

**国资系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情
防控宣传手册
(一)**

市国资委党委 市国资委
2020年1月29日

各级党组织和广大党员干部必须牢记人民利益高于一切，不忘初心、牢记使命，团结带领广大人民群众坚决贯彻落实党中央决策部署，全面贯彻坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求，让党旗在防控疫情斗争第一线高高飘扬。

——习近平

前言

为深入贯彻习近平总书记关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情作出重要指示批示精神，落实好中央和市委、市政府对疫情防控工作的决策部署，按照国资两委的要求，为了增进大家对新型冠状病毒感染的肺炎认识和理解，指导个人防护，降低传播风险，我们根据政府或医院官方公开发布的相关指导知识，编写了《国资系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控宣传手册》，并将根据上级要求和疫情防控工作的最新情况进行不断更新，为国资系统提供抗击新型冠状病毒感染的肺炎的日常参考。我们要坚决听从中央号令，发挥国企优势、履行国企责任、彰显国企担当，全力做好疫情防控工作，疫情防控工作中做出天津国资国企的突出贡献。只要我们众志成城、坚定信心、科学预防，就一定能够打赢新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控阻击战！

由于对医学专业知识掌握不足，难免有不当之处，敬请指正。

市国资委党委宣传处

2020年1月29日



新冠肺炎 防控知识手册

@人民日报
PEOPLE'S DAILY

1

什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是一个大型病毒家族，已知可引起感冒以及中东呼吸综合征(MERS)和严重急性呼吸综合征(SARS)等较严重疾病。

新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。如近期中国武汉发现的新型冠状病毒，2020年1月12日，世界卫生组织正式将造成武汉肺炎疫情的新型冠状病毒命名为“2019新型冠状病毒(2019-nCoV)”。

2

病毒来源 及疫情传播途径是什么？

病毒来源 野生动物

传播途径 以呼吸道传播为主

现阶段出现人传人现象，已经出现一些社区传播。病毒存在变异的可能，疫情存在进一步扩散的风险

3

临床表现有哪些？

患者主要临床表现为**发热、乏力**，呼吸道症状以**干咳**为主，并逐渐出现**呼吸困难**。

严重者表现为**急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍**

部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

4

出现早期临床表现 是否意味被感染？

如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。

但如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

5

去医院就医需要注意什么？

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旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。



**特别应注意，
诊疗过程中全程佩戴口罩。**

6

什么是密切接触者？

与发病病例（疑似和确诊病例）有如下接触情形之一者属于密切接触者：

- ①与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员；
- ②诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员；
- ③病例同病室的其他患者及其陪护人员；
- ④与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；
- ⑤现场调查人员调查经评估认为符合条件的人员。

7

为什么密切接触者要医学观察14天？

目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。

参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期、此次新型冠状病毒病例相关信息和当前防控实际，将密切接触者医学观察期定为14天，并对密切接触者进行居家医学观察。

8

个人如何预防新冠肺炎？

- ①保持手卫生。咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后，要用流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。
- ②保持室内空气的流通。避免到封闭、空气不流通的公众场所和人多集中地方，必要时请佩戴口罩。
- ③咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，防止飞沫传播。不要打完喷嚏后揉眼睛或者接触黏膜的部位。
- ④医院就诊或陪护就医时，一定要佩戴好合适的口罩。
- ⑤良好安全饮食习惯，处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开，做饭时彻底煮熟肉类和蛋类。
- ⑥尽量避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间公众个人预防指导。



一、尽量减少外出活动

- 1、避免去疾病正在流行的地区。
- 2、建议春节期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
- 3、减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。



二、个人防护和手卫生

1、建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。

2、保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。



三、健康监测与就医

1、主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

2、若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。



四、保持良好卫生和健康习惯

- 1、居室勤开窗，经常通风。
- 2、家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
- 3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。
- 4、注意营养，适度运动。
- 5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
- 6、家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。



中国疾控中心 如何正确洗手？



在流动水下
淋湿双手



取适量洗手液（肥皂）
均匀涂抹至整个手掌、
手背、手指和指缝

3 认真搓双手至少**15秒**，具体操作如下：



a. 掌心相对，手指
并拢，相互揉搓



b. 手心对手背沿
指缝相互揉搓，
交换进行



c. 掌心相对，
双手交叉指缝相互揉搓



d. 弯曲手指使指关节
在另一手掌心旋转揉搓，
交换进行



e. 右手握住左手大拇
指旋转揉搓，交换进行



f. 将五个手指尖并拢放
在另一手掌心旋转揉搓，
交换进行



4
在流动水下彻底
冲净双手



5
擦干双手，取适
量护手液护肤



中国疾控中心提示： 如何处理这些口罩问题？ 新型冠状病毒感染的肺炎 公众预防指南



戴口罩是预防新型冠状病毒感染的肺炎等呼吸道传染病的重要手段之一。口罩的选择、佩戴及废弃口罩处理等问题引起广泛关注。看看中国疾控中心专家怎么说。

01

口罩如何选择？

1. 一般人群：建议普通民众、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴口罩，建议使用医用外科口罩，有条件且身体状况允许的条件下，可佩戴医用防护口罩。

2. 特殊人群：可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95及以上级别）并佩戴护目镜。某些心肺系统疾病患者，佩戴前应向专业医师咨询，并在专业医师的指导下选择合适的口罩。



02

什么是医用外科口罩?

先看产品外包装上的标识，产品性能需要符合YY 0469-2011。医用外科口罩分3层，外层有阻水作用，可防止飞沫进入口罩至里面；中层有过滤作用，口罩的细菌过滤效率应不小于95%；近口鼻的内层用以吸湿。



03

怎么佩戴医用外科口罩?

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。



04

多长时间更换一次口罩？

无论是哪种类型的口罩，使用时效都是有限的，一定要定期更换，最好每2至4小时更换一次。口罩被分泌物弄湿或弄脏，防护性能降低，建议立即更换。



05

使用后的口罩如何处理？

普通人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播的风险，使用后按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病人和其护理人员用过的口罩按医疗废物收集、处理。



中国疾控中心 出品

废弃口罩 请正确丢弃!



普通市民（无发热、咳嗽等症状）
毁坏后投放到“有害垃圾”桶内

有发热、咳嗽等症状市民
用开水（或至少56°C以上热水）
浸泡30分钟，或用酒精喷雾消毒
后密封丢弃到“有害垃圾”桶



预防新型冠状病毒 明白纸·公众版

1 经常洗手

用肥皂和流动的清水洗手，每次至少20秒。

3 远离人群

不去人群密集的场所。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘窝遮挡口鼻。

5 不碰野味

少去海鲜市场、活禽市场，不吃野味。

7 及时就医

有干咳、头痛、发热、乏力、呼吸困难等症状，应赶快戴上口罩就近去发热门诊就诊。

2 多戴口罩

医用外科口罩或N95型口罩，能挡住大部分含有病毒的飞沫。

4 开窗通风

室内场所每日通风2次，每次半小时。

6 煮熟食物

不吃生冷食物，奶、蛋、肉类要彻底煮熟、煮透。

8 不要恐慌

新型冠状病毒可防可控，市民应积极关注官方信息，不信谣，不传谣。