生，不直接用手揉眼，可以减少感染几率。

2. 非急诊尽量暂缓去医院

当前非急诊情况去医院就诊有感染新冠病毒风险。眼科非急诊包括：不伴有明显症状的眼红；老年人逐渐发展的视力下降；青少年的屈光不正、斜弱视；非固定性眼前黑影；药物控制良好的青光眼或其他眼病。

3. 急诊时要做好个人防护

发生疼痛的视力突然下降以及各种眼外伤时，应戴好口罩尽早就诊。

4. 不需额外的眼部清洗

普通人不需进行常规眼部清洗，过度冲洗可能会破坏眼部的微生物平衡。

5. 不乱用抗病毒眼药水

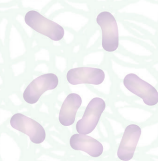
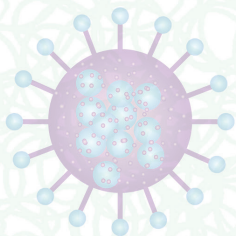
目前没有特效药可以有效预防新冠病毒感染。

6. 避免在疫情时期游泳

新冠病毒可能在水中存活，游泳时可以增加口腔、鼻腔、眼结膜感染的风险。

校园人群防护

Xiaoyuan Renqun Fanghu





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 一、学龄前儿童

1. 减少外出

避免去人群密集和空间密闭的地方，不参加聚会。

2. 外出戴口罩

如需外出，应佩戴儿童专用口罩。

3. 勤洗手

饭前便后、运动玩耍后、接触污物、手脏后，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

4. 规律作息

早睡早起，保证充足睡眠，养成良好的作息习惯。

5. 合理饮食

每天3次正餐和2次加餐，加餐以奶类、水果为主。确保每天摄入适量的肉鱼蛋类。多吃蔬菜水果，足量饮水。

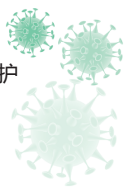
6. 适度运动

每天至少1小时体育活动。尽量进行居家室内运动，如跳绳、健身操等。

7. 生病及时就医

如果有发热、干咳、乏力等可疑症状，建议戴好口罩及时就医。





二、小学生

1. 减少外出

避免走亲访友、聚会聚餐，避免到人员密集的公共场所活动，尽量缩小活动范围。

2. 戴口罩

正确佩戴符合标准的医用口罩，使用后的口罩按照生活垃圾分类处理。

3. 勤洗手

饭前便后、运动玩耍后、接触污物、手脏后，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。随时保持手卫生，减少接触公共物品，不用脏手触摸口鼻眼。

4. 保持良好卫生习惯

咳嗽时用纸巾或者手肘衣物遮挡口鼻，用过的纸巾弃入有盖垃圾桶内，不随地吐痰。

5. 合理饮食

保证营养均衡，多吃蔬菜水果和薯类，零食要适当，每天足量饮水。

6. 养成健康生活方式

每天运动不少于1小时，每天保证9~10小时睡眠时间。不信谣，不传谣，有情绪波动时可与亲友倾诉。

7. 生病及时就医

出现发热、干咳、乏力等可疑症状，戴好医用外科口罩及时就医。



防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 三、中学生

1. 减少外出

避免走亲访友、聚会聚餐，避免到人员密集的公共场所活动，尽量缩小活动范围。

2. 戴口罩

外出前往公共场所、乘坐公共交通工具和就医时，戴好医用外科口罩。

3. 开窗通风、勤打扫

每天开窗通风换气，保持教室空气流通，定期清洁教室卫生。





4. 注意个人卫生

外出归来、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后、手脏后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。不用脏手触摸口鼻眼，咳嗽时用纸巾或者手肘衣物遮挡口鼻，用过的纸巾弃入有盖垃圾桶内，不随地吐痰。

5. 合理饮食

保证营养均衡，多吃蔬菜水果和薯类，每天吃奶类、大豆及其制品，每天足量饮水。

6. 养成良好生活习惯

每天积极进行身体活动不少于1小时，如瑜伽、哑铃、仰卧起坐等。每天保障9~10小时睡眠时间。

7. 保持乐观心态

避免长时间阅读和讨论负面信息，不信谣，不传谣，有情绪波动时可向亲友倾诉。

8. 每日健康监测

每日进行健康监测，向家长或老师报告身体情况，如出现发热、干咳、乏力等可疑症状戴好口罩及时就医。



防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 四、大学生

1. 减少外出

避免串门、聚会聚餐，避免到人员密集的公共场所活动，尽量缩小活动范围。外出时佩戴一次性医用口罩。

2. 开窗通风、勤打扫

宿舍要每天开窗通风换气2~3次，每次30分钟以上，保持室内空气流通。定期清洁卫生，公用物品和公共接触物品要定期清洗和消毒。

3. 注意个人卫生

外出归来、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。不用脏手触摸口鼻眼，咳嗽时用纸巾或者手肘衣物遮挡口鼻，用过的纸巾弃入有盖垃圾桶内。

4. 合理饮食

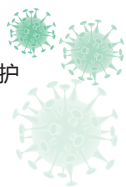
规律进餐，定时定量，吃多种类食物，饮食清淡。每日饮水1500~1700ml（7~8杯），尽量喝温开水或淡茶水。

5. 充足睡眠

合理休息，不熬夜，不过劳，保证每天睡眠时间7~8小时。

6. 适度运动

利用有限的室内环境，积极进行身体活动，如瑜伽、哑铃、仰卧起坐等，减少久坐和躺卧等静态生活时间。

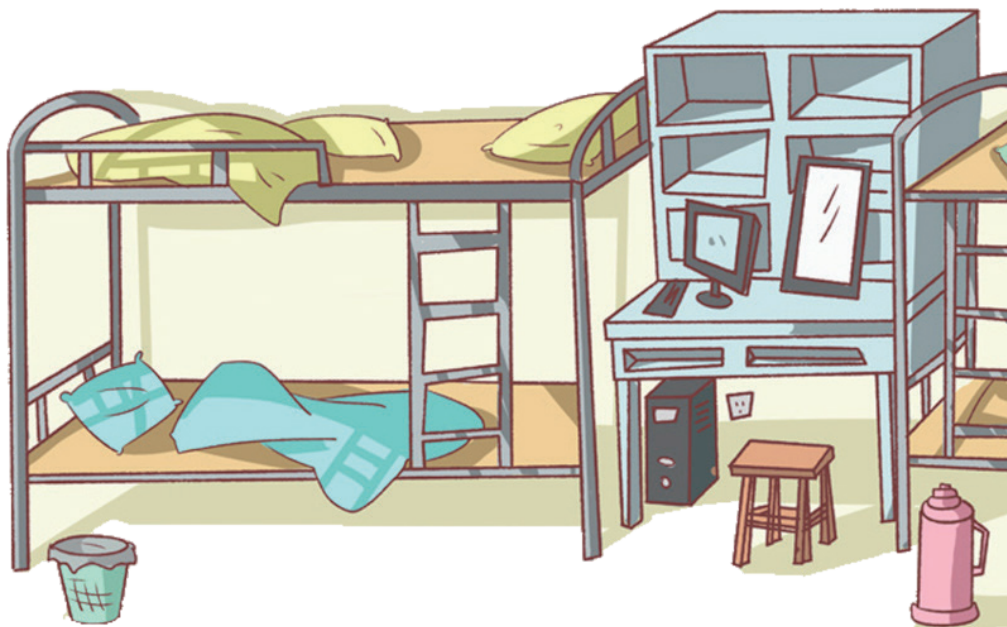


7. 保持乐观心态

避免长时间阅读和讨论负面信息，不信谣，不传谣，有情绪波动时可与亲友倾诉。

8. 每日健康监测

每日进行健康监测，并根据学校要求向学校指定负责人报告身体情况，如出现发热、干咳、乏力等可疑症状戴好口罩及时就医。





五、居家学习

1. 减少持续用眼时间

每天按进度完成课时，每次学习30~40分钟后，应休息远眺放松10分钟。

2. 注意体态

学习时保持良好坐姿。减少低头玩手机，避免长时间、近距离持续盯着手机或电子产品。

3. 合理饮食

注意食物的多样性，不挑食、偏食、暴饮暴食，多吃蔬菜水果和薯类，少吃糖，每天足量饮水。

4. 充足睡眠

小学生每天睡眠时间要达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。

5. 适量运动

室内进行运动，如广播体操、拉伸运动、仰卧起坐、跳绳等运动，每天不少于1小时，并保持房间通风。

6. 保持乐观心态

学会自我调控情绪，避免因疫情影响自身心情和睡眠。以积极心态面对疫情，从而改善自身免疫力。



六、教职员工

1. 减少外出

避免走亲访友和聚餐，避免到人员密集场所。

2. 外出戴口罩

外出前往公共场所、乘坐公共交通工具和就医时，戴好医用外科口罩。

3. 勤洗手

外出归来、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

4. 经常开窗通风

每天开窗通风2~3次，每次通风30分钟以上，保持室内空气流通。

5. 规律生活

劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。合理饮食，饮食以谷类为主，多吃蔬菜水果，多喝水。每天尽量居家锻炼30分钟以上中等强度运动。

6. 保持乐观心态

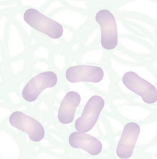
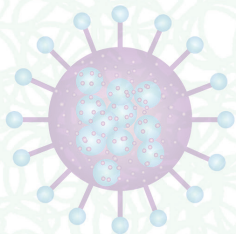
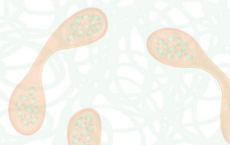
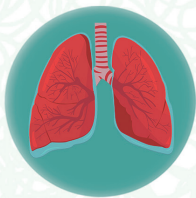
正确看待疫情，多陪伴家人。以自己喜爱、可行的方式，如听音乐、唱歌、跳舞、微信联络亲友等方式放松心情。

7. 主动健康监测

主动做好个人与家庭成员的健康监测，包括体温测量和症状观察。如果有发热、干咳、乏力等可疑症状，建议戴好口罩及时就医。学习新冠肺炎有关知识与技能传授给学生。

职业人群防护

zhiye Renqun Fanghu





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 一、集体宿舍员工

1. 做好健康监测

遵守集体宿舍有关健康制度，主动做好健康监测。如出现发热、干咳、乏力等可疑症状立即就诊进行排查。不带病上班。

2. 保持空气流通

每天开启门窗，通风换气，每日通风3次，每次30分钟以上，保持室内空气流通。停止使用中央空调。

3. 人多佩戴口罩

宿舍多人时尽量佩戴一次性医用口罩，减少面对面交流，谈话时保持1米以上距离。用过的口罩弃入有盖垃圾桶内。

4. 注意咳嗽礼仪

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或用手肘衣物遮挡口鼻。

5. 勤洗手常清洁

外出归来、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。常打扫，及时清理垃圾。不要用手直接接触门锁、拉手等公共接触物件，并对公共接触物件要清洗和消毒。

6. 保持规律生活

多喝水，均衡饮食，适当锻炼，充足睡眠，保持心情愉悦。



二、企业管理人员

1. 复工前做好疫情防控措施

建立疫情防控内部责任机制、应急预案和病假记录制度，提前购置疫情防控物资，收集员工近期健康状况、疫情发生地居住史和员工动向。

2. 及时报送疫情防控信息

不允许未解除医学观察人员复工，有员工出现发热、干咳、乏力等可疑症状应劝其不上班，并尽早到医疗机构就诊。

3. 每天监测员工健康状况

在入口设立体温检测点，对所有进入企业的人员开展体温探测。

4. 加强员工健康教育

提醒员工佩戴一次性医用或医用外科口罩，教育员工养成勤洗手等良好习惯，特别是进入办公楼、车间或宿舍以及下班后，应按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

5. 减少面对面交流

尽量线上沟通，减少集中开会，控制会议时长。

6. 保持场所内通风和环境卫生清洁

尽可能不使用中央空调。室内加强开窗通风换气，保证空调系统或排气扇运转正常，定期清洗和消毒空调滤网。公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒，及时清理垃圾。



三、车间工作人员

1. 配合健康检查

遵守车间的健康检查制度，进入车间前接受体温检测。如有疑似症状，避免进入作业区。

2. 佩戴口罩或相应防护用具

正确佩戴口罩。在存在化学毒物或粉尘的作业场所作业时，根据接触浓度佩戴相应的防毒/防尘口罩或面罩。

3. 接触设备要注意

多人操作的设备，在接触前对表面进行消毒。允许佩戴手套操作的人员，尽量佩戴手套进行操作。

4. 勤洗手

保持手部卫生，每次洗手要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上；不用手直接接触眼口鼻部位。

5. 避免近距离接触与交谈

作业时，人与人之间尽量保持1米以上的距离，尽量减少不必要的谈话。

6. 出现症状及时就医

出现发热、干咳、乏力等可疑症状，戴好口罩及时就医，并将诊断结果报告负责人。

Q 四、固定岗亭服务人员

1. 配合健康检查

上班前配合体温检测检查，一旦发现有发热、干咳、乏力等可疑症状，离岗休息，戴好口罩及时就医。

2. 佩戴口罩

全程佩戴医用外科口罩，口罩在弄湿、弄脏导致防护性能下降时，要及时更换。



3. 检测体温及询问接触史

对所有进入场所的人员开展体温检测，针对外来人员，询问来源地、单位及接触疫情高发地区人员情况，对未解除医学观察人员禁止其进入。

4. 保持岗亭卫生清洁

保持岗亭清洁，公用物品及公共接触物品或部位要每日定时清洗和消毒。经常开窗通风。

5. 常通风勤洗手

常开门窗，尽量保证自然对流通风，每日通风3次，每次30分钟以上。下班回家、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。



Q 五、餐饮服务员工

1. 佩戴口罩

提供服务时应全程佩戴医用外科口罩。当口罩弄湿或被污染后应及时更换。

2. 保持手卫生

服务前应按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。尽量不直接用手接触餐具或佩戴手套操作。



3. 开窗通风

服务前要先打开窗户，采用自然通风。尽量不使用中央空调。

4. 保持人员距离

尽量与顾客保持一定距离，距离顾客1米以上，并引导就餐人员间距尽量在1米以上。

5. 不接触野生动物

避免接触野生动物或生病禽畜。

6. 健康监测

对就餐人员进行体温测量。自己接受晨检和餐前健康监测，做好记录和建档工作。有发热、干咳、乏力等可疑症状应停止服务，戴好口罩及时就医。



六、商场和超市员工

1. 定期体温检查

员工每次进入商场、超市前，应配合单位进行体温检测。

2. 戴口罩

应佩戴医用外科口罩，当口罩弄湿或被污染后应及时更换。与顾客接触较多的工作人员可佩戴护目镜。

3. 保持手部卫生

进入工作区域前，应按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。允许佩戴手套进行工作的员工，尽量戴手套工作。

4. 定期消毒

针对多人操作的物品和设备进行消毒；公共区域应进行每日定时消毒，保持环境清洁，及时清理垃圾。

5. 避免人员接触

尽量减少使用垂直电梯，减少与顾客的接触机会。距离顾客1米以上。

6. 保持健康工作方式

合理膳食、戒烟限酒、适量运动、充足睡眠，保持乐观心态。



七、快递服务人员

1. 佩戴口罩

外出提供服务时应佩戴医用外科口罩。当口罩污染或潮湿后应及时更换。

2. 保持手卫生

减少接触公共场所的公共物品；掌握正确的洗手方法，外出归来、饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

3. 开窗通风

快递员和送餐员应保持居室清洁，勤开窗通风。

4. 避免人员接触

尽量减少使用垂直电梯，减少与顾客的接触机会。距离顾客1米以上。

5. 保持良好的卫生习惯

不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘衣物遮挡口鼻，不要用手接触口鼻眼。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好，弃入有盖垃圾桶内。

6. 主动健康监测

每日进行体温检测，并做好信息登记。有发热、干咳、乏力等可疑症状应自觉停止提供快递或送餐服务，戴好口罩及时就医。



八、公共交通工具司机

1. 佩戴口罩

驾驶车辆时全程佩戴医用外科口罩，每4小时要更换一次。

2. 坚持体温检测

每天至少测量两次体温，如有异常立即上报，不带病上班。

3. 保持车厢内卫生

保持车辆通风换气，做好清洁消毒记录和标识，及时清理垃圾。

4. 避免过度劳累

合理安排工作与轮休，劳逸结合，确保有足够休息，不疲劳驾驶。

5. 注意手卫生和消毒

工作期间不用手触碰眼、口、鼻部。工作结束后，要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。对衣服、鞋子进行消毒处理。

6. 主动就医

出现发热、干咳、乏力等可疑症状，应戴好口罩及时就医。





九、清洁人员

1. 做好个人防护

清洁人员在作业时需穿着工作服（或防护服装），根据清洁、消毒级别佩戴合适的口罩和手套等护具；作业时与人保持安全距离。

当清洁人员开展环境消毒时，根据消毒剂种类选配尘毒组合的滤毒盒或滤毒罐，做好消毒剂等化学品的防护。

2. 保持个人卫生

作业完成后要及时洗手，用肥皂或洗手液流水洗手，或者使用免洗洗手液；勤换洗工作服，保持个人卫生。

3. 避免过度劳累

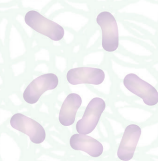
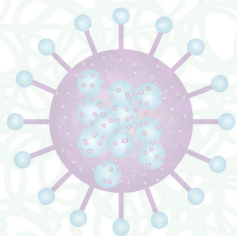
合理安排工作与轮休，劳逸结合，确保有足够休息，不疲劳工作。

4. 主动健康监测

每日进行体温检测，并做好信息登记。有发热、干咳、乏力等可疑症状应停止作业，戴好口罩及时就医。

重点区域防控

Zhongdian Quyu Fangkong





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 一、安全乘电梯

1. 戴口罩进电梯

佩戴医用外科口罩，能阻挡大部分含有病毒的飞沫。

2. 保持距离不说话

人与人之间保持一定距离，减少人员的接触，人多等下次。

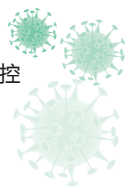
3. 手不直接触碰电梯按钮

按电梯按钮时用面巾纸、消毒纸巾、物件等隔开，纸巾使用完毕应妥善处理。

4. 手直接触碰之后及时洗手消毒

按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。





Q 二、厕所卫生



1. 开窗通风

厕所每天开窗、排气通风，保持空气流通。

2. 冲马桶前先盖盖

先盖好马桶盖再冲水，能减少病毒气溶胶的产生与传播。

3. 便前便后洗手

按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

4. 做好清洁和消毒

以日常清洁为主，预防性消毒为辅。消毒时可使用含氯消毒剂擦拭马桶、坐便器等，再用清水洗净。



Q 三、餐厅食堂就餐

1. 错时就餐

减少在人员密集区域的驻留时间，采取轮流或分散方式就餐，鼓励打包带回单独就餐。

2. 饭前洗手

就餐前按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上，或用免洗消毒液消毒双手。

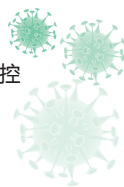


3. 错位就餐

取餐就餐时保持一定距离，避免就餐时说话，快速就餐。提倡分餐制就餐。

4. 吃饭时才摘下口罩

正确佩戴口罩进入食堂餐厅。如果在餐厅用餐，直到吃饭时才摘下口罩，用餐后即刻佩戴口罩。



四、办公室卫生

1. 坚持体温检测

出门前自我检测体温，不带病上班。入办公场所前主动配合检测体温。如有发热、干咳、乏力等可疑症状，戴好口罩及时就医。

2. 保持手卫生

接触公共物品及部位，从公共场所返回、饭前便后用流动的水和肥皂或洗手液按七部洗手法洗手20秒以上。

3. 坚持戴口罩

办公时间尽量戴口罩，少串门、少交谈，面谈距离不少于1米。

4. 减少开会

尽量不开会，少开会，开短会。

5. 避免聚餐

采取分餐制，错峰叉位就餐，取餐用餐时尽量不讲话。

6. 少开空调勤通风

多开窗通风，不要使用中央空调，通风时注意防寒保暖。

7. 多饮水多运动

每日饮水不少于1500毫升。少坐电梯、多走楼梯，坚持运动。



Q 五、公交地铁

1. 全程戴口罩

外出时要佩戴医用外科口罩，排队候车、上车、下车中途都不取下口罩。

2. 保持距离不说话

在车内保持一定的距离，错位就坐，减少接触。尽量错峰出行。

3. 咳嗽或打喷嚏时挡住口鼻

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘衣物遮挡口鼻。

4. 注意手部卫生

尽量独自站立，减少接触车内设施，下车后及时洗手消毒，按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

5. 记录行程

出现发热、干咳、乏力等可疑症状，应戴好口罩及时就医，主动报告行程。





六、长途旅行

1. 配合测体温

配合工作人员进行体温检测等，出现发热、干咳、乏力等可疑症状，戴好口罩及时就医。

2. 全程戴口罩

乘车应全程佩戴医用外科口罩。途中餐饮时应控制时间，吃完后尽快戴上口罩。

3. 咳嗽或打喷嚏时挡住口鼻

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘衣物遮挡口鼻。

4. 尽量少走动

途中尽量减少走动次数和范围，与他人保持一定间距。

5. 勤洗手

避免触碰交通工具上的公共物品及设备，餐前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后，要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

6. 保留票据

保存飞机票、火车票等票据，以配合可能的相关密切接触者调查。



七、居家清洁卫生

1. 室内做好通风换气

每天开门窗通风2~3次，每次半小时以上；开窗要确保室内空气形成对流。

2. 处理口鼻分泌物

咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或手肘衣物遮挡口鼻，将用过的纸巾弃入有盖垃圾桶内。

3. 保持手卫生

饭前便后、接触污物、佩戴口罩前和摘除口罩后等，都要按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

4. 清洁经常接触的物体表面

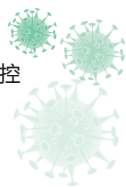
手机、钥匙、门把手、键盘、鼠标、遥控器按键、开关等常接触的物品表面，使用消毒湿巾或75%医用酒精擦拭。

5. 日常清洁避免过度消毒

环境及物品以清洁为主，预防性消毒为辅，避免过度消毒，受到污染时随时进行清洁消毒。

6. 餐具蒸煮消毒

使用专门的消毒柜进行消毒或者把需要消毒的餐具放锅里待水煮沸之后再蒸10分钟。



八、私家车卫生

1. 保持车内清洁卫生

车内垃圾及时清理，可放置口罩、免洗手消毒液、小瓶75%医用酒精等用品以备不时之需。

2. 乘客较多时需戴上口罩

空旷场所行驶，车上只有驾驶员1人时，可打开车窗不戴口罩。

3. 做好通风换气

在空旷场所时，可开窗通风换气，冬天注意保暖；在地下停车场等密闭场所时，建议关闭车窗，开启空调内循环方式进行通风。





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

4. 及时进行手卫生

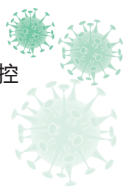
下车后，驾驶员和乘客应及时按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。，也可以用免洗手消毒液进行手卫生；从公共场所返回车辆，应进行手卫生。

5. 搭乘可疑症状者采取预防措施

可疑症状者搭乘时应佩戴医用外科口罩，尽量与同车人员保持距离。不要开启空调内循环，适度开窗通风。下车后迅速开窗通风，并对其接触物品表面（车门把手、方向盘、车窗、挡风玻璃、座椅等）进行消毒，但不能用酒精进行空气物体表面喷洒消毒。

6. 搭乘患者后要终末消毒

及时消毒车辆物体表面、空调系统和呕吐物等，消毒处理时发动汽车，并打开空调内循环。具体消毒方式由疾控机构专业人员或有资质的第三方操作，没有消毒处理前，车辆不建议使用。



九、预防粪-口传播

1. 勤洗手

外出或触碰物件后勤洗手，特别是饭前便后，按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

2. 卫生间常

通风，清洁消毒

卫生间每天早晚开窗通风2次，每次半小时，每天用含氯消毒液清洁一次，特别注意清洁洗脸台，坐便器，门把手等高频接触的地方。



3. 便后及时冲水

避免使用公用马桶，上完厕所马桶要盖好并及时冲水，纸巾等污物弃入有盖垃圾桶内。

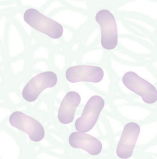
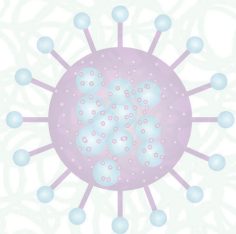
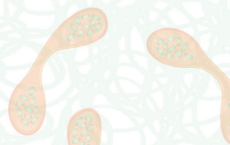
4. 不饮用生水，不生吃食物

水要煮开，生的食物要分开放，单独处理，洗干净煮熟煮透以后方可使用，餐具用前要消毒。



必备健康技能

Bibei Jiankang Jineng





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

Q 一、抗疫情要遵纪守法

1. 不造谣、不传谣

要从政府权威媒体、主流媒体获得信息，不编造谣言，不故意传播虚假疫情信息。

2. 病毒携带者主动上报

主动上报行程、病情，并及时就诊。

3. 接受有关部门防疫检疫措施

出入公共场所佩戴口罩，主动积极配合有关部门测体温、居家隔离、集中隔离等措施。

4. 保持心理平衡

不利用疫情取乐、发泄不满情绪或寻衅滋事。

5. 遵守医疗秩序

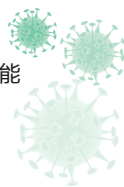
尊重医务人员，不在医院滋事，不伤害、辱骂、恐吓医护人员。

6. 遵守市场经营规定

不哄抬物价、牟取暴利，严重扰乱市场秩序。

7. 知法守法

非常时期，要理解、配合及支持疫情防控，遵纪守法，避免违法乱纪。



二、健康运动

1. 坚持适当锻炼

不以少外出为借口不锻炼、少锻炼。儿童青少年每天累计运动时间尽量不少于1小时。成年人每天至少30分钟中等强度运动，每周累计150分钟以上。

2. 遵循体育运动要求及规律

运动前热身和运动后放松必不可少，运动强度要循序渐进。

3. 提倡以居家个人锻炼为主

可以选取客厅、房间、阳台、天台以及人员较少的社区广场（如果当地准许）。根据居家场所具体条件，开展可行简易运动。

4. 选取适合自己的运动方式

儿童青少年可选择趣味性较强，规则简单易懂的快乐体操、儿童游戏。成年人可选择跳绳、有氧健身操、亲子健身、瑜伽等。老年人及其他特殊人群可选择呼吸操、太极拳、八段锦、床上八段锦、简易瑜伽等养生运动。

5. 保持运动室内空气畅通

加强开窗通风，居家每天都应该开窗通风3次，每次30分钟以上，保持室内空气流通。



三、均衡营养

1. 食物多样，谷类为主

每天平均摄入至少12种食物，每周至少25种。膳食每天应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，以谷类为主。

2. 多吃蔬菜水果，丰富奶类豆类

做到餐餐有蔬菜，天天吃水果。多选深色蔬果，不以果汁代替鲜果。吃各种奶及其制品，特别是酸奶。经常吃豆制品，适量吃坚果。

3. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。坚决杜绝食用野生动物。

4. 少盐少油，控糖限酒

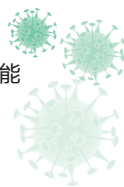
清淡饮食，少吃高盐和油炸食品。足量饮水，成年人每天7~8杯（1500~1700毫升）；不喝或少喝含糖饮料。少饮酒、不酗酒。

5. 吃动平衡，健康体重

食不过量，不暴饮暴食。在家也要坚持适量运动、保持健康体重。减少久坐时间，每小时起来动一动。

6. 按需备餐，注意饮食卫生

提倡分餐和使用公筷、公勺。选择新鲜、安全的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。



四、戒烟限酒

1. 吸烟并不能杀死病毒

吸烟及被动吸烟可导致多种慢性病，吸烟不仅不能抗病毒，还能降低自身抵抗力。

2. 酗酒会导致机体抵抗力下降

75%医用酒精外用可杀病毒，过量饮酒会导致心源性猝死及其他身体机能损害，不能抗病毒。

3. 越早戒烟对健康越好

无论吸烟多久，都应该马上戒烟，利用适量运动、听音乐等转移注意力，有助戒烟。



4. 健康生活才是抵御病毒的王牌

勤洗手，多吃蔬菜水果，多喝水，适量运动，不吸烟，少饮酒，保证充足的睡眠，才能增强身体免疫抵抗力。



五、健康睡眠

1. 少熬夜、早睡觉

保持充足的睡眠，规律作息。充足良好的睡眠不但有助于维持机体正常的免疫功能，更能保持精力充沛、精神愉悦。

2. 保持充足时间睡眠

成年人通常睡眠需要7~8小时，中小学生9~10小时，学龄前儿童尽量不少于10小时。

3. 适度锻炼

白天适当锻炼，睡前应避免剧烈运动。

4. 饮食得当助睡眠

睡前尽量不要吃东西，不要饮酒，要控制咖啡、浓茶和含咖啡因饮品的摄入量。

5. 营造良好的睡眠环境

使用舒适的床品，睡前减少电子设备的接触，保持良好情绪，安静、舒适、光线暗的环境更有助有效的入睡。

6. 良好的睡姿

普通人侧卧时以右侧为宜，双肺空气吸入量最多，睡姿也要与脊柱和脊柱两侧的肌肉相互调节、搭配。



六、大众心理防护

1. 正视疫情

不信谣、不传谣，查看权威疫情消息每日少于1小时，与充满正能量的人在一起。

2. 做好防护

戴好口罩，勤洗手，居室保持清洁，经常开窗通风。

3. 科学减压

用舒缓的音乐、深呼吸等安抚自己心灵，利用撕纸、写日记、唱歌等宣泄和转移焦虑情绪。主动向亲友、同事、邻居等表达善意，让自己不感到空虚寂寞。

4. 规律生活

均衡饮食、居家锻炼。不“耗竭式”玩乐，避免过度工作或过分劳累。保障充足睡眠，睡前避免喝酒、刷手机。

5. 力所能及

在自己能力范围内做些事情，如劝说朋友家人不要外出，做好洗手、戴口罩等。

6. 播种希望

告诉自己，国家一直在积极应对，正能量的事迹和信息不断涌现，大家齐心协力肯定会早日战胜疫情。



七、医护人员心理疏导

1. 调整认知

医学不是万能的，医生更不是万能的。医护人员要学会接受不完美和失败，要接纳自己的工作能力和表现，尽最大努力去救治患者，无论结果如何，都应坦然面对。

2. 放松训练

可以网络下载一些放松训练的音频或视频，通过冥想、肌肉放松训练、腹式呼吸等练习，让自己的身心逐渐放松下来。

3. 情绪表达

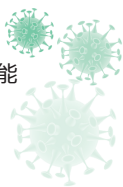
暗示自己即使有焦虑、不安和恐惧心理，这都是人之常情。把紧张、焦虑发泄出来，不要自己憋着；委屈的时候就哭一下；写几句话、画几笔涂鸦来发泄；跟同事一起发发牢骚；跟朋友说说你的担忧。

4. 建立人际连接

利用手机、网络等通信工具，主动与家人、好友、同事建立联系，相互关心、交流、安慰，取得心理支持，坚定抗疫必胜的信心。

5. 寻求支持和帮助

当身体上、精神上和生活中出现任何自己解决不了的问题和困难时，要及时告知同事或向主管领导反映，及时寻求支持和援助。



八、隔离人员心理自助

1. 获取科学信息，缓解恐慌

一定要从官方的渠道去了解信息，客观理性的认识疫情，相信党和国家采取的有力措施，相信疫情是可控的。除定时查看政府部门和官方媒体发布的疫情信息，尽可能避免重复的、个人的或来历不明的疫情信息。

2. 理性对待疾病，配合隔离

保持理性、正确的认知，科学认识新冠病毒的传染路径和防护方法。科学佩戴口罩、勤洗手、开窗通风，积极配合隔离观察。

3. 调节情绪和压力

学习一些情绪调节的技巧，可以写写日记、编辑微信或微博，把触动自己情绪变动的人或事都记录下来，并记下自己当





防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

下的感受和想法。睡前洗一个热水澡，听一段舒缓的音乐，做一切可以使自己放松的事情。

4. 保持正常作息

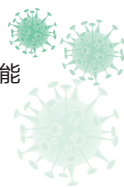
尽量保持原有的规律作息，按照平时的节奏生活，按时起床、定时吃饭、适量运动并保证充足的营养和睡眠。

5. 享受独处

隔离可以使我们暂离喧嚣的人群，我们可以趁机让自己的身心都慢下来。尝试与自己对话，问问自己内心真实的感受与需要；给自己一些积极的心理暗示；通过阅读、冥想等方式让自己彻底放松，享受短暂的独处时光。

6. 寻求专业帮助

当通过自我调节无法缓解负性情绪，内心仍充满恐惧和焦虑，甚至开始影响睡眠和饮食时，可以寻求心理咨询师或专业机构的心理援助。



九、善待感染者及隔离者

1. 不要有地域歧视

不要对来自新冠肺炎疫情发生地的人员有偏见和歧视，他们只是疫情的受害者。我们隔离的是病毒不是人心，要善待他们并尽可能为他们提供帮助。

2. 不要对疫情小区恐惧

如果你所居住小区或周边小区发现新冠肺炎疫情，不必惊慌，因为政府部门已经严密部署，对疫情小区严格消毒，并实施严格规范的隔离措施。

3. 不要歧视被隔离医学观察者

按照有关规定，有的人需要接受隔离医学观察或居家健康监测，这是正常的疫情防控措施，是对我们大家的保护，不要产生恐惧、歧视的心态。

4. 保护个人隐私

恶意泄露来自疫情发生地、确诊患者、疑似患者的姓名、详细住址、身份证号、手机号、学校、单位、亲友等信息，是违反犯罪行为，将依法受到惩处。



Q 十、正确使用口罩

1. 选用适合自己的口罩

不是人人都需要N95口罩和医用防护口罩，普通公众在一般环境下使用一次性医用口罩或医用外科口罩能够有效预防携带病毒的颗粒。儿童需要戴适合儿童的专用口罩。

2. 佩戴前和摘除后要洗手

佩戴口罩前、摘除口罩后要要及时按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。

3. 会正确佩戴口罩

深色面朝外，鼻夹侧朝上。拉开褶皱，使口罩覆盖口鼻，挂上耳带；按压鼻梁金属条紧贴鼻梁；调整口罩使其充分贴合面部。脱口罩时抓住耳带取下，避免接触口罩外侧。

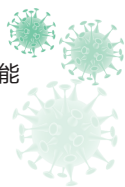
4. 能戴口罩时尽量戴口罩

外出要佩戴口罩，尤其是人群密集、有感染风险的区域。工作和会议中要戴口罩。有疑似症状就医时要佩戴口罩。

5. 要正确处理使用过的口罩

健康人群佩戴口罩可多次使用，一般在使用4小时后、口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换，用过的口罩弃入有盖垃圾桶内。

疑似病例或确诊患者佩戴的口罩，2-4小时更换口罩；用过的口罩作为感染性医疗废物进行处理。



十一、正确洗手

1. 勤洗手是有效预防措施

勤洗手，保持手卫生可以有效防止病毒通过接触进行传播。

2. 淋湿双手

使用流动水洗手时要淋湿双手。

3. 洗手液或肥皂涂抹双手

取适量洗手液或肥皂，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。

4. 按照七步洗手20秒

按照“内-外-夹-弓-大-立-腕”七步，搓洗手掌、手背、指缝、指背、拇指、指尖、手腕七个部位，揉搓20秒以上。

5. 用水冲干净

使用纸巾或干净的毛巾把手擦干净。



1 内：掌心对掌心，相互揉搓。



2 外：掌心对手背，两手交叉揉搓。



防控新型冠状病毒肺炎健康教育核心信息

3 夹：掌心对掌心，
十指交叉揉搓。



4 弓：十指弯曲紧扣，
转动揉搓指背。



5 大：拇指握在掌心，
转动揉搓。



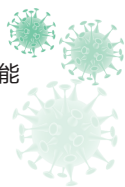
6 立：指尖在掌心揉搓。



7 腕：旋转揉搓清洁手腕。



专家教你正确洗手方法



Q 十二、咳嗽、喷嚏文明礼仪

1. 适当避开他人

不朝向他人咳嗽或打喷嚏，可以低头或侧头。

2. 遮掩口鼻

用纸巾或手绢等遮掩口鼻；来不及准备时用手肘衣物遮掩口鼻，切忌用双手遮掩口鼻，以免病毒经手传播。

3. 丢弃废纸

将打喷嚏和咳嗽时用过的纸巾弃入有盖垃圾桶内。

4. 及时洗手

如果手有污染，打喷嚏和咳嗽后，要及时按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。





Q 十三、测量体温

1. 合理选用测温计

水银温度计、电子测温计、红外测温仪测量较准，适合家庭使用。红外热成像仪、红外测温仪测量能减少交叉感染，适合车站、机场等大型场所使用。

2. 做好测量准备

测量前20~30分钟避免剧烈运动、进食、吸烟、喝冷热水、沐浴或者是进行冷热敷。使用水银温度计时，应检查有无破损，水银柱顶端在35℃以下，保持腋下干燥。

3. 识别正常范围值

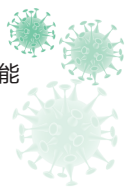
腋下温度，正常范围36.0~37.0℃。用水银温度计测量值大于37℃为发热；口腔温度，正常范围36.3~37.2℃，用测温仪测量值高于37.3℃为发热。

4. 正视体温值

若测量值高出正常范围一点（0.1℃或0.2℃）仪器可能存在误差，可测量多次取平均值。天气、饮食、生理期等因素都会对体温产生影响，使其超出正常范围。

5. 出现症状及时就医

如果近期接触过可疑传染源，出现发热、干咳、乏力等可疑症状，戴好口罩及时就医。如果没有接触过可疑传染源，短期（不超过3天）轻度发热可以在家随访观察。



Q 十四、中医养生保健

1. 情志养生

保持乐观的心态，胸怀开阔，心境怡静，减少生病机会。

2. 饮食养生

合理膳食，饮食宜均衡，选择易消化、多纤维食物。饮食以温热、健脾、益气为主，可选用山药、茯苓、红豆、陈皮等药食两用的食材，避免寒凉食品，有助于温阳散寒除湿，调理脾胃，提高机体抗病能力。



3. 起居养生

冬春之交，起居应根据温度变化进行调节，宜早睡，温度低时适当晚起，温度高则可早起，让睡眠时间稍长。

4. 运动养生

运动时间最好在太阳出来之后，遵循动静有度。疫情期间为避免外出感染，可选择在家做太极拳、八段锦、五禽戏等传统保健运动。



十五、快递包裹接收

1. 快递包裹暂无传播病例

一般情况下，快递包裹在运输过程中被新冠病毒污染的可能性小，目前还没有因接收快递而感染的报道。

2. 在家接收包裹

先佩戴好口罩和手套，再开门并接收快件。

3. 在小区门口收取包裹

出门前佩戴好口罩和手套，再到小区门口收取包裹后即离开，避免人员聚集。

4. 在快递柜拿取包裹

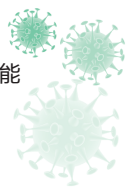
有条件的地方可请快递员将包裹存放在快递柜，取件人出门取快递前佩戴好口罩和手套。

5. 及时处理包裹

收取包裹后要及时拆封处理，快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

6. 注意洗手

处理完包裹后要及时摘下手套，按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。



十六、超市商场购物

1. 减少外出购物次数

做好购物计划，尽量一次性购买2-3天的生活用品，减少外出机会。

2. 戴好口罩

进超市全程佩戴口罩，一次性医用口罩或普通防护口罩均可，并配合超市工作人员做好体温检测。



3. 保持好距离

尽可能和他人保持1米以上的距离。

4. 减少触摸公共物品

逛超市时尽量减少触摸公共物品，建议自带购物袋代替购物篮。建议随身携带免洗手消毒液和纸巾。

5. 勤洗手

逛超市期间尽量不用手触碰眼、口、鼻部。回家后换下外衣放在通风处，并按七步洗手法用流动的水和肥皂或洗手液洗手20秒以上。



Q 十七、外出回家

1. 应减少外出

减少不必要外出，尤其是不要去密闭空间和人流较密集的地方。如必须外出，必须做好防护措施。

2. 物品处理

进门应首先脱外层衣物，把外衣挂在阳台等特定的通风处，单独放置、清洗或消毒；外出携带物，如手机和钥匙等应立即使用消毒湿巾或 75% 医用酒精擦拭消毒；口罩摘下，放到垃圾袋密封好弃入有盖垃圾桶内。

3. 清洁到位

洗手后佩戴防护口罩再外出，回到家中摘掉口罩后首先按照七步洗手法洗手消毒；再清洗面部、清洗鼻腔和漱口；把睡前洗澡改成进门洗澡。

4. 按时开窗通风

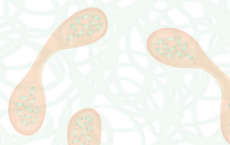
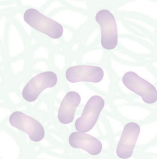
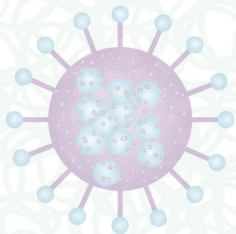
每天都应该开窗通风一段时间，加强空气流通。特别是外出回家后，更应保持通风和卫生清洁。

5. 及时观察就医

回家后及时健康监测，如有发热、干咳、乏力等可疑症状，特别是持续发热不退，应做好防护措施及时到医院就诊。

消毒操作

Xiadu Caozuo





Q 一、消毒液配置和使用

1. 遵循规定使用

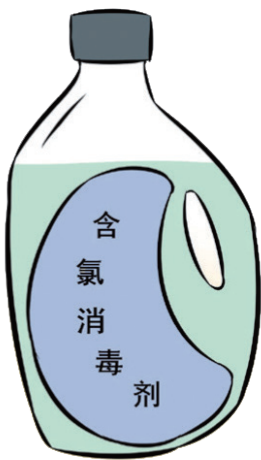
严格遵循消毒产品说明书，按照有关规定科学合理使用消毒剂，避免和减少消毒剂的滥用。

2. 正确配置消毒液

消毒剂只能用在说明书标识的对象上，不可超范围使用。每种消毒剂应单独使用，不要混合使用不同种类的消毒剂。严格按照说明书浓度用冷水配置消毒剂，保证说明书最短消毒时间。

3. 正确使用消毒液

清除易燃可燃物，避开明火，给电器表面消毒前先关闭电源。使用消毒液时注意保证良好通风，可喷洒或擦拭门把



手、桌面、手机等，不要大量喷洒于空气或身体上。

4. 正确进行皮肤消毒

人体皮肤消毒最好针对裸露部位进行，没有必要进行全身消毒。选择消毒剂最好使用市售产品，如75%医用酒精、碘伏和过氧化氢消毒液，不要自己配置消毒液进行皮肤消毒。

5. 安全保存消毒液

存放的容器必须密封，不要使用饮料瓶盛放消毒液体，严禁使用无盖容器。消毒剂要放在儿童不能获得的阴凉处，不要放在灶台等热源环境和电源插座附近、桌边墙角等处。

6. 做好个人防护

在特殊场合配置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（乳胶或橡胶手套，不可使用棉布和棉线手套）。未穿戴合适防护用品，不可在密闭空间内配置和使用消毒剂。

7. 若中毒及时处理

呼吸道吸入接触者，立即脱离中毒环境，到空气新鲜处。

皮肤黏膜（包括眼睛）接触者，立即使用大量流动清水反复冲洗10分钟以上。口服接触者，可口服牛奶、米粥等保护胃肠道黏膜。如果患者接触剂量较大，或者症状持续不改善，应立即送医院继续救治。



Q 二、家庭消毒

1. 地面、桌面和门把手消毒

可以直接用含氯消毒剂喷洒在桌面、门把手上面；拖地前需用配好的含氯消毒水洗涮拖把进行消毒，用完将水倒掉，切勿重复使用。

2. 常用物品消毒

餐具消毒需用锅将餐具高温蒸煮10分钟或消毒柜消毒；手机消毒需将触屏手机关机，用消毒纸巾或手消毒后晾干。



3. 勤洗手

外出回家、触碰宠物、碰到污物后，不要触碰眼、口、鼻部，需回家后立即进行手部清洁和消毒。

4. 勤开窗通风

勤开窗，常通风，保持室内空气流通和家居环境清洁。

5. 不用过度消毒

日常居家不推荐经常消毒。若无陌生人进屋、无疫区回城亲友串门、未接触患者，且家人无发热、咳嗽等症状，不需要进行消毒。出门穿的衣服、鞋等可以放在门口，不需特殊消毒。切勿重复使用含氯消毒剂。

三、办公场所消毒

1. 消毒人员做好防护

消毒人员防护选择一次性医用口罩、工作服、一次性乳胶（或丁腈）手套、加长橡胶手套。

2. 勤消毒

正确选择消毒剂。对室内空气需在无人环境下进行预防性消毒；对电梯按钮、门把手、水龙头等公用易接触物品重点消毒；对于地面、台面，可以适当增加清洁和消毒频次。每次至少消毒30分钟。

3. 勤开窗通风

保持办公场所空气流通，每天开窗保证至少30分钟。中央空调正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒；保证空调系统或排气扇运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气。

4. 保持室内清洁

保持环境清洁卫生，室内地毯经常吸尘清洗保洁。及时更换垃圾袋，防止细菌病毒滋生。





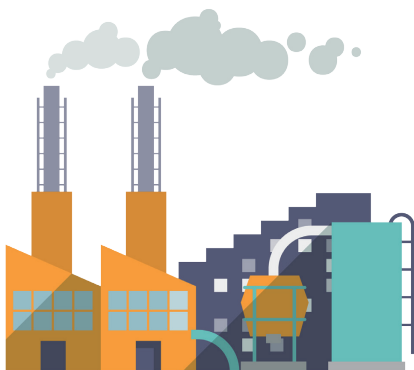
Q 四、企业工作场所消毒

1. 正确选择消毒剂

应选择消毒效果可靠、对使用者和人群安全、对环境污染小、对消毒物品损害小、符合国家标准的含氯消毒剂。

2. 正确使用消毒剂

物体表面、地面等部位应先用含氯消毒剂进行擦拭，再用清水擦净。洗手设施应配备洗手液、消毒液及感应式消毒设施等。



3. 开窗通风，勤消毒

每天开窗2~3次，保持工作场所空气流通。使用含氯消毒剂擦拭公共易接触部位，每日一次。发现新冠肺炎疑似病例时，应对其生活用品用应急呕吐包覆盖包裹，对其座位及前后三排用有效氯1000~2000毫克/升含氯消毒剂进行喷雾或擦拭处理。在转运疑似病例后对场所进行终末消毒。

4. 消毒时需注意

使用含氯消毒剂时建议戴好口罩和手套。使用乙醇消毒液应远离火源。不要用75%医用酒精对空气进行喷洒。

五、酒精消毒

1. 合理选购

应从药店等正规渠道购买医用酒精，75%医用酒精可杀病毒。

2. 正确使用

75%医用酒精可用于手和皮肤消毒，室内使用时，要用毛巾等布料清洁工具进行擦拭，使用时应远离热源、明火、电源，严禁吸烟，及时通风。

3. 不可滥用

喝酒不能抵抗病毒，酗酒易导致机体损害。医用酒精不得口服，不宜用于空气消毒，不可直接向空中喷洒。

4. 安全储藏

不可大量囤积酒精，谨慎储存酒精，远离火源，不要放置在儿童易于触及的场所。





Q 六、垂直电梯卫生消毒

1. 清洗空调滤网

保证空调系统或排气扇正常运转，定期清洗空调滤网。

2. 喷洒消毒电梯轿厢

电梯轿厢每日使用有效氯浓度为250~500毫克/升的消毒液喷洒消毒不少于4次，并做好消毒记录。

3. 擦拭消毒按键、轿厢壁

电梯按键、轿厢壁等每日使用有效氯浓度为250~500毫克/升的消毒液或浓度为75%医用酒精进行擦拭不少于4次，轿厢壁和电梯门的擦拭高度不少于1.6米。

4. 消毒和更换可贴膜

电梯厅、电梯轿厢内外的控制面板（按键）可贴膜保护，可每两小时在保护膜上喷洒75%医用酒精消毒，发现破损及时更换。



七、集中空调通风系统卫生消毒

1. 运行要求

保证集中空调系统全新风运行，并在每天空调启用前或关停后多运行 1 小时；风机盘管加新风的空调系统，能确保各房间独立通风的；已装有空气净化消毒装置（去除颗粒物、气态污染物和微生物）的集中空调通风系统。

2. 消毒或更换易滋生细菌部件

空气过滤器、表面式冷却器、加热器、加湿器、凝结水盘等易积聚灰尘和滋生细菌的部件应及时消毒或更换。

3. 增加清洁消毒或更换频次

疫情期间应增加空调通风系统中的空气处理设备的清洁消毒或更换频次，空调系统的所有过滤器，宜每周清洗、消毒2次或更换一次。

4. 病例出现后使用要求

中央空调系统正常使用时，若出现疫情或有疑似病例，不要停止风机运行，立即撤离人员，对排风支管封闭，运行一段时间后关闭新风排风系统。中央空调系统和整个环境进行消毒处理，经过专家评价合格后，方可重新使用。



Q 八、安全储存和使用消毒剂

1. 警惕消毒剂中毒

84消毒液、含氯泡腾片、消毒粉、过氧乙酸等消毒剂都具有侵蚀性。误服消毒液原液，可致口、咽、食道黏膜损伤，造成残疾甚至生命危险。

2. 安全储存消毒剂

存储将消毒剂一定要贴好标识，不要装入饮料瓶、酒瓶、饭盒等食具。不要将消毒剂与食物混放在一起。要妥善存放在专柜或容器中并加锁。

3. 提防儿童误食

要教育小孩远离消毒剂、农药等有毒物品，防止接触、误食、中毒和发生其他意外。





4. 安全使用消毒剂

正确选用、严格按说明书使用消毒剂，不是浓度越高越好。消毒过程中要采取适当的防护措施，如戴好口罩、手套、眼罩等。

5. 消毒剂溅入眼怎么办

立即用流动清水持续冲洗10分钟以上，并尽快到附近医院就诊。

6. 误服消毒剂后怎么办

立即送医院救治或拨打120求助。去医院时要尽量了解误服物品的名称、种类，或者携带包装。

切勿催吐！催吐是十分危险的，会加重食道损伤。

在等待救援时，可立即口服蛋清、牛奶，以保护胃肠黏膜，尽可能减少损伤。