

新型冠状病毒感染的肺炎 日常预防篇(一)

问：普通人群如何做好个人防护？

答：防护口诀：少出行，不聚会，戴口罩，勤通风，多洗手，少熬夜。

●不去疾病流行地区，尽量不去人群密集和通风不良的公共场所，不去有野生动物销售的农贸市场。不购买来源不明的禽类，避免与野生动物接触。

●不聚会、不聚餐、不串门、不面对面扎堆，注意个人卫生和礼仪。与人谈话聊天保持1米以上距离，咳嗽或打喷嚏时，将头转向无人一侧，并使用纸巾或手绢遮盖口鼻部，没有纸巾或手绢时，可用肘部和衣袖遮盖口鼻，回去及时清洗，不随地吐痰。特别注意避免接触密切接触者 and 有类似感冒症状的人。

●出门佩戴口罩。去医院、人群密集的公共场所和乘坐公共交通工具时最好佩戴一次性医用外科口罩或N95型口罩。

●开窗通风换气，每天2~3次，每次不少于30分钟。

●勤洗手，注意个人卫生。在准备食物、餐前便后、触摸自己五官前、咳嗽或打喷嚏后、接触垃圾、抚摸动物和公共场所用物、外出回家、照顾病患等情况后，都要用流动水、肥皂（或洗手液）充分洗手。

●注意休息，不劳累，不熬夜，注意防寒保暖，饮食清淡平衡，多饮水，不吃野味，适当运动。做好健康监测，出现可疑症状，根据情况网上问诊或按要求及时就医。不信谣传，保持乐观心态。

问：老年人、有基础疾病者、孕产妇如何做好防护？

答：学知识，勤监测，少出行，律生活，遵医嘱，善喂养。

●学习和掌握预防新型冠状病毒感染的个人防护知识。勤洗手，常通风，注意防寒保暖，加强居家环境的清洁和消毒；生活用品要单独使用，以防交叉感染。

●做好自我健康监测。家里备好体温计、口罩和常用药品，有基础疾病者要按要求服药治疗，防止复发。出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时，立即自行隔离，视病情按要求送医疗机构就诊。

●尽量不要外出，避免各种聚会，避免与有呼吸道疾病的人密切接触，外出按要求戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

●注意饮食与睡眠。营养均衡，适量高蛋白饮食，多吃蔬菜水果。生活有规律，保障睡眠，适当锻炼，提高抵抗力；保持良好的心态。

●疫情高发期，正常的孕妇可征求医生意见适当延长产检间隔，自行居家定时监测胎动。有妊娠合并症和并发症者，应严格遵守医嘱产检和治疗，孕产妇必须就医时，一定要特别注意自身防控。

●产妇坚持做好母乳喂养，喂养前一定正确洗手。疑似感染产妇及确诊感染后未痊愈的产妇不建议母乳喂养。对确诊新型冠状病毒感染的孕产妇，新生儿出生后应立即按病毒感染流程隔离观察2周，不喂母乳。

问：婴幼儿及儿童如何做好防护？

答：防护口诀：勤洗手，少出行，戴口罩，多通风，均营养，足睡眠。

●养成良好的手卫生习惯。从外面回来、餐前、吃零食前，便前便后，触摸公共物品或玩具后一定要先把手洗干净，特别不要养成吮吮手指的习惯。打喷嚏或咳嗽时，将头转向无人一侧，用纸巾或袖肘遮住嘴鼻。家长不亲吻小孩，从外面回家后的衣服不要让孩子接触。

●减少外出，不参加聚会，特别不要去人员密集的场所，如超市、游乐场等地。

●如果有事非要出去，小孩一定要佩戴适合他们年龄的口罩。一岁以下的宝宝，不适合戴口罩，最好不要带出家门。

●保持室内空气新鲜，温度、湿度适宜，适时添减衣服。

●营养搭配得当，保障睡眠充足，加强锻炼，增强抵抗力。

●有可疑病症的人员，切忌接触宝宝。如果妈妈确诊或疑似感染者，新生儿出生后应立即按病毒感染流程隔离观察14天，不喂母乳。

问：去过疫情高发地区或接触过疫区人员的人群如何做好防护？

答：防护口诀：先报告，后独处，勤监测，及时诊，勿公交，戴口罩。

●尽快到所在社区或村委会登记，积极配合问询和随访。

●尽量单独居住，不与他人密切接触，包括家人。保持房间通风良好。

●连续14天自我监测健康状况，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

●如果出现可疑症状应及时报告并就医。到达医院后马上前往预检分诊台，告知医护人员自己的旅行、接触经历和症状，并听从医护人员指引就诊。

●就医时，尽量避免坐公共交通工具，尽可能远离他人至少1米以外。

●出行一定要全程佩戴医用外科口罩或N95型口罩，保持手的清洁卫生。

问：居家隔离人群如何做好防护？

答：防护口诀：独居住，少接触，严监测，勤洗手，戴口罩，常乐观。

●居家隔离人员最好单独居住或独处一室，洗漱卫生间单独使用。如果家庭条件不允许单独居住，要自觉缩小个人生活空间，和家庭其他成员保持1米以上的距离，减少正面接触，保持各房间通风良好，拒绝他人探视。

●家庭成员、照护者与有可疑症状者在同一房间时，都应该时刻佩戴与面部严密贴合的防护口罩，脏湿的口罩及时更换。照护者必须身体强健，处理其分泌物时要带手套和防护口罩。

●做好自我监测，每天至少测量体温2次，出现高烧，意识障碍、呼吸困难等严重症状时，要及时就医。

●时刻保持手卫生，不直接接触身体分泌物，避免直接触摸公共区域物品。咳嗽或打喷嚏时，一定到自己卫生间或房间，并使用纸巾遮盖口鼻部，及时正确处理分泌物，按要求充分洗手。

●餐具、日常生活用品与他人绝对分开，定期消毒房间和物品，专用带盖垃圾桶，妥善处理污物。

●保持乐观心态，注意膳食营养。

问：返岗上班人群如何做好防护？

答：防护口诀：查身体，戴口罩，自行往，常通风，少聚集，勤洗手。

●确认自己2周内没有疫区旅行居住史和相关人员接触史，没有出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，才能开开心心去上班。一定要配合健康询问检查。

●全程佩戴好口罩，电梯、办公室、会议室餐厅（最后吃饭时刻才取下）等高危场所都需戴口罩。

●尽量不乘坐公共交通工具，可选择步行、骑行或自驾车，如果一定乘坐不可，必须全程戴口罩，与人保持一定距离。私家车也需定期通风消毒，尽量不搭便车。

●办公室常通风，做好平面消毒工作，对手部可能接触到物件进行消毒。尽量选择视频会议，减少集中开会。

●避免集体用餐，不面对面进餐，尽量单独用餐，或打包带回。不扎堆，不到人群密集的地方活动。

●勤洗手。到单位时，餐前餐后，便前便后，手触眼、鼻、口等粘膜部位前，触摸公共物品后等等都必须洗手。

问：因其他疾病去医院就医者和陪人如何做好防护？

答：防护口诀：少就医，先预约，自觉检，资料齐，严防护，少接触。

●疫情高峰期，病情较轻的和能按常规处理的患者，原则上不提倡去医院，或尽量少去医院，可优先选择正规的互联网医院就诊。

●尽可能通过官网了解就诊医疗机构的情况，预约就诊，尽量避免高峰期。

●自觉按指示牌走专用通道，接受预检和体温测试，有发热、疫区史，或接触过相关疫区人员、疑似患者和确诊患者等情况，应主动告诉分诊人员，该类人员如果没经过观察期不能作为陪人陪看病。听从医务人员安排分别去门诊、急诊或发热门诊，配合医生开展相关询问和调查。

●准备好就医需要的一切证件和过往病历检查资料，尽量缩短就医时长。

●去医院途中和就医过程中，患者和陪人都要全程佩戴好口罩，尽量减少家人的陪伴。尽量不乘坐公共交通工具，避开人群密集区，与人交流时保持1米以上距离。

●尽可能少与人接触，尽量使用手机和自助机挂号、缴费、打印报告等，接触医院公共区域物品要及时洗手。回家后要及时更换衣物，并清洗消毒，随身物品用75%的酒精等擦拭消毒。

问：如何做好居家防护？

答：居家防护非常重要，总结起来就是要做到“三不”“两要”。

●**不让病毒进家：**减少出入人员密集的地方，尽量避免聚会；减少外出，外出后进门用流动水、肥皂（或洗手液）充分洗手；最好同时脱去外衣，置于相对固定通风良好的位置，更换室内衣裤；不购买、不食用野生动物肉类。

理由：只要家庭成员没有被确诊或疑似为新型冠状病毒感染者，居家环境可以默认为是清洁区域。而当我们外出一回家，在途中接触到公共设施后就视为手被污染，其中最危险的地方是箱式电梯间和电梯按钮。

●**不给病毒藏身之处：**定期清洁室内物品（至少每周1次）、每日清洁门把手、每日室内开窗通风（每次30分钟）、勤洗手、勤洗澡、勤换洗衣被。

理由：细菌、病毒没有翅膀不能飞，只能藏在飞沫粉尘或物体表面，所以通过清洁，能去除大部分细菌、病毒。

●**不给病毒传播机会：**养成良好的个人卫生习惯，不用手直接揉眼挖鼻，咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻；疑似感染者应戴医用外科口罩，单独居住房间，尽量限制活动区域；日常与其他家庭成员保持1米以上的距离；在卫生间、餐厅等公共区域应保持良好通风；洗浴、餐具不共用，一用一消毒。

●**要让病毒失去活性：**怀疑家具表面被污染，建议使用0.5%的84消毒液抹擦，但84消毒液只能用于耐酸的物体表面，如木质桌椅或塑料台面、地面、卫生间，不能接触皮肤、食具或用于衣物消毒及金属类不耐酸的物品；食物宜充分加热煮熟；茶具餐具定期煮沸15~30分钟消毒；一般衣物用洗衣液洗净即可，手机、钥匙用、门把手、水龙头开关、遥控器可用75%的酒精擦拭消毒。

●**要让病毒无懈可击：**病毒侵入人体后是否发病及病情的转归，除了与病毒的数量、特性有关外，很大程度上取决于人体的免疫力（抵抗力）。规律生活、均衡饮食、适当锻炼、冬季注意保暖是保持良好抵抗力的前提，因此要做到早起、早睡、不熬夜、多食新鲜水果蔬菜、平时加强体育锻炼。

问：学校开学如何做好防护？

答：开学前：

●学校应做好环境清洁消毒工作。

●保证各类公共卫生设施完好，设流水洗手设施，有

条件者备洗手液和一次性擦手纸或干手机。

●配备电子体温枪，做好学生假期出行情况及身体状况的摸底工作，疑似感染者不得入学，并及时上报有关部门。

开学后：

●做好学生的防疫知识宣教工作。

●保持教室内通风良好并注意保暖。

●每日对课桌椅、地面、门把手、楼梯扶手等用0.5%的84消毒液抹擦；室内人员建议每日戴口罩直至疫情控制。

问：公司、工厂复工如何做好防护？

答：复工前：

●做好办公生产区域的全面清洁消毒工作，地面及物体表面采用含氯消毒剂抹擦，针对公共卫生间、不通风的楼梯间、仓库等，建议在没有人场的情况下采用喷雾消毒剂，消毒后关闭门窗至少1小时，以增强消毒效果。

●保证各类公共卫生设施完好，设流水洗手设施，有条件者备洗手液和一次性擦手纸或干手机。

●配备电子体温枪，做好员工假期出行情况及身体状况的摸底工作，疑似感染者不得复工，并及时上报有关部门。

复工后：

●保持工作区内通风保暖良好，每日对办公桌椅、地面、门把手、楼梯扶手、电梯按钮等用0.5%的84消毒液抹擦。

●对精密仪器、共用电话、电脑及键盘等用75%医用酒精抹擦消毒，每日至少1次，可根据人流量等实际情况适当增加消毒频次。

●减少不必要的集会，上下班有序出入，避免拥挤。

●多人办公建议戴口罩，不扎堆，谈话保持人间距离在1米以上。

在传递文件后、上下班进出办公室前、接触门把手、电梯按钮等高危区域后充分洗手。

问：开会时如何做好防护？

答：原则上尽量避免集会，鼓励召开网络会议，必须开会者尽量控制时间和人数，确保会场通风保暖措施良好。

●入会议室前洗手，疑似感染者禁止入会议室。

●会议期间遵循遵循个人防护一般原则如保持适当距离、戴口罩等。

●会后用0.5%的84消毒液抹擦物体表面及地面，有条件者行喷雾消毒并关闭房间门窗1小时，使用茶具高温消毒或煮沸15~30分钟。

问：商场开始营业如何做好防护？

答：

●配备电子体温枪，做好员工假期出行情况及身体状况的摸底工作，疑似感染者不得复工，及时上报有关部门。

●工作人员佩戴口罩上班。

●疫情解除前尽量避免出入大型商场，必须进入商场者全程佩戴口罩。

●有疫区人员接触史、到过疫区、有疑似感染症状的顾客不得进入商场。

●进出商场尽量选乘扶梯。

●试衣间、密闭的电梯间视为高危区域，应每日定时清洁消毒（每日至少1次）。

问：餐馆如何做好防护？

答：

●严格做好厨房清洁卫生，生冷食品与熟食分区放置。●餐具每次使用后要经过高温消毒，可采取蒸煮的形式或其他高温消毒形式。

●不采购售卖野生动物肉类。

●有疫区人员接触史、到过疫区、有疑似感染症状的工作人员暂停工作。

●疫情控制前停止举行大型聚餐活动，实行分餐制。

●就餐人员佩戴口罩进出。

●进餐时避免谈笑聊天，就餐者避免面对面近距离就坐，吃完尽快离开。

●有疑似感染症状或疫区接触史者在隔离期内严禁进入餐馆就餐。

●餐桌椅每日彻底清洁消毒至少2次。

问：公共交通设施如何做好防护？

答：

●地铁车厢、公交车、高铁车厢均属于人员密集的高危区域，原则上尽量避免前往这些地方，必须乘坐公共交通工具者应全程戴口罩，乘客间保持一定距离。

●司乘人员全程佩戴口罩，有疑似感染症状或疫区人员接触史者暂停工作。

●每趟车次终点站建议用0.5%的84消毒液抹擦内部座椅、扶手1次，地面以84消毒液拖地1次，工作人员戴一次性手套和口罩进行操作。

●每趟车次终点站必须彻底开窗通风1次，每日对车厢空气及物体表面至少彻底清洁消毒1次。

问：社区如何做好防护？

答：

●应对所辖区域人员及时排查，凡存在从疫区来访回归人员及疑似感染人员应及时自觉上报，并积极采取隔离措施。

●做好公共场所的清洁消毒工作，至少每日1次，重点区域为电梯间、楼道等不通风的区域。

●进出电梯间佩戴口罩，避免拥挤，与人保持距离，接触按钮后及时洗手。

●自觉维护环境卫生，不随意乱丢垃圾。

●停止一切集会。