

集团公司新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册

一、新型冠状病毒感染的肺炎防控知识

1、什么是新型冠状病毒?

从武汉市不明原因肺炎患者体内分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒,WHO命名为2019-nCoV。

2、哪些人容易感染新型冠状病毒?

人群普遍易感。新型冠状病毒感染的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。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,有慢性病人,感染后病情更重。

3、新型冠状病毒的传播途径有哪些?

主要传播方式是经飞沫传播、接触传播(包括手污染导致的自我接触)以及不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播。目前近距离飞沫传播应该是主要途径。

4、新型冠状病毒会人传人吗?

会!从一些聚集性病例的发病关联次序判断,人传人的特征十分明显,且存在一定范围的社区传播。

5、什么是飞沫传播?

飞沫:一般认为直径 $>5\mu\text{m}$ 的含水颗粒,飞沫可以通过一定的距离(一般为1米)进入易感的粘膜表面。

飞沫的产生:

(1)咳嗽、打喷嚏或说话;
(2)实施呼吸道侵入性操作,如:吸痰或气管插管、翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等。

6、什么是接触传播?

直接接触:病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播。

(1)血液或带血液经粘膜或破损的皮肤进入人体;

(2)直接接触含某种病原体的分泌物物引起传播。

7、什么是密切接触者?

指14天内曾与病毒的确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作的人。

包括办公室的同事;同一教室、宿舍的同事、同学;同机、同车的乘客等。以及其它形式的直接接触者包括病毒感染病人的陪护、乘电梯等。

8、对密切接触者注意事项

所有跟疑似感染病人可能有接触的人(包括医护人员)都应该有14天的健康观察期。观察期从和病人接触的最后一算起。一旦出现任何症状,特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻,马上就医!

9、密切接触者监控建议

(1)如果接触者出现症状,及时通知本单位,积极配合前往指定发热门诊;
(2)前往发热门诊的途中,接触者必须佩戴口罩;
(3)避免搭乘公共交通工具;
(4)密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和进行双手清洁,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。

10、新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现?
新型冠状病毒感染的肺炎起病以发热为主要表现,可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状,流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微,可无发热,仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者在一周后出现呼吸困难,严重者病情进展迅速。多数患者预后良好,少数

患者病情危重,甚至死亡。

11、在临床上怎样识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例

(1)流行病学史:

①在发病前14天内有武汉市或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史;

②发病前14天内曾接触来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热伴有呼吸道症状的患者;

③有聚集性发病或与确诊病例、轻症病例和无症状感染者有流行病学关联。

(2)临床表现:

①发热;

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。

有流行病学史中的任何一条,同时符合临床表现中①和②、或②和③;无明确流行病学史的,符合临床表现中的①②③。

二、个人防护知识



1、洗手篇

(1)哪些时刻需要洗手?

从公共场所返回后;传递纸质文件前后;打喷嚏、咳嗽手捂后;饭前便后;制备食品之前、期间和之后。

(2)七步洗手法:

“内、外、夹、弓、大、立、腕”,至少15秒
(3)没有清水,不方便洗手,怎么办?
可使用含75%酒精或免洗手消毒液清洁双手。

2、口罩篇

(1)佩戴口罩有哪些原则?

①空旷场所,不需要佩戴口罩。进入人员聚集或密闭场所需要佩戴口罩。

②在非疫情高发地区,建议公众佩戴一次性医用口罩;疫情高发地区的公众建议佩戴医用外科口罩。棉纱口罩对预防病毒感染无保护作用。

③有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。

(2)正确使用口罩

①鼻夹侧朝上,深色面朝外(或褶皱朝下);
②上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌;

③将双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间至两边慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁;

④适当调整口罩,使口罩周边充分贴合面部。

(3)废弃口罩如何处理?

在垃圾收集点增设带盖的“其他垃圾”桶,设置专门标识(标明“废弃口罩专

用”),内设塑料袋内衬,避免废弃口罩与容器直接接触。垃圾桶应当由专人负责统一消毒(喷洒75%酒精或1:50的配置的84消毒水)和回收处理。

三、工作区域防护知识

1、上班、下班、外出途中如何做

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、下班、外出。

如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩和手套(最好为一次性的),途中尽量避免用手触摸车上物品。

2、进入办公区域或作业场所如何做

(1)进入办公区域

进入办公楼或办公场所前自觉接受体温监测和登记,体温正常方可开始工作,并第一时间洗手。若体温超过 37.3°C ,应立即回家休息观察,必要时到医院就诊。

(2)入井作业或进入其他作业场所

入井作业或进入其他作业场所前自觉接受体温监测和登记,体温正常方可开始工作。若体温超过 37.3°C ,应立即回

疫情防控期间,来访人员进入受访单位前自觉接受体温监测和登记,如体温监测正常($<37.3^{\circ}\text{C}$),且无流行病学史,亦无发热、咳嗽、呼吸不畅等症状,方可入楼办公。接待外来人员时双方均需佩戴口罩。

8、传阅文件如何做

建议非保密性文件尽量采用图片发送或OA传输方式阅读,以避免手接触。

9、工间运动如何做

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

四、居家防护知识

1、在家中怎样预防新型冠状病毒感染的肺炎?

(1)增强卫生健康意识,适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力;

(2)保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,勤洗手,不用手触摸眼睛、鼻或口;

(3)居室多通风换气并保持整洁卫生;

(4)尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触;

(5)尽量避免到人员聚集和空间密闭的场所;

(6)避免接触野生动物和家禽家畜;

(7)坚持安全的饮食习惯;

(8)密切关注发热、咳嗽等症状,出现此类症状一定要及时就近就医。

2、新型冠状病毒感染的肺炎流行时,我们怎么吃才好?

(1)要从正规渠道购买冰鲜禽肉,食用禽肉、蛋奶时要充分煮熟;

(2)处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

3、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。

五、就医时注意事项

(1)前往医院的路上及就医全程应该佩戴口罩,尽可能远离其他人(至少1米);

(2)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;

(3)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),根据病情及时前往指定发热门诊就诊,并向接诊医师告知过去2周的活动史;

(4)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或其他有本地病例持续传播地区的旅行和居住史、确认病例或疑似病例的接触史、动物接触史等。

(5)患者返家后,立即更换衣服,流动水认真洗手,衣物尽快清洗。