

XINGUAN FEIYAN FANGKONG SHOUCHE

# 新冠肺炎防控手册

吉林省委宣传部·吉林省卫生健康委员会◎主编

吉林省卫生健康委员会宣传中心◎执行主编

“中国好医生”吉林大学第二医院 尹永杰◎审阅



# 目 录

## 一、基础篇

### 1. 了解新冠肺炎

- (1) 新型冠状病毒及其变异株 ..... 7
- (2) 奥密克戎变异株有哪些特点 ..... 8
- (3) 不同分型的临床症状 ..... 9
- (4) 新型冠状病毒的传播 ..... 12
- (5) 专家解读《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》  
新变化 ..... 14

### 2. 相关接触者和治愈者的注意事项

- (1) 如何判定密切接触者（密接）与密接的密接（次密接） ... 16
- (2) 发现自己是密接或者次密接应该怎么办 ..... 18
- (3) 居家隔离与集中隔离的注意事项 ..... 19
- (4) 确认为无症状感染者和确诊患者应该怎么办 ..... 23
- (5) 吉祥码变色就是密接或者是次密接吗 ..... 25
- (6) 阳性感染者治愈返家后要这样做 ..... 26

## 二、个人篇

### 1. 正确使用口罩

- (1) 戴口罩的正确方法 ..... 28
- (2) 废弃口罩如何处理 ..... 30
- (3) 哪些情况下口罩必须更换 ..... 31

### 2. 正确保持手部卫生

- (1) 正确使用七步洗手法 ..... 32
- (2) 哪些时刻需要洗手 ..... 33

### 3. 正确穿脱防护服

- (1) 用品准备 ..... 34
- (2) 如何穿防护服 ..... 34
- (3) 如何脱防护服 ..... 39

### 4. 正确做好社区居家防护

- (1) 如何选择和使用消毒剂 ..... 44
- (2) 使用消毒剂的注意事项 ..... 45
- (3) 居家消毒怎么做 ..... 48
- (4) 疫情期间如何安全收取快递 ..... 50
- (5) 外出、测核酸回家后如何消毒 ..... 51

- (6) 乘坐电梯注意事项 ..... 52
- (7) 出家门的管控区、防范区、“无疫小区”居民注意事项 ... 52

## 5. 城市运行保障人员防控要点

- (1) 城市运行保障人员工作时如何做好防护 ..... 55
- (2) 城市运行保障人员回家时如何做好防护 ..... 56
- (3) 志愿者疫情防控管理规范 ..... 58

## 6. 已复工人员防护注意事项

- (1) 办公区域防护 ..... 61
- (2) 生产区域防护 ..... 62
- (3) 用餐区域防护 ..... 66
- (4) 休闲区域防护 ..... 68
- (5) 做好员工健康管理 ..... 69
- (6) 做好医务服务 ..... 69

# 三、检测篇

## 1. 抗原自测

- (1) 抗原自测基本要求 ..... 70
- (2) 抗原自测检测方法 ..... 72
- (3) 如何使用“吉事办”上报新冠抗原自测结果及查看记录 ... 75

## 2. 核酸检测

- (1) 核酸检测前该怎么做 ..... 78
- (2) 核酸检测中该怎么做 ..... 79
- (3) 核酸检测后该怎么做 ..... 79
- (4) 如何使用“吉事办”查询核酸检测结果 ..... 80
- (5) 为什么开展多轮核酸检测 ..... 80

## 四、健康篇

### 1. 各类人群健康监测

- (1) 一般人群健康监测 ..... 82
- (2) 慢性病患者健康监测 ..... 82
- (3) 孕产妇健康监测 ..... 85
- (4) 青少年健康监测 ..... 87

### 2. 居家健康管理

- (1) 保证作息规律 ..... 88
- (2) 合理用眼，保护视力 ..... 89
- (3) 适度进行居家锻炼 ..... 90

### 3. 面对疫情的心理反应及干预方法

- (1) 疫情期间如何进行心理调适 ..... 91

(2) 封闭式管理区域人员的心理调适 .....	93
(3) 居家隔离、集中隔离期间的心理调适 .....	93
(4) 确诊患者及家属的心理调适 .....	95
(5) 一线防疫工作人员和志愿者的心理调适 .....	97
(6) 理解社区工作人员及志愿者 .....	98

## 五、外出篇

### 1. 公共交通工具乘坐注意事项及预防性消毒要点

(1) 乘坐公共交通工具注意事项 .....	99
(2) 公共交通工具的预防性消毒技术要点 .....	101

### 2. 公共场所防控要点

(1) 公共场所注意事项 .....	102
(2) 就医防护注意事项 .....	103
(3) 校园防护注意事项 .....	104
(4) 商场防护注意事项 .....	105

## 附录 关于新冠疫情期间疾病预防控制机构 咨询热线电话的公告

# 一、基础篇

## JICHU PIAN

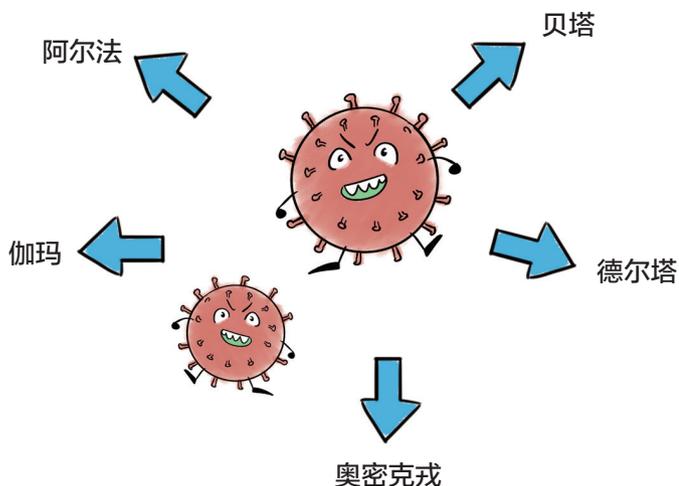
### 1

### 了解新冠肺炎

#### (1) 新型冠状病毒及其变异株

新型冠状病毒（SARS-CoV-2）属于 $\beta$ 属的冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，直径60~140纳米。具有5个必需基因，分别针对核蛋白（N）、病毒包膜（E）、基质蛋白（M）和刺突蛋白（S）4种结构蛋白及RNA依赖性的RNA聚合酶（RdRp）。

与其他病毒一样，新型冠状病毒基因组也会发生变异，目前世界卫生组织（WHO）提出的“关切的变异株”（variant of concern, VOC）有5个，分别为阿尔法（Alpha）、贝塔（Beta）、伽玛（Gamma）、德尔塔（Delta）和奥密克戎（Omicron）。



### 专家说

冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

## (2) 奥密克戎变异株有哪些特点

①奥密克戎变异株传播速度相对更快，会导致更大范围传播，容易多点散发或集中暴发，短时间内发展为局部聚集性疫情的可能性大。有数据显示，跟此前的德尔塔变异株相比，其传染性提高了20%~30%，给精准防控带来了新的挑战。

②奥密克戎变异株传播更具有隐匿性，多数感染后症状轻甚至是无症状感染，导致感染者不容易被及时发现，被感染者往往也不知从哪里感染的。

③奥密克戎变异株感染后症状相对较轻，一方面是因为接种新冠病毒疫苗或自然感染产生的T细胞免疫功能尚能发挥作用，另一方面奥密克戎变异株本身致病力较弱。

### （3）不同分型的临床症状

新型冠状病毒肺炎可以分四型，包括轻型、普通型、重型和危重型。

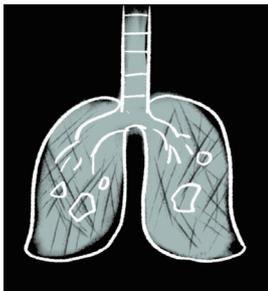
#### ①轻型

临床表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等，影像学未见肺炎表现。



## ②普通型

具有轻型所述临床表现，影像学可见肺炎表现。



## ③重型

成人符合下列任何一条：

a 出现气促，呼吸频率（RR） $\geq 30$ 次/分。



b 在静息状态下，吸空气时指氧饱和度 $\leq 93\%$ 。

c 动脉血氧分压（ $\text{PaO}_2$ ）/吸氧浓度（ $\text{FiO}_2$ ） $\leq 300\text{mmHg}$ （ $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ ），高海拔（海拔超过1000米）地区需进行校正。

d 临床症状进行性加重，肺部影像学显示24~48小时内病灶明显进展>50%者。

儿童符合下列任何一条：

a 持续高热超过3天。



b 出现气促（<2月龄，RR $\geq$ 60次/分；2~12月龄，RR $\geq$ 50次/分；1~5岁，RR $\geq$ 40次/分；>5岁，RR $\geq$ 30次/分），发热和哭闹的影响除外。

c 在静息状态下，吸空气时指氧饱和度 $\leq$ 93%。

d 辅助呼吸（鼻煽、三凹征）。

e 出现嗜睡、惊厥。

f 拒食或喂养困难，有脱水征。

#### ④危重型

符合以下情况之一者：

a 合并其他器官功能衰竭，需重症监护室（ICU）监护治疗。

- b 出现呼吸衰竭，且需要机械通气。
- c 出现休克。



#### (4) 新型冠状病毒的传播

##### ① 传染源

传染源主要是新型冠状病毒感染者，在潜伏期即有传染性，发病后5天内传染性较强。



## ②传播途径

a 经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径。



b 在相对封闭的环境中经气溶胶传播。

c 接触被病毒污染的物品后也可造成感染。

## ③易感人群

人群普遍易感。感染后或接种新型冠状病毒疫苗后可获得一定的免疫力。

### 💡 专家说

重型/危重型高危人群包含：

大于60岁老年人，有心脑血管疾病（含高血压）、慢性肺部疾病、糖尿病、慢性肝脏疾病、慢性肾脏疾病、肿瘤等基础疾病者，免疫功能缺陷者（如艾滋病患者、长期使用皮质类固醇或其他免疫抑制药物导致免疫功能减退状态），肥胖者（体质指数 $\geq 30$ ），晚期妊娠和围产期女性，重度吸烟者。

## （5）专家解读《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》新变化

### ①主要流行株的改变

《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》强调了奥密克戎株已取代德尔塔株成为主要流行株。奥密克戎株与德尔塔株相比，其传播力更强，但致病力却有所减弱。就目前发生的病例中，有接近95%的病例都是无症状和轻型。



### ②取消无症状感染者的诊断

诊疗方案是针对病例而言，而无症状感染者由于无症状，在管理上不放在《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》中介绍，而是在《新型冠状病毒肺炎防控方案》中给予明确。

### ③出院标准的改变

经过多方专家验证，核酸Ct值低到一定水平后，已经检测不到具有传播性的病毒了，几乎没有传染性。因此，核酸阳性判断标准有所改变。

### ④出院患者要求的改变

出院患者不再集中隔离14天，只需要居家监测7

天。基于诊断标准的改变，缩短隔离期后复阳的概率非常低。按照目前的研究，就算复阳，核酸水平也会变得非常低，基本没有因为复阳造成二次传播。

⑤中医中药对治疗新型冠状病毒肺炎具有重要作用

《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》包含了清肺排毒汤、宣肺败毒方等多种中医方剂。

⑥接种新冠疫苗可有效降低重症和死亡发生率

新冠患者95%都是无症状和轻型，除了与感染的奥密克戎株特点有关，还有就是大部分患者接种过新冠疫苗。所以，符合接种条件的居民均应接种新冠疫苗，符合加强免疫条件的接种对象，应及时进行加强免疫接种。

⑦新型特效抗病毒药

《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》加入了两种新型特效抗病毒药PF-07321332/利托那韦片（Paxlovid）和安巴韦单抗/罗米司韦单抗注射液，以便进一步规范抗病毒治疗。

## 2

## 相关接触者和治愈者的注意事项

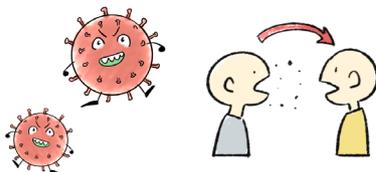
### (1) 如何判定密切接触者（密接）与密接的密接（次密接）

根据流行病学调查结果，由公共卫生专业技术人员科学来判定密切接触者（密接）和密接的密接（次密接）。

#### ①密切接触者（密接）

密切接触者为疑似病例和确诊病例症状出现前2天开始，或无症状感染者标本采样前2天开始，与其有近距离接触且未采取有效防护的人员。流行病学调查专业人员根据流行病学调查结果，结合相关部门提供的大数据信息，依据以下原则判定密切接触者：

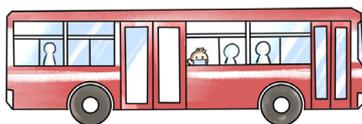
- a 同一房间共同生活的家庭成员。
- b 直接照顾者或提供诊疗、护理服务者。
- c 在同一空间内实施可能会产生气溶胶诊疗活动的医护人员。
- d 在办公室、车间、班组、电梯、食堂、教室等同一场所有近距离接触的人员。



e 密闭环境下共餐、共同娱乐以及提供餐饮和娱乐服务的人员。

f 探视病例的医护人员、家属或其他有近距离接触的人员。

g 乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括交通工具上照料的护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等）。



h 暴露于被病例或无症状感染者污染的环境和物品的人员。

i 现场调查人员评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

## ②密接的密接（次密接）

密接的密接判定标准为密切接触者与病例或无症状感染者的首次接触（病例发病前2天或无症状感染者标本采样前2天至被隔离管理前这段时间内，密切接触者与病例或无症状感染者的第一次接触）至该密切接触者被隔离管理前，与密切接触者有共同居住生活，同一密闭环境工作、聚餐和娱乐等近距离接触，且未采取有效防护的人员。

## （2）发现自己是密接或者次密接应该怎么办

发现自己是密接或者次密接的人员，应主动配合卫生健康部门做好健康调查及隔离。隔离期间如有身体不适，应及时报告留观点工作人员，隔离至末次接触14天。

根据相关规定，密切接触者将实施14天集中隔离医学观察，在此期间的第1、4、7、14天需分别进行一次核酸检测，解除隔离后开展7天的日常健康监测，并在第2天和第7天各进行一次核酸检测。



次密切接触者需要根据安排前往指定地点进行集中隔离医学观察。如隔离期间新冠病毒核酸检测结果均为阴性，且其所接触的密切接触者新冠病毒核酸检测也为阴性，则解除隔离。日常健康监测期间必须减少流动，外出时做好个人防护，不参加会议、会展、旅游、聚餐等聚集性活动，原则上在结束日常健康监测前不离开所在县（市、区）。

## 专家说

次密接在隔离点隔离期间，其所有家庭成员避免外出。作为次密接的家庭成员在被集中隔离前，需要选择通风较好的房间作为隔离室单独居住。

### (3) 居家隔离与集中隔离的注意事项

#### ① 居家隔离的注意事项

a 居家隔离医学观察人员可以选择家庭中通风较好的房间隔离，多开窗通风；保持房门随时关闭，在打开与其他家庭成员或室友相通的房门时先开窗通风。

b 在隔离房间活动可以不戴口罩，离开隔离房间时先戴好医用外科口罩。佩戴医用外科口罩前后和处理用后的口罩后，应当及时洗手。



c 必须离开隔离房间时，先戴好医用外科口罩，洗手或者给手消毒后再出门。不要随意离开隔离房间。

d 尽可能地减少与其他家庭成员或室友接触，必须接触时要保持一米以上安全距离，尽量让自己处于下风向。

e 生活用品与其他家庭成员或室友分开，避免交叉污染。



f 保持充足的休息时间和充足的营养。最好只在隔离房间内进食、饮水。尽量不要共用卫生间，必须共用时须分时段，用后需通风并用酒精等消毒剂消毒身体接触的物体表面。

g 讲究咳嗽礼仪，咳嗽时用纸巾遮盖口鼻，用后的纸巾及口罩丢入专门的带盖垃圾桶内。不随地吐痰。

h 用过的物品及时清洁消毒。

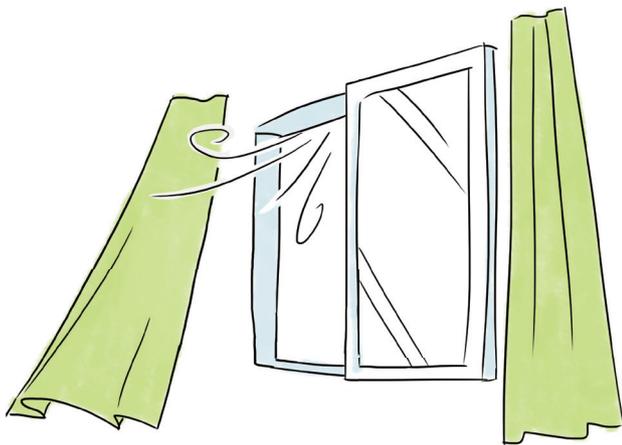


i 按居家隔离医学观察通知，每日上午、下午测量体温，自觉发热时随时测量并记录。出现发热、咳嗽、气促等急性呼吸道症状时，及时联系隔离点观察人员。

## ②集中隔离的注意事项

a 在观察期间不允许与其他观察对象接触。除工作人员外，严格限制人员进出。

b 应经常开窗通风，保持空气流通。



c 如确需前往集中观察点内公共区域活动时，应当佩戴医用外科口罩，彼此间保持一米以上安全距离，减少驻留时间，尽量不触碰公共区域物品及设施。

d 生活用品实行专人专用，单独洗涤消毒处理。

e 咳嗽、吐痰或者打喷嚏时，用纸巾遮掩口鼻或采用肘护，事后立即使用流动水和洗手液洗手。



f 使用套有塑料袋并加盖的专用垃圾桶，每天清理，清理前用消毒液喷洒或浇洒垃圾至完全湿润，然后扎住塑料袋口扔掉。

g 隔离期间房间和卫生间可由隔离人员自行消毒。



h 告知工作人员自己的基础疾患，保障隔离期间的正常用药。

i 在监测过程中，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状时，及时告知工作人员。

## 专家说

隔离房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。隔离房间门外放置桌凳，作为非接触式传递物品的交接处。

### （4）确认为无症状感染者和确诊患者应该怎么办

#### ①确认为无症状感染者

被确认为无症状感染者后，会在定点医疗机构进行集中隔离医学观察14天，原则上连续2次标本核酸检测呈阴性者（采样时间至少间隔24小时）可解除集中隔离医学观察，核酸检测仍为阳性且无相关临床表现者，需继续集中隔离医学观察，在观察期间连续2次核酸检测阴性可解除集中隔离医学观察。集中隔离医学观察期间，应当开展血常规、CT影像学检查和抗体检测；符合诊断标准后，及时订正为确诊病例。解除集中隔离医

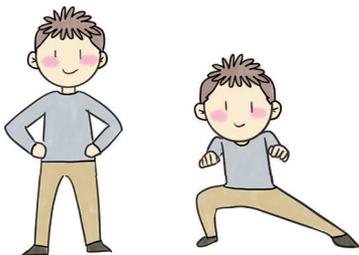


学观察的无症状感染者，应当继续进行7天的居家医学观察并于第2周和第4周到定点医疗机构随访复诊。

### ②确认为确诊患者

被确认为确诊患者后，会在2小时内转运至定点医疗机构进行治疗和隔离医学观察。核酸复检呈阳性，并出现发热、咳嗽等临床表现，CT影像学显示肺部病变加重，应尽快转至定点医疗机构，按照确诊病例的要求进行隔离治疗。解除隔离管理或出院后，继续进行7天居家健康监测。

核酸检测呈阳性但无临床表现和CT影像学进展者，按照无症状感染者处理方式进行集中隔离管理。



### 💡 专家说

在患者康复后，可以借助功能性踏车来帮助患者改善关节活动度，提高耐力，还可以通过太极拳、八段锦、五禽戏等传统的锻炼方法锻炼，动静结合，提高患者的体能。

## （5）吉祥码变色就是密接或者是次密接吗

### ①吉祥码为什么会变色

吉祥码变色不能判定为密接或者是次密接。因为在户外开放空间，同一基站一定距离范围内有过规定时长（例如10分钟及以上）轨迹碰撞的手机号码，定义为可能暴露的时空伴随。通俗地说，比如，感染者14天内到过某地，而这14天与他的轨迹有过交集的人，无论是身体上擦肩而过，还是通讯信号上的漂移，都可能被认定为时空伴随。经系统检测出与确诊患者发生时空伴随的人，属于风险人群中的时空伴随者，其吉祥码便会改变颜色。

### ②如果吉祥码变色了该怎么办

如果吉祥码变色，先不要紧张，要第一时间和所



在社区进行联系，听从社区工作人员的安排。社区等部门将情况上报后，进行专业的核查，确定不存在相关风险，吉祥码就会恢复成绿色。

### ③接到流调工作人员的电话该怎么办，如何配合

积极配合流调工作是每一位公民应尽的义务，也是需履行的法律责任。接到流调电话不要慌，被判定为密切接触者、次密切接触者不等于一定会被感染。在接到流调电话时，请一定要及时接听、全力配合，向流调人员提供真实、详细的信息，这也是对自己和他人的健康负责，让密切接触者尽快得到排查，使患者尽快得到救治，更是防止更多人感染的关键措施。流调人员会保护被调查对象的个人隐私信息，所以要安心予以配合。



## (6) 阳性感染者治愈返家后要这样做

阳性感染者治愈返家后，建议从以下几个方面着手：

①出院以后随身穿戴、携带的衣物和家中存放的

衣物、床单、被罩、沙发套等，凡是能够水洗的全部换下，消毒后水洗。织物可以用蒸汽或者是煮沸的方式消毒，也可以用含氯消毒剂进行浸泡消毒。另外，因为阳性感染者的家里，社区都组织进行过终末消毒，织物上会有消毒剂的残留，所以在清理、清洗这些织物时一定要戴上橡胶手套，防止皮肤过敏。清洗完的织物需要放在阳光下充分暴晒后再使用。

②不能够水洗的衣物等，使用四级铵盐类消毒剂消毒后，在阳光下充分通风晾晒一段时间再使用。

③家里的餐具、茶具等可以用沸水煮15~30分钟消毒，有消毒碗柜的家庭也可以放在消毒碗柜中消毒。

④电子类产品（比如手机、电脑、电视等）可以用75%酒精或消毒湿巾擦拭。

⑤书籍、纸张、证件等要通过紫外线的照射消毒后再使用。

⑥保持室内空气的流通，在天气允许的情况下，建议白天一直保持开窗通风状态或者至少每天通风2~3次，每次不少于30分钟。

⑦家里要开展一次“搬家式”大扫除，确保无卫生死角，营造干净、整洁、舒适的居家生活环境。

## 二、个人篇

### GEREN PIAN

#### 1

#### 正确使用口罩

##### (1) 戴口罩的正确方法

当拿到口罩后应该注意口罩是否过了有效日期，口罩和食品一样具有保质期。如果使用的是过期的口罩，是不能阻隔病毒或者细菌的。而且戴口罩的时候尽量不要触碰到口罩的内部，摘除口罩的时候尽量避免触碰口罩外部，防止沾染病毒和细菌等。

下面是正确戴口罩的六个要点：

①日常注意手卫生，佩戴和摘下口罩时，要洗手。

②戴口罩前，请将口罩鼻夹侧朝上、深色面朝外。

如口罩无颜色区别，可根据口罩褶皱判断，褶皱处向下为外。

③戴口罩时，将金属塑鼻夹从中间向两侧按压，确保四周贴合面部，同时快速吸气或呼气，检查口罩是否有略微的鼓起或塌陷，且四周均不漏气。

④打喷嚏或咳嗽时不需要摘下口罩，可适时更换；如不习惯，可摘下口罩用纸巾或肘部遮掩口鼻。

⑤帮小朋友整理口罩时，要做好手卫生。

⑥佩戴中发现口罩明显潮湿或脏污时立即更换，以免影响防护效果。



### 💡 专家说

对口罩防护能力排序：医用防护口罩>医用外科口罩>普通棉口罩（不建议使用）。

## （2）废弃口罩如何处理

①在医院及其他医疗卫生服务场所，对于医务工作者、患者及患者家属使用过的口罩应严格按照感染性医疗废物的标准进行处理。将口罩丢弃至专门设置的废弃口罩收纳容器，丢弃口罩后应及时使用75%酒精进行手部的简单消毒，并按照WHO推荐的洗手法彻底消毒。

②对于高危场所密切接触新型冠状病毒肺炎确诊病例或疑似病例后的废弃口罩，无专业医疗废弃物处理机构回收处理时，丢弃前应使用含有有效氯1000~2000mg/L的消毒液进行浸泡20~30分钟消毒，随后丢至有害垃圾桶中，等待集中回收处理。丢弃口罩后应及时使用75%酒精进行手部的简单消毒，并按照WHO推荐的洗手法彻底清洗。



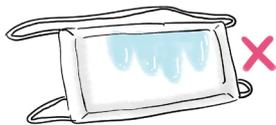
③普通健康人群使用过的口罩，可将其投入社区及其他公共场所设置的废弃口罩专用垃圾桶内，鼓励大家对废弃口罩进行简易的消毒（如喷洒75%酒精、消毒水等），并在丢弃口罩后及时进行手部消毒与清洁。

### （3）哪些情况下口罩必须更换

通常情况下，一次性医用口罩和医用外科口罩均为限次使用，累计使用不超过8小时；职业暴露人员使用口罩不超过4小时，不可重新使用。若在高危场合使用，或与病人接触后，口罩使用一次后必须丢弃。但在日常生活中，如公园、马路、人流相对稀疏的公共场所佩戴后，可将口罩摘下，置于通风环境中自然晾干后继续使用。

当出现以下情况时，应及时更换口罩：

- ①口罩受潮时。
- ②口罩内有异味时。
- ③呼吸阻力明显增加时。
- ④口罩有破损或损坏时。
- ⑤口罩与面部无法密合时。
- ⑥口罩受污染（如染有血渍或飞沫等异物时）。
- ⑦曾使用于隔离病房或与病患接触。



## 2

## 正确保持手部卫生

### (1) 正确使用七步洗手法

取适量皂液或手消毒剂均匀涂抹双手，并按照以下七个步骤规范揉搓：

#### ①洗手掌

流水湿润双手，涂抹洗手液（或肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓。



#### ②洗背侧指缝

手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。



#### ③洗掌侧指缝

掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。



#### ④洗指背

弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。



#### ⑤洗拇指

一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。



## ⑥洗指尖

弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。



## ⑦洗手腕、手臂

揉搓手腕、手臂，双手交换进行。



### 💡 专家说

最好使用具有杀菌消毒功能的洗手液或者肥皂，配合流动的清水。搓手时间不少于20秒。

## (2) 哪些时刻需要洗手

- ①感觉手脏时。
- ②上厕所后。
- ③咳嗽或打喷嚏后。
- ④吃饭前。
- ⑤外出回来后。
- ⑥接触高频次公共物品后。
- ⑦佩戴和摘脱口罩前后。
- ⑧接触口鼻前。
- ⑨接触动物后。



### 3

## 正确穿脱防护服

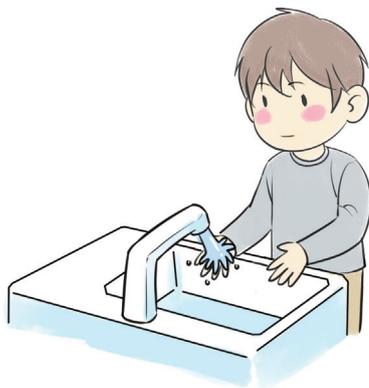
### (1) 用品准备

准备一次性帽子、医用防护口罩、防护服、护目镜或面屏、鞋套、靴套、手套。选择合适型号，检查有效期及是否符合质量标准。

### (2) 如何穿防护服

#### ① 手卫生

取适量皂液或手消毒剂均匀涂抹双手按七步洗手法揉搓。



#### ② 戴医用防护口罩

a 检查口罩有无破损，系带是否牢固。

b 口罩罩住口鼻及下巴贴合面部，佩戴好头带（先拉下方系带再拉上方系带），调整到舒适位置。

c 塑鼻夹，将双手指尖放在金属鼻夹上，从中间位置开始用手指向内按鼻夹并分别向两侧移动和按压，根据鼻梁的形状塑造鼻夹。

d 检查口罩密合性，双手捂住口罩快速呼气或吸气，应感觉口罩略微有鼓起或塌陷，若鼻夹附近有漏气应重新塑鼻夹，若漏气位于四周应调整系带及塑鼻夹，调整到不漏气为止。



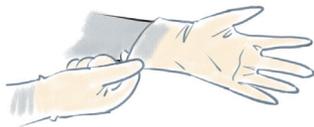
### ③戴一次性帽子

佩戴后整理帽子至头发、耳朵全部被包裹。



#### ④戴内层手套

检查有效期及外包装密闭性，打开手套包装，检查手套是否漏气，佩戴手套。



#### ⑤穿防护服

选择合适型号的防护服，查看有效期及密闭性，打开防护服检查有无破损。

a 将拉链拉至底端，防护服不能触及地面，先穿下衣，再穿上衣，戴帽子（防护服帽子要完全盖住一次性帽子）。

b 拉上拉链，密封拉链口。要保证防护服的颈部不能遮挡医用防护口罩。



c 双人互检，若防护服未能完全贴合面部，可用胶带辅助固定。使用中防护服如破损，应及时更换。

### ⑥戴护目镜或防护面屏

佩戴前检查有无破损、系带是否牢固。将护目镜或防护面屏置于眼部或头部合适位置，确保皮肤黏膜完全被防护用品遮盖，调节舒适度并检查有无戴牢。



### ⑦戴外层手套

检查有效期及外包装密闭性，打开手套包装，检查手套是否漏气，佩戴手套，戴手套时把防护服袖口完全包裹。



### ⑧穿靴套

穿内层鞋套（整理至防护服裤筒内），再穿靴套。



### ⑨手卫生

取适量手消毒剂均匀涂抹双手，并按七步洗手法揉搓。



### ⑩检查穿戴完整性

活动下蹲，检查防护服的延展性。写上名字，以便同事之间相互辨识。



### (3) 如何脱防护服

#### ①手卫生

取适量手消毒剂均匀涂抹双手，并按七步洗手法揉搓。



#### ②摘护目镜或防护面屏

上身稍前倾，闭合双眼，双手提起后方系带摘下，全程避免触碰护目镜或防护面屏前侧面。将废弃的护目镜或防护面屏投入医疗废物容器中。



### ③手卫生

取适量手消毒剂均匀涂抹双手，并按七步洗手法揉搓。



### ④脱防护服

a 解开密封胶条，拉开拉链，向上提拉翻帽，脱离头部。

b 双手从后方由上向下脱防护服，边脱边卷，污染面卷向里，直至连同靴套、外层手套全部脱下。



c 脱去的防护服投入医疗废物容器中。

### ⑤手卫生

取适量手消毒剂均匀涂抹双手，并按七步洗手法揉搓。



### ⑥摘帽子

上身稍前倾，屏息闭眼，提起帽顶由后向前摘下，手不触碰帽子外面，投入医疗废物容器中。



### ⑦手卫生

取适量手消毒剂均匀涂抹双手，并按七步洗手法揉搓。



### ⑧摘医用防护口罩

a 上身稍前倾，屏息闭眼，双手先取下方系带，随后再摘取上方系带。

b 全程避免触碰口罩外侧面，避免口罩触碰身体。



c 用手仅捏住口罩的系带丢至医疗废物容器中。

### ⑨手卫生

取适量手消毒剂均匀涂抹双手，并按七步洗手法揉搓。



### ⑩戴一次性医用外科口罩

检查口罩密合性。



#### 专家说

脱防护服应严格按照区域划分流程，切勿在污染区摘口罩帽子。此外，佩戴眼镜者应对所佩戴的眼镜进行消毒。

## 4

## 正确做好社区居家防护

### (1) 如何选择和使用消毒剂

#### ① 醇类消毒剂

一般用75%酒精来喷洒门把手、钥匙等物体表面，或用于皮肤的消毒。一些含有75%酒精的免洗消毒凝胶、酒精类消毒湿巾产品也供日常使用。



#### ② 含氯消毒剂

常见的市售产品有84消毒液、漂白水、漂白粉等。它的消毒原理是强氧化性，使微生物丧失机能，无法繁殖或感染。是目前比较推荐的用于家庭环境消毒的消毒剂。



## （2）使用消毒剂的注意事项

酒精、免洗洗手液、84消毒液是大家常用的防疫用品，在使用时一定要牢记这些安全知识。

### ①使用酒精和免洗洗手液需注意的事项

75%酒精可有效杀灭病毒，但高浓度酒精属易燃液体使用与储存不当极易引发火灾。

当酒精浓度高于70%之后，酒精的挥发使室内空气中可燃性气体增加，空气中一有小火花就可能引起燃爆，这比酒精被点燃还要危险。免洗洗手液的主要成分是酒精，因此也要避开明火。



以下是正确储存和使用酒精的方法。

- a 储存时所用的容器必须密封，严禁使用无盖的容器储存。
- b 在使用酒精时，一定要保持室内通风。
- c 使用前一定要保证周围没有明火，没有可燃易燃物质。

d 使用时每次取用后必须立即将容器上盖封闭，严禁敞开放置。

e 使用过的毛巾等布料清洁工具，在使用完后应用大量清水清洗后密闭存放，或放通风处晾干。

## ②使用84消毒液需注意的事项

a 使用时请佩戴好口罩和手套。

84消毒液具有较强腐蚀性和刺激性，在使用前，使用者必须要佩戴手套和口罩，不要用手接触原液或近距离闻原液，避免对人的皮肤和黏膜造成较大的刺激，引起不良反应。



b 请按说明比例稀释使用。

84消毒液有一定的刺激性与腐蚀性，必须稀释以后才能使用。使用前请仔细阅读产品使用说明，按照说明比例进行具体操作。

c 进行室内环境消毒请注意通风。

在进行室内地面、桌面等清洁消毒时，一定要注意控制浓度，并且及时通风换气，避免产生呼吸不适症状。



d 放置84消毒液，请远离孩子。

一定要将消毒液放置在孩子不易触及处，避免接触或误食。

### 💡 专家说

84消毒液和洁厕灵一定不要一起使用，两种物质一旦混合，会产生剧烈的氧化还原反应并生成氯气，氯气是一种有毒气体，具有异臭和强烈的刺激性，由食道进入人体的氯气，会使人恶心、呕吐、胸口疼痛和腹泻。

### (3) 居家消毒怎么做

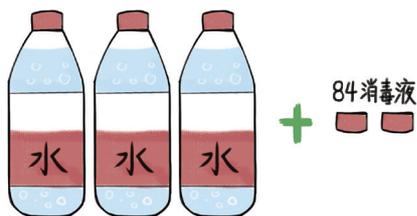
#### ① 房间如何消毒

##### a 消毒前准备

消毒工具：拖把、脸盆、干净抹布、喷雾瓶、胶手套、口罩。

消毒产品：医用酒精、二氧化氯泡腾片或84消毒液、漂白粉、含氯消毒粉或含氯泡腾片、酒精棉片等。

消毒液的配制：以84消毒液为例，准备3矿泉水瓶的清水、2矿泉水瓶盖的84消毒液，把它们都倒入脸盆中，搅拌均匀即可。其他消毒产品可按说明书进行配制。



##### b 居家消毒要做到“三勤”

勤洗手：进门第一件事就是洗手，用流动的水、洗手液，最少洗20秒，擦干净。

勤通风：每天至少通风2次，每次至少30分钟。

勤擦拭：用配制好的消毒液，对经常会摸到的地方，如台面、地面、门把手、手机、洗手盆等进行擦拭，再用清水洗净，每天至少1次。

## 专家说

医用酒精和酒精棉片可以直接使用，可对手机、遥控器、电脑键盘、鼠标和开关等进行消毒。但不要把酒精大量喷洒在身上和衣物上，以免引起火灾。

### ②蔬菜如何消毒

蔬菜整理时注意佩戴口罩，如有橡胶手套也可使用。不易脱水变质的蔬菜，如土豆、萝卜、洋葱等，可在阳台通风处放置一段时间；易脱水变质的蔬菜，如青菜、蒜苗、豆芽等，可用慢速水流冲洗或浸泡清洗，沥干后储存。

### ③肉、蛋类食品如何消毒

新鲜肉类无需消毒，将其浸泡清洗数遍即可；冷冻肉在收货时可对其外包装消毒，烹饪前用慢速水流冲洗表面即可，无需对里面的食物进行消毒。

鸡蛋放置在冷藏或阴凉处，烹饪前需将鸡蛋外壳清洗干净。

### ④粮油等外包装如何消毒

粮油一般都是自动化生产，本身受到污染的概率极小，只要对购买回家的米面粮油外包装消毒即可，不立即食用的可放在通风处一段时间。

## （4）疫情期间如何安全收取快递

疫情期间，难免要收取快递，如何防护才能降低感染风险呢？

### ① 快递传播新冠病毒的条件

- a 收运过程中快递被新冠病毒污染。
- b 收快递时快递上的病毒仍存活。
- c 收快递时收件人未做好防护被感染。

### ② 如何安全收取快递

- a 尽量避免接收境外或国内中高风险地区物品。
- b 取件人在与快递员接触前，应当佩戴好口罩、手套等防护用具，并做到取件期间不用手触碰眼、口、鼻。

c 提前联系快递员，错开取件高峰，避免人员聚集。如果有条件，可以请快递员将物品存放至快递柜或收纳处，由收件人自行安排取件。外出取件后及时返回，切勿在外逗留。

d 取快递时，尽量减少与快递员说话交流，并提前自己准备签收所需要的笔。在签收时尽量与快递员保持安全距离。

e 取回快递后，尽量在外面通风处，根据物品种类选择合适的消毒方式为物品消毒，如使用75%酒精、84消毒液等。消毒后可等待5分钟再打开包装，如果包装不止一层，要重复对每一层包装进行消毒。

g 取出快递后，外包装应当按照生活垃圾分类，及时妥善处理，尽量避免将包装带入家中。

h 快递全部处理完毕后要及时摘下手套，并用流水和消毒剂清洗手部。

### 专家说

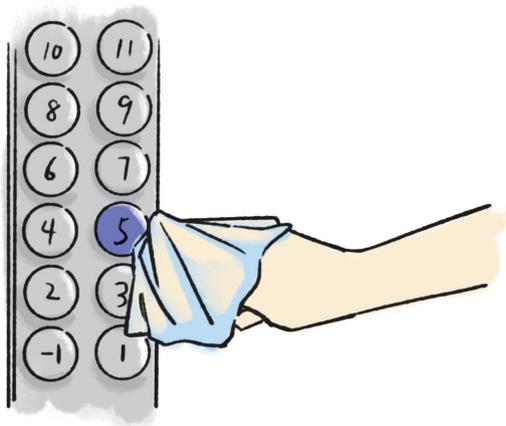
消毒剂的剂量要用对，快递的每面都要完全湿润，能够看到表面有薄薄一层水雾，消毒才是到位的，随便喷洒几下的消毒是没有效果的。

## (5) 外出、测核酸回家后如何消毒

- ①将外套轻轻脱下，挂在通风位置，进行消毒。
- ②摘下口罩，如需再次使用，应悬挂于干燥通风处。
- ③及时用肥皂或洗手液加流动水清洁双手。
- ④脱下的鞋子放在门口，鞋面可用消毒湿巾擦拭。
- ⑤手机、钥匙等随身物品，用75%酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒。
- ⑥有条件的可在家中区分“污染区”和“清洁区”，将外出回来的衣服、鞋子留在“污染区”。

## （6）乘坐电梯注意事项

- ①进入电梯后应全程规范佩戴口罩。
- ②避免用手直接接触电梯内的物体表面。
- ③按按钮时可用肘部触碰或用手垫着纸巾触摸。
- ④勿倚靠电梯门或电梯内面。



## （7）出家门的管控区、防范区、“无疫小区”居民注意事项

### ①管控区居民注意事项

管控区实行“足不出区，有组织地参与小区内志愿服务活动，严禁聚集”政策。小区居民应从以下方面进行防护：

- a 自觉落实管控措施，积极配合核酸检测、健康监测等工作。

b 在严格做好个人防护的前提下，到社区指定地点领取保供或配送物品。

c 做好环境清洁和消毒、餐具清洁和消毒、居室通风等措施。

d 出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状的，要及时告知工作人员。

### ② 防范区居民注意事项

防范区实行“强化社会面管控，严格限制人员聚集规模”政策。小区居民应从以下方面进行防护：

a 严格控制人员聚集，从严落实进入室内公共场所预约错峰、测温、扫健康码、戴口罩等措施。

b 划定购物区域，限制购物时间，实行错峰出门。

c 不要在餐饮场所堂食。商场、超市和农贸市场限制客流，购买物品后要及时离开。

### ③ “无疫小区”居民注意事项

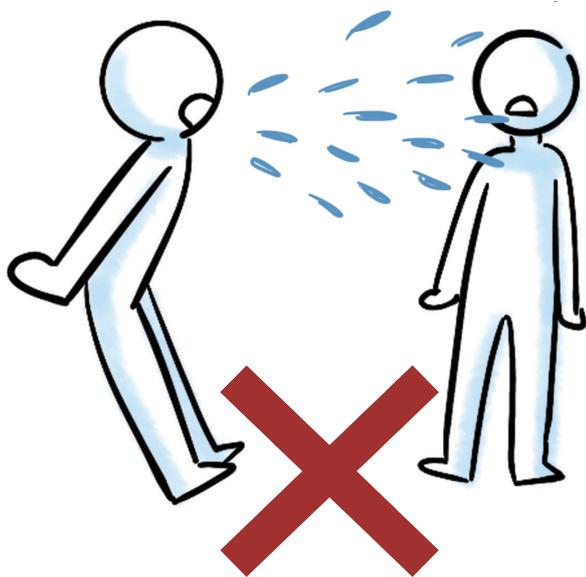
“无疫小区”实行“足不出区、错峰下楼、避免聚集”政策。小区居民应从以下方面进行防护：

a 外出不要用手直接触摸电梯按键，减少交叉接触，低楼层尽量选择走楼梯，不触摸楼梯扶手。

b 要养成良好的卫生习惯，出行务必佩戴一次性医用外科口罩及以上防护级别口罩，不随地吐痰，不触摸眼、口、鼻。

c 购物、理发时，服从秩序管理，尽量少触摸店内公共物品，避免喝水、进食、交谈，口罩非必要不摘除，及时离店。

d 小区内活动时，切勿聚集，要与他人保持至少一米以上安全距离，尽量不要触摸公共物品，使用过的口罩装袋密封后丢入废弃口罩专用垃圾桶。



e 居民购物回家之后，外套直接挂在门口。用消毒剂对物品的外包装进行喷洒消毒，之后执行手卫生，并用清洁纸巾蘸取75%酒精擦拭清洁手机。

## 5

## 城市运行保障人员防控要点

## (1) 城市运行保障人员工作时如何做好防护

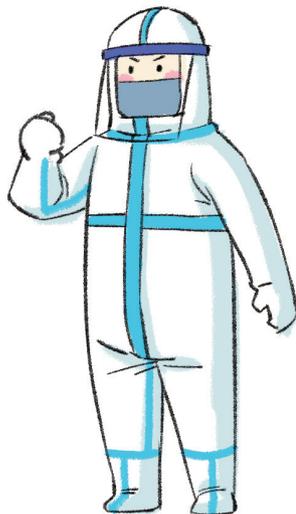
城市保障人员主要包括从事公共事业、公安、农贸市场、快递、客货运输、社区管理、志愿服务等人员。各类人员要根据所接触的人、物、环境的风险，规范使用合适的防护用品：

①不直接接触风险人、物、环境等，如果主要在室外环境工作，如交警、水电煤气室外维修人员、货运司机等，适用于防护用品两件套，即一次性医用口罩和手套；如果主要在室内密闭环境工作，可以采取一级防护五件套，即在前面两件套的基础上增加隔离衣、帽子、鞋套。

②对于直接接触风险人、物、环境，以及进入封控小区或场所的室外工作人员，如道口检查人员、核酸采样辅助人员、志愿者等，适用于增强型一级防护，即在一级防护的基础上，将口罩替换为KN95或N95级以上防护级别的口罩，并增加护目镜或防护面屏。

③对于直接接触风险人、物、环境并进入封控小区住户或场所室内的工作人员，如上门开展水电煤气维修人员，测量体温、核酸采样、配送物资、垃圾清运等工作人员，适用于二级防护，在增强型一级防护的基

础上，将隔离衣替换为医用防护服，也就是大家俗称的“大白”。



使用后的个人防护用品，应在指定脱卸点规范脱卸，并放入医疗废弃物袋中，封闭打结，医疗废弃物袋外表面使用含氯消毒剂喷洒消毒，这样才能规范地完成个人防护全过程。

## （2）城市运行保障人员回家时如何做好防护

### ①进门准备工作

- a 门口准备口罩丢弃的垃圾桶或者袋子（可密闭）。
- b 进门尽量不要接触家人和物品。
- c 外套、鞋子（特别注意鞋底）、背包等放置在固定房间的通风处。

d 随身物品要妥善放置和消毒，如手机、钥匙、门禁卡、手表等可进行擦拭消毒。

### ②进家门以后

a 先打开窗户通风，建议通风时间20~30分钟。

b 家中免疫力相对较低的孩子和老人，非必要不进入污染区，进入之后必须要进行手部和全身的消毒清洁。

c 家中有宠物的，消毒时让宠物待在安全的地方，清洁通风完毕后再放出来。在完成个人清洁前，确保与宠物无接触。

d 尽量不要外出，可在家进行适度锻炼，多饮水、注意饮食健康均衡，注意多休息。



### （3）志愿者疫情防控管理规范

#### ①就地、就近、就便

志愿者要遵守“就地、就近、就便”的原则开展志愿服务，尽量避免跨区域流动。

#### ②掌握科学方法

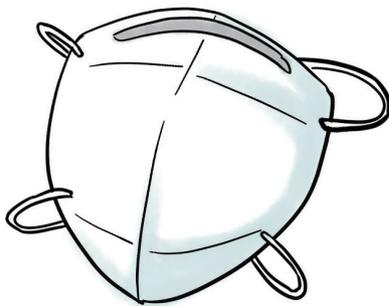
上岗前要学习掌握必要的防护用品使用方法和日常防护、消毒知识。

#### ③24小时核酸阴性证明

上岗前要持24小时内核酸阴性证明或现场进行抗原试剂盒检测呈阴性，方可上岗。

#### ④防护用品达标

在封控区从事志愿服务或协助核酸检测志愿者，要按照“二级防护”标准配备医用N95口罩、防护服、防护帽、防护面罩、防护鞋套、手套；在其他区域从事志愿服务的志愿者，至少要配备医用N95口罩、隔离衣、防护帽、手套。



⑤4小时内更换1次口罩

配备的医用N95口罩，头戴式优先，建议每4小时更换一次。

⑥做好手部清洁

手消尽量保证每半小时1次，手部清洁按照七步洗手法进行。

⑦室外错峰高效用餐

志愿者尽量保证室外用餐、错峰分餐、高效进餐，与他人保持3米以上距离。

⑧每日进行核酸检测

按照统一要求，每日进行核酸检测或者抗原试剂盒检测。

⑨按标准穿脱防护用品

配备的防护用品穿脱要按照标准流程进行，具有条件的社区要提供单独的穿衣间和脱衣间。



### ⑩ 医疗废弃物处理

医疗废弃物要按照要求存放在指定地点。



### ⑪ 实行闭环管理

志愿者实行闭环管理，具备条件的社区提供带独立卫生间的单人单间；不具备条件的，志愿者要单独居住，严禁聚集居住，回家前要做好自身清洁和消毒。

### ⑫ 居家健康监测7天

志愿服务期满后，居家健康监测7天，按统一要求接受核酸检测或进行抗原试剂盒检测。如体感不适，及时向所在社区报备。

### ⑬ 遵守工作规范

志愿者要遵守工作规范，服从工作人员安排，不得擅自行动，工作态度要积极热情，遇到问题保持客观冷静，及时与工作人员沟通汇报。

## 6

## 已复工人员防护注意事项

## (1) 办公区域防护

## ①个人防护

a 有发热或呼吸道症状，特别是近期与呼吸道传染病患者有过密切接触的员工，应及时就医，不要带病上班。

b 熟知新冠肺炎等传染病各项预防措施，遵守有关规定。

c 清洁双手前不要触碰口、眼、鼻；接触公用物品或其他可能被污染的物品及饮食前后，须洗手或用免洗手消毒剂。

d 咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。与他人保持一米以上安全距离进行社交。

e 建议走楼梯。

## ②办公环境

a 通风时，优先打开窗户，采用自然通风；有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动；保证集中空调通风系统、厢式电梯换气扇和地下车库通风系统运转正常。

b 单位应在办公区域洗手处为职工提供洗手液，保证水龙头等设施正常使用，保持清洁干爽。

c 对职工接触较多的桌（台）面、电脑、门把手、水龙头、扶手等公用物品和部位进行预防性消毒，及时清理垃圾。

d 在办公场所公共区域醒目位置张贴宣传新冠肺炎等传染病防控知识及相关健康提示，利用显示屏等做好健康宣教工作，提高员工的防控意识和能力。

e 单位准备适量口罩、体温计、碘伏等卫生防护用品，提供给身体不适的员工使用，并协助其及时就医。



## （2）生产区域防护

### ①通风换气

加强工作场所通风换气，保持室内空气流通，在工艺允许的情况下首选自然通风。如洁净车间、有温湿度要求和其他需使用空调系统进行通风的车间，应当保证空调系统供风安全，采用全新风模式运行，保证充足的新风输入，人均新风量应 $\geq 30\text{m}^3/\text{h}$ ，关闭回风系统。

无洁净度、温湿度等要求的生产车间不宜使用有回风系统的空调系统取暖或通风，应采用自然通风或机械通风或两者相结合的方式进行全面通风；根据不同体力劳动强度，在确保室内温度不低于 12~18℃ 的情况下，在无有毒物质的生产车间应开窗通风或定时进行通风，尽量增加换气次数；在存在有毒物质的生产车间，按防毒设施的要求进行通风；办公室应每 2~4 小时开窗通风一次，每次 20~30 分钟，人员较多的办公室，可适当增加开窗通风次数，保证充足的新风输入。

### ②洗手

生产车间的盥洗区域应设置洗手设施、肥皂、抹手纸或干手机，确保工作场所内洗手、洗眼、喷淋设施运行正常。如无洗手设备，应配备75%酒精搓手液。



### ③清洁与消毒

a 保持环境整洁卫生，定期消毒并做好清洁消毒记录。针对有多人操作的设备，应每班对操作按钮、把手

等人员接触频次高的物体或部件表面进行消毒，允许佩戴手套操作的岗位，员工尽量佩戴手套进行操作。

工作台、电梯、食堂、盥洗室、卫生间及外来人员接待室等公共区域或物体表面应进行每日消毒，物品表面可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250~500 mg/L）擦拭，30分钟后再用清水擦净；地面消毒可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250~500 mg/L）用拖布湿式拖拭，30分钟后再用清水洗净。

b 保持工作服、工作帽、座椅套等纺织物清洁，每日洗涤、消毒处理。

c 职工宿舍、卫生辅助设施、食堂等场所保持环境清洁、通风，加强场所的定期消毒。



#### ④生产区域环境卫生

a 厂区环境整洁，楼道无杂物、无痰迹、无烟蒂。

加强垃圾分类管理，及时收集并清运。丢弃的口罩应放置到套有塑料袋并加盖的专用垃圾桶，定时清理，清理前应进行消毒处理。加强对其他垃圾盛装容器清洁，做到日产日清。

b 厕所应有专人清扫、保洁、消杀。蹲坑、便池内无积粪、无尿垢，基本无臭味。

c 食品加工、包装、贮存等场所环境整洁，确保食材不受污染。生、熟食应分开存储和加工，加工流程合理，防止待加工食品与直接入口食品、原料与成品交叉污染，确保食用的肉类和蛋类彻底煮熟。

餐具、饮具等使用前应当洗净、消毒，炊具、用具用后应当洗净，保持清洁；食堂作业人员在食品加工过程中，应将手洗净，穿戴清洁的工作衣、帽等。贮存、运输和装卸食品的容器、工具和设备应当安全、无害，保持清洁，防止食品污染。

d 加强水质卫生管理，确保生活饮用水安全。

e 开展鼠、蚊、蝇、蟑螂等病媒生物的预防控制。盛放剩余物品、垃圾、泔水的容器密闭有盖，无蝇蛆滋生。阴沟、下水道、墙壁通风口设有防鼠网，门、窗缝隙小于0.6厘米。

f 用人单位内出现不明来源的动物，应及时处理，避免职工接触健康情况不明的动物，用人单位所有人员

避免在未防护的情况下接触野生动物或来源不明的养殖动物。

g 单位集体宿舍、职工住宅区（楼）做到物品摆放整齐有序，室内地面清洁，室外无乱堆乱放，室内要勤通风，每日至少开窗通风2次，每次10~15分钟。

⑤ 尽可能避免或减少员工聚集和集体活动

控制会议频次和规模，必须召开的会议和培训，尽量缩短时间，时间过长时，至少每小时进行一次开窗通风，确保参加会议或培训人员之间的间隔在一米以上安全距离，并佩戴一次性医用外科口罩。



### （3）用餐区域防护

① 排队时

a 排队过程中要规范佩戴口罩，减少交流，与相邻的顾客保持一定的安全距离。

b 排队时如要打喷嚏，用纸巾遮住口鼻，或采用手臂遮挡等。

c 在付款时尽量选择电子支付方式，减少使用现金结算。

d 应避免频繁接触餐厅公共区域物体表面。

### ②用餐前

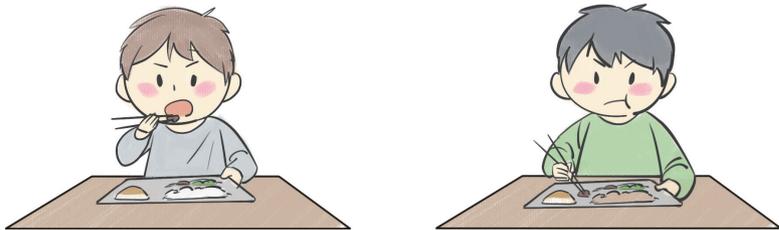
a 选择表面清洁的桌椅且靠近门窗等通风较好的位置就座，但要注意避免发生聚集。

b 要注意手卫生，可用洗手液在流水状态下洗手或者使用手消毒液揉搓双手。

### ③用餐时

a 用餐过程中，摘下口罩时要注意保持口罩内侧的清洁，避免污染。

b 避免面对面就座，可以选择同向而坐，尽量相隔一米以上安全距离。



### ④用餐后

就餐结束后，应立即戴上口罩离开餐厅，减少在餐厅的逗留时间，并做好手卫生。

## （4）休闲区域防护

### ①茶水间

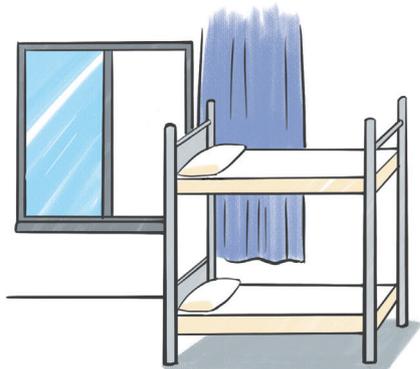
应保持茶水间内清洁和干爽，空气流通，增加巡查频次，视情况增加清洁次数。茶水间应减少公共用品用具的提供，并确保一人一用一消毒。应要求员工缩短在茶水间的停留时间，分散、错时使用茶水间。

### ②健身房

在疫情流行期间原则上不建议开放健身房。已经开放的要做好使用人员的健康监护和登记记录，提供免洗手消毒剂或洗手设施，提醒使用人员接触健身器械前做好手卫生。确保室内空气流通，环境清洁。

### ③员工休息室（区）

员工休息区室（区）原则上不建议开放，必须开放的配套服务设施应保持空气流通、环境清洁干爽。



## （5）做好员工健康管理

要设立可疑症状报告电话，员工出现发热、呼吸道症状时，要及时向本单位如实报告。要每天汇总员工健康状况，向当地疾控部门报告，发现异常情况及时报告并采取相应的防控措施。

指派专人对进出单位和宿舍的所有通道进行严格管理。员工每次进入单位或厂区时，应在入口处检测体温，体温正常方可进入。尽量减少非本单位人员进入，确因工作需要的，应检测体温，并询问来源地、工作单位、接触疫情发生地区人员等情况，符合要求方可进入。



## （6）做好医务服务

设立医务室的单位要调配必要的药物和防护物资，配合疾控部门规范开展隔离观察与追踪管理。未设立医务室的单位应当就近与医疗机构建立联系，确保员工及时得到救治或医疗服务。关心关爱员工心理健康，及时疏解心理压力。

## 三、检测篇

### JIANCE PIAN

#### 1

#### 抗原自测

##### (1) 抗原自测基本要求

###### ① 适用人群

根据国家《新冠病毒抗原检测应用方案（试行）》要求，隔离观察人员（包括居家隔离观察、密接和次密接、入境隔离观察、封控区和管控区内的人员）应当在相关管理部门的组织管理下进行抗原自测；有抗原自我检测需求的居民，可通过零售药店、网络销售平台等渠道，自行购买抗原检测试剂，根据说明书规定的要求和流程，规范进行自测。

## ② 自测须知

抗原检测一般用于急性感染期，即疑似人群出现症状7天之内的样本检测。疑似人群抗原阳性及阴性结果均应当进行进一步的核酸检测，阳性结果可用于对疑似人群的早期分流和快速管理，但不能作为新冠病毒感染的确诊依据。选用的抗原检测试剂须经过国家药品监督管理部门批准。

## ③ 检测结果的处置

### a 阳性结果处置

居家隔离观察、密接和次密接、入境隔离观察、封控区和管控区内的人员抗原检测结果为阳性的，须由管控人员立即联系急救中心按照《新冠肺炎疫情相关人员转运工作指南》，将居民转运至设置发热门诊的医疗机构，进行核酸检测予以确认。

社区居民自我检测抗原结果为阳性的，不论是否有呼吸道、发热等症状，居民应当立即向所在社区（村镇）报告，由社区（村镇）联系急救中心按照《新冠肺炎疫情相关人员转运工作指南》，将居民转运至设置发热门诊的医疗机构，进行核酸检测予以确认。

### b 阴性结果处置

抗原检测结果为阴性的、无症状的居民可密切观察，需要时再进行抗原检测或核酸检测；有症状的居

民，建议尽快前往设置发热门诊的医疗机构就诊，进行核酸检测；如不便就诊，则应当居家自我隔离，避免外出活动，连续5天每天进行一次抗原自测。

## （2）抗原自测检测方法

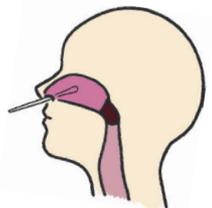
- ① 用七步洗手法彻底洗手、擦干。
- ② 检查抗原试剂是否在保质期内，检查配套的鼻拭子、采样管、检测卡等是否有缺失或破损。
- ③ 检测一般要求在14~30℃常温条件下进行，避免过冷、过热或过度潮湿导致检测结果异常。
- ④ 提前准备好密封袋。采样管开封，将拆掉的物品外包装装入垃圾袋。
- ⑤ 样本采集。



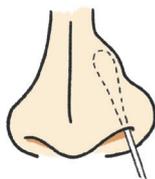
先用卫生纸擦去鼻涕。



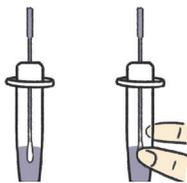
小心拆开鼻拭子外包装，避免手部碰触拭子头部。



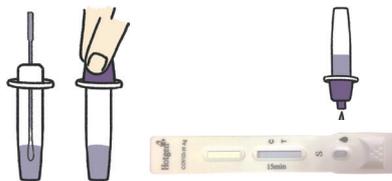
然后头微微上扬，一手执拭子尾部贴一侧鼻孔进入，沿下鼻道的底部向后缓缓深入1~1.5厘米。



贴近鼻腔至少旋转4圈，停留时间不少于15秒，随后用同一根拭子对另一侧鼻腔进行相同的操作。



将采样后的鼻拭子立即置于采样管中，用手隔着采样管外壁挤压拭子头10~15次。使拭子头与样本保存液充分混匀，然后静置1分钟。



混匀完成后，用手隔着采样管外壁将拭子头液体挤干后弃去，盖上滴头，将液体垂直滴入检测卡样品孔，滴入3滴。

⑥ 等待15分钟后读取结果。

检测卡  
出现两条  
线，T线和  
C线均有颜  
色，为自测  
阳性。



检测卡  
只有一条线，  
C线有颜色，  
为自测阴性。



检测卡  
只有一  
条  
线，T线有  
颜色，或者  
一条线都没  
有，则视为  
无效。



⑦ 将所有使用后的采样拭子、采样管、检测卡等装入密封袋。若自测阴性则作为一般生活垃圾处理；若自测阳性，应第一时间报告社区工作人员，在人员转运时一并交由医疗机构按照医疗废弃物处理。隔离观察人员检测后，不管自测结果是阴性还是阳性，使用后的试剂装入密封袋后交由管理人员，参照医疗废物或按照程序处理，不要随意丢进垃圾桶中。

💡 专家说

核酸检测是新冠病毒感染的确诊依据。在进行核酸检测确认的过程中，如核酸检测阳性，不论抗原检测结果是阳性还是阴性，均按照新冠病毒感染者或新冠肺炎确诊患者采取相应措施。

### （3）如何使用“吉事办”上报新冠抗原自测结果及查看记录

进入吉事办小程序找到“高频服务”，点击“新冠抗原自测上报”。

#### 高频服务



在“新冠抗原自测结果上报”页面可选择结果上报和查看记录。



### ① 新冠抗原自测结果上报（本人上报）

点击“新冠抗原自测结果上报（本人上报）”，上报人员根据实际情况选择自测结果：阴性、阳性、无效；根据当前实际情况选择当前体温为：正常或异常；选择当前所在城市。

需要注意的是：上报人员填写的当前所在地点的详细地址，最多不超过50个字。如自测结果选择为“阳性”，需上传检测卡照片。

新冠抗原自测结果上报

**结果解释**

阳性 阴性 无效

**结果上报**

\*自测结果: 选择自测结果 >

\*当前体温:  正常  异常

\*所在城市: 请选择所在城市 >

\*详细地址: 请填写详细地址

备注(非必填): 请填写备注

以上信息由我本人填写，本人对信息内容的真实性和完整性负责。

新冠抗原自测上报

**结果解释**

阳性 阴性 无效

**结果上报**

\*自测结果: 阴性

\*当前体温:  正常  异常

\*所在城市: 长春市

\*详细地址: A2区

备注:

以上信息由本人填写，本人对信息内容的真实性和完整性负责。

提交

最后勾选“以上信息由我本人填写，本人对信息内容的真实性及完整性负责”。点击“提交”后提示“抗原自测结果上报成功”，如上报人员提交检测结果为阳性，显示“废弃物管理提示”弹窗，点击“确定”并按照提示处理检测试剂。



### ② 新冠抗原自测结果上报（家人代报）

方法与上述相同。

### ③ 新冠抗原自测结果上报（上报记录）

点击“新冠抗原自测结果上报记录”，上报人员可  
查看本人及代家人上报结果的记录。

## 2

## 核酸检测

### (1) 核酸检测前该怎么做

① 采样前2小时尽量避免饮食，以免引起呕吐等不适；前30分钟尽量不喝水、不吸烟、不喝酒、不嚼口香糖。

② 出行尽量不要乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车前往核酸检测采样点。如必须乘坐公共交通工具，全程应正确佩戴口罩，途中尽量与他人保持一米以上安全距离，避免手碰触公共设施及物品，不要用手接触眼、耳、鼻、口等处。

③ 检测时遵循现场工作人员指引，主动出示“吉祥码”等信息，不扎堆，不交谈。

④ 排队采样时不要在中途随意取下口罩，或将口罩拉到下巴处。采样前取下口罩，采样后立即戴好，可备一个口罩，污染后方便随时更换。

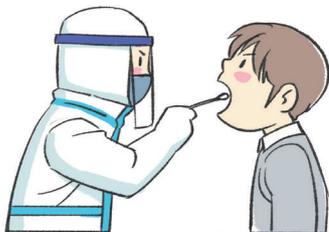
⑤ 自觉排队，保持一米以上安全距离。采集咽拭子时头后仰，尽量放松，张口配合，有助于快速完成采样。

⑥ 临检要减少吞咽动作，不做清嗓子、咳痰、吐痰动作。

## （2）核酸检测中该怎么做

① 在采集口咽拭子时被检测者头后仰，尽量放松、深呼吸，嘴张大有助于暴露咽喉，但此过程中可能会出现刺激性干咳、恶心、呕吐等症状。

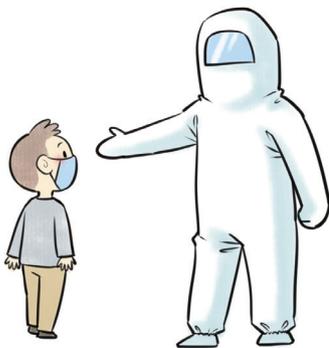
② 检测过程中尽量不要触碰检测台等物品，不要触碰采集人员防护服。



## （3）核酸检测后该怎么做

① 采集后立即离开采集地点，避免在采集地点周围吐痰、吸烟等。

② 采集后需要注意手部卫生，可使用免洗手消毒液或免洗酒精、消毒棉片等擦拭双手。



## (4) 如何使用“吉事办”查询核酸检测结果

进入吉事办小程序找到“高频服务”，点击“核酸检测结果”。



## (5) 为什么开展多轮核酸检测

### ① 尽早筛查，阻止传染

a 奥密克戎株在短时间内能快速传播，尽早筛查才能阻断病毒传播链，避免传染。

b 有些感染者要经过多次检测才检出阳性，多轮核酸检测是有必要的。

## ② 多次采样提高精准度

a 如果在抑制期进行检测，病毒载量少，可能检测不出，所以一次检测是远远不够的。

b 奥密克戎株传播期多在感染后1.5~5天，感染病例间的代间距平均为3天，短期内动态反复检测，才能有效检出。

c 接种疫苗一段时间后，即便感染病毒，人体产生的抗体也会对病毒进行中和与清除，导致病毒的检出率降低，需多次检测才保险。

d 不同采样者的手法有差异，只做一次核酸检测容易出现假阴性，要通过多次采样来提高核酸检测精准度。



## 四、健康篇

### JIANKANG PIAN

#### 1

#### 各类人群健康监测

##### (1) 一般人群健康监测

密切关注个人与家庭成员身体健康状况，定期测量体温，一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等任何一种症状时，需立即报告社区。个人及家庭成员需配合核酸检测等相应疫情防控措施。

##### (2) 慢性病患者健康监测

###### ① 高血压患者健康监测

高血压患者在居家隔离期间要做好血压监测，并注意要规律生活、按时服用降压药。疫情的发展可能会导致情绪紧张、焦虑，这对血压的控制极为不利。



血压测量小知识：

a 测几次：血压较稳定时，不用每天测血压，2~3天测量1次即可；如果血压不稳定，就需要每天早晚各测量1次。

b 什么姿势测量：测量血压时尽量选择坐位。测量前先休息5分钟，保持心跳和情绪平稳再测量，每次可测量2~3次，测量完1次间隔2分钟再测量第2次，测量完的数值取平均值，即可记录为当天的血压值。

c 什么时间测：第1次测量血压的时间为起床后1小时内。测量血压前半小时内，不要吸烟、饮酒或者喝咖啡，测量前要先排尿。对于正在使用降压药的患者，在清晨睡醒时的血压最能反映所用降压药物的作用能否持续到次日清晨，以此来观察降压药的效果。第2次测量血压的时间为晚上就寝之前。人体生理性血压一般在

6:00—10:00和16:00—20:00较高，夜间血压较低。每天监测清晨血压和夜间睡前血压，记录血压整体的高峰和波谷值，方便对血压节律的监测。如果是在其他时间测量，要选择身体和心情都保持稳定的状态时测量，并且最好是在每天同一时间段进行测量。

## ② 糖尿病患者健康监测

对于糖尿病患者来说，活动少、吃得多，不利于血糖控制。建议如果血糖值稳定的话，每周监测空腹血糖和餐后2小时血糖各1次即可；如果血糖不稳定可每天监测。一般新患病的糖尿病患者，血糖控制目标定在空腹6mmol/L左右、餐后2小时血糖在8mmol/L左右为宜，也就是将血糖尽量控制到正常人的水平。对于开始出现各种并发症的患者，一般要求血糖控制在空腹7mmol/L左右、餐后2小时血糖在10mmol/L左右即可。



血糖测量小知识：

a 空腹血糖：指隔夜空腹8小时以上取血测定的血糖值，而餐前测定的血糖不能叫空腹血糖。

b 餐前血糖：指中、晚餐前测定的血糖。

c 餐后2小时血糖：指从早、中、晚餐的第1口饭开始计时2小时测定的血糖。

d 随机血糖：一天中任意时间测定的血糖。较为理想的血糖监测应为全天血糖谱的测定。发现血糖控制不良，或反复发生低血糖时要引起注意，建议在家做好监测，查找低血糖和血糖控制不良的原因，如出现严重的并发症要及时申请就医。

### （3）孕产妇健康监测

① 做好自我健康监测，注意每天观测体温、体重变化，有无呼吸道感染症状，定期监测胎动。



② 孕早期孕妇，如果B超已确认宫内孕，出现轻微腹痛或少量流血，可自行在家休息观察；如果持续少量出血或反复不规则少量流血，应及时到医院就诊。

③ 在疫情高发地区，怀孕28周以内的孕妇如无特殊情况可与产科医师协商适当延后产检时间，自行居家监测胎儿宫内情况（数胎动）。随着孕周的增加，可能会发生各种各样的紧急情况，特别是怀孕28周以后的孕晚期孕妇，一定要按照医生的建议到医疗机构就诊。必须产检时，应提前预约，做好防护，尽量缩短就医时间。存在妊娠合并症及并发症的孕产妇，要严格遵医嘱治疗。孕期出现异常情况（头痛、视物不清、心慌气短、血压升高、阴道出血或流液、异常腹痛、胎动异常等）或有分娩征兆时，应及时就医。

④ 孕妇出现鼻塞、咽部不适等轻症时，如果14天内没有疫情高发地区旅居史或新型冠状病毒感染者密切接触史，并无发热症状，可居家观察，充分休息，每日监测体温并自行观察症状轻重变化。

⑤ 如果孕产妇14天内有疫情高发地区旅居史，或与确诊新型冠状病毒感染的患者有密切接触史，需根据要求居家或到指定场所进行医学观察。孕妇观察期间需同时密切关注自身症状及监测胎动。如出现可疑症状，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，不要惊慌，立即与社区管理人员或医学观察工作人员联系，准确告知自身健康状况，及时就医。

#### （4）青少年健康监测

① 保持科学规律的作息時間，保证睡眠充足，劳逸结合，减少久坐，适度运动。

② 注意个人卫生，及时进行手部清洁，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或用肘臂遮挡。日常生活用品单独使用。

③ 每日进行自我健康监测，测量、记录体温并注意观察有无其他可疑症状，当出现发热、咳嗽及其他可疑症状时，按照有关规定及时报告。

④ 注意用眼卫生，做好近视防控。



## 2

## 居家健康管理

### (1) 保证作息规律

#### ① 积累睡眠动力

和我们睡觉的床建立条件反射，早上醒后，及时离开床，离开卧室；午休时间尽量控制在30分钟内，并且要在下午3点钟之前睡醒，这样不会对睡眠动力产生比较大的影响。在家也要适量地运动，每周至少3次，每次做30分钟的有氧运动。

#### ② 调节我们的生物钟

调节生物钟能够增强人体的免疫功能。早晨同一时间起床，晚上同一时间就寝，能帮助我们建立生物钟。白天接受适当的阳光照射，可以使我们在白天更清醒，在夜晚睡得更香。睡前尽量避免使用电子产品，手机、平板电脑都是睡前禁品。



## （2）合理用眼，保护视力

### ① 网课期间学生如何保护视力

疫情期间，学生需要线上学习。建议合理掌握线上学习时间，同时，要注意屏幕与室内亮度相差不宜过大。不建议在黑暗环境中观看电子屏幕，晚上上网课时要打开室内灯光，以保证良好的用眼环境，降低视频终端综合征的发生。



### ② 如何缓解上网课导致的视疲劳

建议上网课的休息间隙，坚持规范地做眼保健操，有益于缓解眼疲劳和保护视力。如只需要听不需要看的时段，可以闭上眼睛放松。如果出现眼眶痛、眼神惺忪



的情况，这很可能是眼睛血液循环不良的信号。此时，可以将不烫手的热毛巾敷于眼周1~2分钟，达到活血解乏的效果。

### 💡 专家说

劳逸结合是法宝。建议学生在居家期间要尽量开窗通风，在室内进行运动。可以在窗户、阳台等能晒到自然光的地方远眺，自然光可以帮助眼睛分泌多巴胺，从而缓解视疲劳和预防近视。

### (3) 适度进行居家锻炼

疫情期间每天坚持运动对身体、大脑和精神都有好处。尤其是在疫情紧张时期，多做运动可以改善睡眠，保持心脏健康，保持肌肉力量和身体灵活，而且有助于心理健康。世卫组织推荐所有健康成年人运动量为每天30分钟，儿童运动量为每天1小时。

疫情居家期间，工作、打电话或看电视时，不要久坐，应每小时起来活动10分钟。可以参加线上锻炼课程、进行运动游戏，以及做一些跳绳、高抬腿、深蹲等有氧锻炼。



## 3

## 面对疫情的心理反应及干预方法

## (1) 疫情期间如何进行心理调适

面对突如其来的疫情，一些居民产生了不安、焦虑，甚至是恐慌的心理。面对这种情况，积极调适自己的不适心理，稳定自己的心态很是重要。就此，给大家一些提醒和建议。

心理不适的几种表现：焦虑多疑、惶恐不安、愤怒烦躁、抑郁悲伤、恐惧害怕、孤独寂寞。



几种简单的心理调适方法：

## ① 平缓呼吸法

吸气、屏气、呼气均默数5秒，吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处，呼气时通过鼻腔或口

腔缓慢呼出，完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤，每次练习3~5分钟。

### ② 肌肉放松法

可采用平躺或端坐的姿势放松，顺序可遵循自上而下，从头到脚，反之亦可。

### ③ 蝴蝶拍放松法

闭上眼睛或半合眼，双臂交叉放在胸前，双手交替摆动，轻拍双肩，同时缓慢深呼吸。如此多次重复操作。



## 💡 专家说

在心里有些烦乱时，适时转移注意力，学会管理情绪。规律作息，适度进行身体锻炼，增强体质。多做有意义的事情充实生活。比如：增加亲子活动、夫妻交流，营造好的家庭氛围；用空闲时间唱歌、提高厨艺等，培养兴趣爱好。

## （2）封闭式管理区域人员的心理调适

根据疫情的发展形势，部分区域实行了封闭管理（封控区、管控区），居家隔离。这是提醒广大居民要严格遵守封闭管理规定，不串门、不聚集，听从相关工作人员具体安排。可以利用电子设备和亲戚、朋友、同事等保持互动，通过和家人、朋友沟通倾诉，获得他们的安慰和理解。面对严峻复杂的疫情形势，部分居民居家逐渐产生心烦意乱、紧张焦虑等负面情绪，甚至出现恶心呕吐、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难等不适症状。当出现上述健康反应时，不要惊慌，不要过度担心。提醒居民要正确认识疫情，学会接纳负面情绪，积极改善情绪，合理地认知所处环境，才能保证心情愉悦。



## （3）居家隔离、集中隔离期间的心理调适

面对新型冠状病毒肺炎疫情，隔离者（居家隔离、集中隔离）应积极调整心态，采取积极应对策略，一方

面密切监护自己的身体情况，及时上报，另一方面用科学的隔离方法保护家人和身边人，为疫情的早日缓解做出积极贡献。

### ① 积极调整自我认知，坚定战胜病毒的信念

人的情绪往往会受到认知方式的影响，当坏情绪来临时，请告诉自己停下来，避免沉浸在不良情绪中，否则会陷入负面的认知和情绪循环中难以自拔。在尚未确诊时与其胡思乱想，不如调整心态积极面对。

### ② 科学认识疫情，不信谣、不传谣

此次疫情发展迅速，但国家应急响应同样迅速，大量接收网络负面信息不仅不利于隔离者的心态调节，反而会因为信息量太大影响心态。因此，隔离人员应避免接收网络负面信息。术业有专攻，相信国家强大的科研能力、医疗能力，心存战胜病毒的信念，这将有利于隔离观察时的情绪调节。



### ③ 了解情绪与躯体化障碍的关系

当人承受较大压力时，不良情绪往往会转化为躯体化障碍表现出来，也就是我们常说的“躯体症状障碍”，这类症状包括躯体疼痛、头晕、乏力、食欲不振、腹部不适等。隔离者尚未确诊，此时出现以上表现有极大可能是由于心理压力过大造成的。因此，积极调节心态，一方面会减轻躯体化症状，另一方面有助于自身免疫力的提升，抵抗病毒侵袭。



### （4）确诊患者及家属的心理调适

得知被确诊或可能确诊感染新型冠状病毒后，患者心理会受到一定冲击。应该如何调节？人们需要认识和了解危机。在经历非正常的重大事件后，多数人会出现心理应激反应，大概经历4个阶段：警觉期、消极防御期、现实适应期、恢复成长期。

应对方法如下：

#### ① 增加对自身状态的理解度

每个人在经历重大负面事件后都会有一些焦虑、担心等负面情绪，这些是正常反应，接纳并允许自己有这些情绪，并适度宣泄。

## ② 保持稳定状态

可以通过一些稳定化技术实现，比如深呼吸放松、音乐放松等训练。与此同时，还要从家人、朋友处获取良好的社会支持，与信任的人电话、网络交流和沟通，做一些自己感兴趣或者能有愉悦感的事情。

确诊患者家属应第一时间保持冷静，并调整心态（具体方法可参考上方应对方法），积极鼓励患者配合治疗，为患者加油打气，争取早日康复。



12320卫生热线是全省公共卫生健康领域咨询和投诉举报热线，居民可在有需要时进行拨打咨询。

### 专家说

患者应正视自身情况，接纳自己偶尔出现的不良情绪并积极调适。正常作息，规律生活，配合治疗，适当运动，保持乐观积极的态度。

## （5）一线防疫工作人员和志愿者的心理调适

### ① 一线防疫工作人员要掌握科学的减压方法

寻找一些适宜的运动，提高机体免疫力。适当地听一些舒缓的音乐，也可以用呼吸调节技术、肌肉渐进放松技术和想象放松技术等，达到放松身心的目的。

面对患者出现的不理解和不配合治疗的情况，医护人员要充分理解患者，不要将患者的不满看作是对自己的不满，不要因此来责备自己，增加自身的心理压力。

### ② 志愿者要将情绪进行合理宣泄

志愿者可以通过做运动、听音乐、向比自己内心强大的人进行倾诉、哭泣等合适的渠道和方式，将情绪宣泄出来，也可以和“战友”讨论经验和感受，相互支持，相互鼓励。

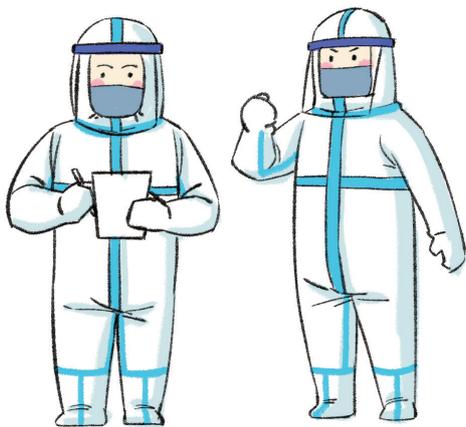


## （6）理解社区工作人员及志愿者

要乐观面对现实、理解他人。疫情之下，大家担心害怕，正常生活被打乱，出现焦虑易怒等情况，这是正常心理应激反应。社区工作人员是我们防疫一线的有力依靠，志愿者是为我们居民服务的下沉人员。为了及时排查疫情，他们的工作量不断增加；为了让信息及时传递到居民中，他们顾不上劳累，甚至连正常的三餐都难以保证；为了能尽早控制住疫情，他们到处奔走，不厌其烦地劝导居民……或许觉得他们的工作给自己带来了不便，或许他们的突然到访会打扰到自己，但还是请广大居民多一些理解，在他们询问时多一点耐心。

少数人难以控制自己情绪、易冲动时，要先进行自我情绪的平复，进行心理调适，切勿出现过激行为，特殊时期，我们应当以大局为重，切莫因为情绪管理不当酿成大错。

希望我们众志成城，早日取得抗疫全面胜利，并做好复工复产的准备工作。



## 五、外出篇

### WAICHU PIAN

#### 1

#### 公共交通工具乘坐注意事项及预防性消毒要点

##### (1) 乘坐公共交通工具注意事项

① 必须规范佩戴口罩，全程佩戴一次性医用外科口罩或N95口罩。尽量与他人保持距离。

② 尽量选择刷卡、扫码等无接触方式充值和购票。

③ 乘坐过程中尽量不用手触摸座位、扶手、车门、扶杆等公共设施，如触摸后，不要直接接触口、眼、鼻，避免接触传播。

④ 打喷嚏时用手肘或纸巾遮掩。不要随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。



⑤ 不要在乘坐过程中进食或饮水，以免增加感染的风险。

⑥ 适当开窗通风。如果使用空调，不要选择内循环模式。



⑦ 及时消毒乘坐中使用过的物品。如果乘坐过程中使用手机等电子产品，行程结束后可用酒精棉片或者消毒湿巾擦拭。

### 💡 专家说

新型冠状病毒离开人体存活的时间，取决于温度以及所依附物体的表面情况。新型冠状病毒不耐高温，在寒冷的温度下，存活时间比较长。所依附物体是纸巾、纤维类物品，表面存活时间要相对短一些；如果是不锈钢、塑料这一类的物品，表面存活的时间相对就要长一些。

## （2）公共交通工具的预防性消毒技术要点

### ① 空气

a 相对密闭环境，适当增加空调换风功率，提高换气次数，并注意定期清洁消毒空调送风口、回风口以及回风口的过滤网等。

b 有条件开窗的公共交通工具，温度适宜时，低速行驶或停驶期间应当开窗通风，保持空气流通。

c 超低容量喷雾（气溶胶喷雾）消毒。

### ② 内部物体表面

a 运行结束后，对交通工具内部物体表面（如车体内壁、方向盘、车内扶手等）进行喷洒或擦拭消毒。

b 其他环境物体表面采取常量喷雾消毒配合过氧化氢（含氯）消毒湿巾擦拭消毒。

### ③ 织物

a 座位套等织物应当保持清洁，并定期洗涤、消毒处理。

b 若涉及毛毯、垫巾等公共用品，需每客更换或单程终点更换。

### ④ 垃圾桶等

a 每天消毒2次。

b 使用浸有消毒液的抹布擦拭消毒或使用常量喷雾器喷洒消毒。

## 2

## 公共场所防控要点

### (1) 公共场所注意事项

- ① 主动接受体温检测，出示并扫描健康码。



- ② 主动佩戴一次性医用外科口罩或N95口罩。
- ③ 尽量与他人保持一米以上社交距离。
- ④ 接触公共用品后要及时进行手卫生，不要直接接触口、眼、鼻。
- ⑤ 外出就餐时，尽量选择证照齐全、卫生状况良好的餐厅，尽量避免多人聚餐，尽可能错峰用餐，以免人员拥挤。
- ⑥ 在公共场所用餐时，人与人之间保持一米以上安全距离。同排的隔位相坐，对面的错位相坐，避免面对面饮食。
- ⑦ 在用餐前后、咳嗽或打喷嚏后，严格按照“七步法”洗手。

⑧ 尽量通过线上扫码等非接触方式进行点餐和付费。

## （2）就医防护注意事项

① 在疫情防控封闭管理期间，急需到医院就医的人员，要与所属街道或居委会联系，确定自己不是确诊病例或密接、次密接人员。

② 由街道或居委会安排专用车辆点对点闭环转运至封控区域居民就诊定点医疗机构，或联系相关的医疗单位。诊疗结束后按照有关规定由专用车辆闭环转运回原址。



③ 吉林省对疫情期间就医出行也发布了通知，比如长春市疫情防控指挥部2022年3月14日发布通知，可拨打95128出租车电召平台或手机登录银联云闪付App“的士出行”网上预约就医车辆。

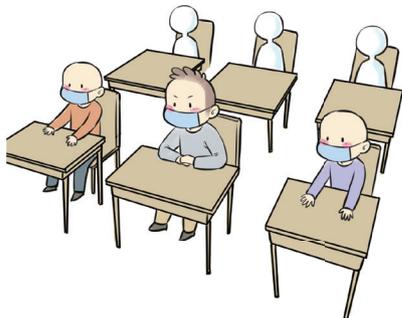
④ 乘客需实名制约车，登记身份信息，乘车时需出示预约页面截图，佩戴口罩，后排乘车（不准前排就座），实行线上支付，全程不得与驾驶员接触。

⑤ 驾驶员需按要求进行核酸检测，营运期间穿着防护服，佩戴口罩、手套，全程不得与乘客有任何接触。每次出行对出租车后排空间进行一次喷雾消毒、对门把手擦拭消毒。出租车前后区域需进行物理隔离。

### （3）校园防护注意事项

① 进入校园时，师生以及校内其他员工都要规范佩戴口罩，保持安全距离。严格核验身份、检测体温、查看吉祥码和行程卡。

② 进入教室、图书馆时须规范佩戴口罩，要经常开窗通风，保持室内空气流通。尽量与他人保持一米以上安全距离，避免相互接触，建议携带酒精消毒湿巾或者免洗手消毒剂，避免用手触碰口、眼、鼻。



③ 进入食堂时须规范佩戴口罩，要保持一米以上安全距离排队打饭，按照错时、错峰要求，分时段、分年级、分区域、分班级，单人、单桌、同向就餐。餐前洗手，口罩不要直接放在餐桌上。

④ 进入寝室时，配合宿管人员进行身份核验和体温检测，不乱走，不聚集，同寝室成员也要保持安全距离，宿舍常通风、勤消毒。睡觉时避免头对头，按时作息，保证睡眠时间。

⑤ 校园内收取快递时尽量采取无接触方式，拆封前要做好表面消毒，拆封后要做好物品消毒，处理快递包裹全程避免用手接触口、眼、鼻。



#### （4）商场防护注意事项

① 商场须提高从业人员和顾客风险防范意识，加强从业人员健康管理和监测，如出现可疑症状应及时报告、及时就医。

② 商场内加强室内空气流通，每日定期清洁、消毒，并做好记录，对一些高频接触物体表面，要增加消毒频次。



③ 从业人员和顾客进入商场须戴好口罩，出示吉祥码、行程卡。交流时、提供服务时，要保持一定距离。触摸商品、公共设施或乘坐电梯后要及时做好手卫生，最大限度降低风险。

附录

关于新冠疫情期间疾病预防控制机构  
咨询热线电话的公告

为进一步畅通信息沟通渠道，更好回应社会关切，及时解决群众诉求，方便广大群众咨询了解疫情防控政策措施，现将全省疾病预防控制机构新冠肺炎疫情防控工作咨询电话公告如下：

**吉林省疾病预防控制中心：**

18604301212 18604302828  
18604303636 18604305353  
18604305959

**长春市疾病预防控制中心：**

18604306161 18604306363  
18604307272 18604307575  
18604308080

**南关区疾病预防控制中心：**

18604308181 18604308383  
18604308989 18604309393  
18604310033

**宽城区疾病预防控制中心：**

18604310202 18604310505  
18604311313 18604311515  
18604408080

**朝阳区疾病预防控制中心：**

18604408181 18604408282  
18604408383 18604409191  
18604411616

**二道区疾病预防控制中心：**

18604412121 18604413131  
18604413535 18604415050  
18604415533

**绿园区疾病预防控制中心：**

18604416363 18604416767  
18604417070 18604417171  
18604417878

**净月区疾病预防控制中心：**

18604417979 18604421818  
18604431616 18604431818  
18604451212

**长春新区疾病预防控制中心：**

18626601166 18626601212  
18626601818 18626611616  
18626611818

**经开区疾病预防控制中心：**

18626631166 18626631212  
18626631616 18626631818  
18626641212

**汽开区疾病预防控制中心：**

18626651188 18626651212  
18626651818 18626661616  
18626661818

**莲花山区疾病预防控制中心：**

18626671212 18626701212  
18626721212 18626721616  
18626721818

**双阳区疾病预防控制中心：**

18626901212 18626931212  
18626931616 18626931818  
18628791212

**九台区疾病预防控制中心：**

18628791616 18628791818  
18643101212 18643131616  
18643161818

附录 关于新冠疫情期间疾病预防控制机构咨询热线电话的公告

榆树市疾病预防控制中心：

18644921212 18644951212  
18644971818 18686351188  
18686351212

公主岭市疾病预防控制中心：

18686361212 18686361818  
18686461818 18686501212  
18686521616

农安县疾病预防控制中心：

18686531212 18686531818  
18686541616 18686611212  
18686621212

德惠市疾病预防控制中心：

18686621616 18686651212  
18686651616 18686671818  
18686691616

吉林市疾病预防控制中心：

18629988877 18604321100  
18604321188 18604329955  
18604473300

昌邑区疾病预防控制中心：

18604480101 18604492525  
18629913737 18629915588  
18629918855

龙潭区疾病预防控制中心：

18629919955 18629921122  
18629921177 18629925500  
18629927755

船营区疾病预防控制中心：

18629927766 18629929966  
18629959988 18629965599  
18629970066

丰满区疾病预防控制中心：

18629973535 18629977788  
18629978877 18629979955  
18629989966

经开区疾病预防控制中心：

18629989977 18643202626  
18643205511 18684231515  
18684322266

高新区疾病预防控制中心：

18686309797 18686315599  
18686553535 18686585511  
18686587979

永吉县疾病预防控制中心：

18643245588 18626736611  
18643217711 18604323300  
18604323322

蛟河市疾病预防控制中心：

18629939922 18629939797  
18643275500 18643217272  
18643219595

桦甸市疾病预防控制中心：

18629938866 18643267272  
18643211515 18643212626  
18643212929

舒兰市疾病预防控制中心：

18686595252 18643232929  
18604321515 18643210011  
18643213366

磐石市疾病预防控制中心：

18629937755 18604320077  
18684252299 18643253535  
18643211010

延边州疾病预防控制中心：

18504438226 18504438220  
18504438223 18504438201  
18504438200

延吉市疾病预防控制中心：

18504438330 18504438331  
18504438332 18504438335  
18504438336

敦化市疾病预防控制中心：

18626993378 18626993396  
13043379517 16643351098  
16643351757

和龙市疾病预防控制中心：

17643397115 17643397116  
15643367112 15643367114  
15643367119

**龙井市疾病预防控制中心：**

18504430773 18504430775  
18504430776 18504430778  
18504430779

**图们市疾病预防控制中心：**

17643301548 17678334704  
17614438494 17604437344  
17643394049

**琿春市疾病预防控制中心：**

18543310506 18543310507  
18543310508 18543310509  
18543310510

**汪清县疾病预防控制中心：**

18504337670 18504339312  
18504339659 18504336322  
18504332653

**安图县疾病预防控制中心：**

17643733711 17643733712  
17643733713 17643733715  
17643733716

**四平市疾病预防控制中心：**

13179020803 15500113106  
13179023171 13179028993  
17604449093

**双辽市疾病预防控制中心：**

18628785152 18628785156  
18628785157 18628785158  
18628785159

**伊通县疾病预防控制中心：**

13134341061 13134349297  
13134340396 13134342596  
13134346719

**梨树县疾病预防控制中心：**

13214441280 13214441208  
13214441291 13214441290  
13214441295

**通化市疾病预防控制中心：**

17643588019 17643588015  
17643588016 17643588017  
17643588018

**辉南县疾病预防控制中心：**

18644875305 18644875306  
18644875307 18644875308  
18644875309

**柳河县疾病预防控制中心：**

17643585801 17643585802  
17643585803 17643585805  
17643585807

**集安市疾病预防控制中心：**

15500376375 15500378938  
15500370953 15500376125  
15500370278

**通化县疾病预防控制中心：**

17643581051 17643581056  
17643581057 17643581058  
17643581059

**白城市疾病预防控制中心：**

17504360501 17504360502  
17504360503 17504360508  
17504360509

**洮北区疾病预防控制中心：**

17504360510 17504360511  
17504360513 17504360515  
17504360516

**大安市疾病预防控制中心：**

17504360517 17504360518  
17504360519 17504360520  
17504360521

**洮南市疾病预防控制中心：**

17504360522 17504360523  
17504360526 17504360527  
17504360528

**通榆县疾病预防控制中心：**

17504360529 17504360530  
17504360531 17504360532  
17504360533

**镇赉县疾病预防控制中心：**

17504360535 17504360536  
17504360537 17504360538  
17504360539

**辽源市疾病预防控制中心：**

18604372088 18604373088  
16604372088 16604372688  
16604375088

**东辽县疾病预防控制中心：**

15604373788 17604373688  
18504379799 18504373188  
18504378188

**东丰县疾病预防控制中心：**

17504373299 17504377399  
17604375199 15504371299  
15504377199

**松原市疾病预防控制中心：**

15543810186 15543812186  
15543813186 15543835186  
15543837186

**宁江区疾病预防控制中心：**

15543852186 15543857186  
15543862186 15543867186  
15543883186

**乾安县疾病预防控制中心：**

15543308186 15543310186  
15543318186 15543319186  
15543323186

**前郭县疾病预防控制中心：**

15543887186 15543889186  
15543893186 15543895186  
15543897186

**长岭县疾病预防控制中心：**

15543373186 15543375186  
15543376186 15543377186  
15543379186

**扶余市疾病预防控制中心：**

15543326186 15543327186  
15543352186 15543353186  
15543371186

**白山市疾病预防控制中心：**

18629781291 18629781297  
18629781279 18629781257  
18629781210

**江源区疾病预防控制中心：**

15662930058 15662930059  
15662930085 15662930092  
15662930192

**临江市疾病预防控制中心：**

18643955311 18643959556  
18643958817 18643950711  
18643951195

**抚松县疾病预防控制中心：**

15590399001 15567988001  
15604396001 13104396001  
15568105001

**靖宇县疾病预防控制中心：**

13040392878 13179170200  
13278295211 13278296008  
13278115185

**长白县疾病预防控制中心：**

15567995877 15567995277  
15567992766 15567992566  
15567993266

**梅河口市疾病预防控制中心：**

18543683160 18543683161  
18543683162 18543683163  
18543683169

**长白山保护开发区疾病预防控制中心：**

13298809728 13089301907  
13104338967 17684308997  
17643357990

# 新冠肺炎防控手册

XINGUAN FEIYAN FANGKONG SHOUCE

主 编

吉林省委宣传部 吉林省卫生健康委员会

执行主编

吉林省卫生健康委员会宣传中心

编委会名单

曲万友	省委宣传部调研室主任	孔祥伟	吉林省卫生健康委员会宣传中心
马 研	省委宣传部新闻处处长	韩 力	吉林省卫生健康委员会宣传中心
刘 恒	省委宣传部出版处处长	马丽峰	吉林省12320管理中心
姜 洋	省委宣传部公共文化服务处处长	王晓婷	吉林省12320管理中心
贾鹏锋	省委宣传部新闻发布处处长		
姜思研	省委宣传部办公室三级主任科员		
肖为文	省委宣传部新闻处三级主任科员		

总 策 划	于 强		
统 筹	宛 霞		
组织协调	端金香	王 阔	
责任编辑	宿迪超	汪雪君	王聪会
	王耀刚	汤 洁	朱 萌
责任校对	王丽新	王运哲	孟 盟
	练闽琼	韩铭鑫	

封面设计	张 虎		
内文插图	桃 子		
内文排版	长春美印图文设计有限公司		
	长春市阴阳鱼文化传媒有限责任公司		

开 本	1/32		
字 数	58千字		
页 数	110页		
时 间	2022年4月		

