

新型冠状病毒感染的肺炎 校园防控手册(一)

学生如何做好防护

预防新型冠状病毒感染的肺炎有哪些要点？

远离人多拥挤，说话保持距离。
已知疫区不去，在家好好学习。
口罩按要求戴，经常把双手洗。
按时吃饭睡觉，提高防御能力。
讲究个人卫生，不用脏手挖鼻。
万一咳嗽喷嚏，赶快拉开距离；
纸巾肘臂遮挡，用手则不可以。
揉眼习惯去掉，以免病毒进入。
病毒恶魔可怕，千万不能轻敌。

如何正确洗手？

(1) 什么时候要洗手？



外出回家后



接触公共物品后



打喷嚏、擤鼻涕后



接触口腔、鼻、眼睛前后



饭前便后



接触垃圾后



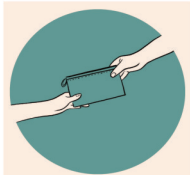
接触钱币后



接触他人后



接触动物后



传递学习或生活用品后

(2) 用什么洗手？

可以用肥皂、含有酒精的洗手液和流动的清水洗手。



肥皂



含有酒精的洗手液



流动的清水

(3) 如何洗手才能把双手各个部位洗干净？

需用“七步洗手法”，在流动水下淋湿双手，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，认真揉搓双手，以下每个步骤至少15秒。

内：掌心相对，手指并拢，相互揉搓；



外：手心对手背，沿指缝相互揉搓，左右手交换进行；



夹：掌心相对，双手交叉，指缝相互揉搓；



弓：弯曲手指，使关节在另一手掌心旋转揉搓，左右手交换进行；



大：左手握住右手大拇指旋转揉搓，左右手交换进行；



立：将五个指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，左右手交换进行；



腕：必要时增加对手腕的清洗。

在流动水下彻底冲净并擦干双手，取适量护手液护肤。

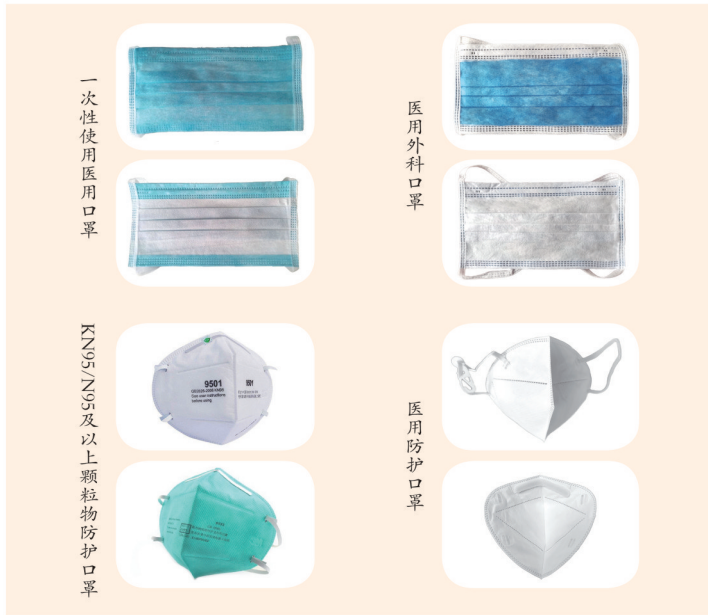
七字口诀：内—外—夹—弓—大—立—腕。

(4) 洗完手用什么擦干？

洗手之后可以用一次性擦手纸巾擦干或者在干手机上吹干；没有条件的情况下，双手不要碰触任何物件，自然晾干，切忌用毛巾或者衣服擦干。

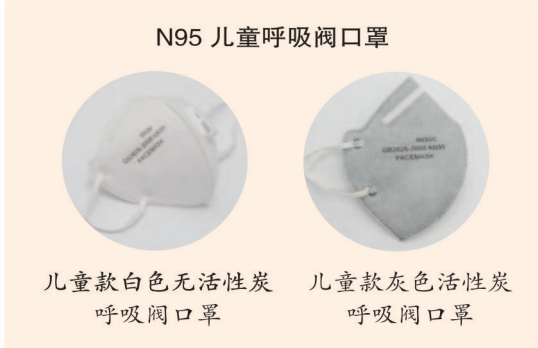
如何正确佩戴口罩？

(1) 口罩的类型你知道吗？



(2) 儿童口罩怎么选择？

建议儿童选用符合国家标准GB2626-2006 KN95，并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。



(3) 什么时候要戴口罩？

外出前往学校、超市、餐馆等公共场所和乘坐公共交通工具时，要佩戴口罩，师生在校期间均需佩戴口罩。个人独处、自己开车或独自到公园散步等感染风险较低时，可以不佩戴口罩。

(4) 戴口罩应该注意什么？

戴口罩前严格按照“七步洗手法”先洗手，擦干双手后再佩戴，避免弄湿口罩。同时，注意佩戴过程中避免手触碰到口罩内面。

佩戴医用外科口罩应该分清楚口罩的内外、上下。内有鼻夹金属条的为上方，而口罩浅色面为内面的吸水

层，深色面为外面的防水层。佩戴时深色面朝外，用双手从鼻梁开始逐渐往外对称紧压两侧的金属条，使得口罩紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留褶皱，严密覆盖鼻子和嘴巴。注意一定要尽量使口罩和面部有良好的密合。



佩戴N95或KN95口罩时，头戴式和耳带式的系带使用方式不同，但后续的调整口罩位置、压紧鼻压条、密闭性测试的步骤是相同的。对于头戴式，应该一手抓住口罩外表面，两根绳子均应置于手背上，将口罩罩住口鼻，另一手首先将下面一根绳子绕过脑袋置于后脑勺下，再将上面那根绳子置于后脑勺上。对于耳带式则分别把系带挂到两侧耳朵上。然后用双手从鼻梁开始逐渐往外对称紧压两侧的金属条，再用双手捂住口罩两边，呼吸检查口罩是否漏气，如有漏气，则需更换。

摘下口罩的过程可能会污染双手，摘口罩时应注意不要碰口罩的外侧，摘下后应立即用肥皂洗手或用酒精擦手。

(5) 一个口罩能用多久？

医用口罩在没有接触明确感染源，未变形、弄湿或弄脏的情况下可以使用4小时；KN95/N95及以上颗粒物防护口罩在没有接触明确感染源，未变形、弄湿或弄脏的情况下可以反复使用5次。佩戴口罩时，注意不可内外面戴反，更不能两面轮流戴。口罩不用时，应折好放在自封袋中保存，并且应将接触口鼻的一面朝里折好。

如果没有新型冠状病毒传播的风险，建议在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。

(6) 儿童使用口罩有哪些注意事项？

儿童在佩戴前，需在家长或老师的帮助下，认真阅读并正确理解使用说明，以掌握正确使用使用方法；老师和家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适，应及时调整或停止使用。因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

(7) 在学校应该戴什么口罩？

学校属于人员密集的场所以及密闭公共场所，师生均应佩戴医用外科口罩或KN95/N95及以上颗粒物防护口罩。



(8) 用脏的口罩丢哪里？

健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。如果学校有疑似病例，则佩戴的口罩不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，用黄色垃圾袋装好送到医院，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

放学放假期间，哪些事我们不要做？

放学后或放假期间，不要组织或参加同学聚会，不要走亲访友和串门，不要去人群密集的地方，不要随地吐痰，不要随意乱吃保健品，不要熬夜刷手机打游戏，不要信谣传谣。