



新冠肺炎疫情防控期

单位防控、个人防护与健康

100问

福建医科大学附属第一医院

福建医科大学

福建对口支援宜昌防治新冠肺炎支援队

宜昌市新冠肺炎疫情防控指挥部

前 言

新冠肺炎疫情发生以来，宜昌市人民识大体、顾大局，积极响应号召，同时间赛跑，与病魔较量，以实际行动为打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战贡献了重要力量。

守护全市人民的生命安全和身体健康，是我们最大的责任、最深的牵挂。为进一步加强疫情防护健康教育，引导大众正确认识、科学防护、理性应对，福建援宜支援队依托福建医科大学附属第一医院、福建医科大学，组织编写了《新冠肺炎疫情防控期单位防控、个人防护与健康100问》，涉及个人防护、重点场所防护、心理与营养支持、返岗复工注意事项、法律法规等，旨在对社会关注度较高的疫情防控知识进行解答。

面对新冠肺炎这“看不见的敌人”，唯有齐心协力，才能共克时艰。希望广大市民和企业积极配合防控工作，加强自我防护和健康管理，进一步营造人人参与、联防联控的良好氛围，夺取疫情防控“宜昌保卫战”的全面胜利！

2020年3月1日

本书配有多个视频，
请扫描相关二维码可以重复观看视频

目 录

第一篇 认识新冠肺炎

1. 什么是冠状病毒?2
2. 什么是新型冠状病毒?2
3. 哪些动物会携带冠状病毒? 如何由动物传到人?3
4. 新型冠状病毒灭活的途径有哪些?3
5. 新型冠状病毒在体外环境能存活多久?3
6. 新型冠状病毒的传染源有哪些?4
7. 新型冠状病毒的传播途径有哪些?4
8. 新型冠状病毒易感人群有哪些?5
9. 新冠肺炎潜伏期多久?5
10. 新冠肺炎的症状有哪些?5
11. 哪些人是新冠肺炎的疑似病例?5
12. 谁是新冠肺炎密切接触者?6
13. 密切接触者应注意什么?7
14. 密切接触者多久可以解除医学观察?7
15. 怀疑自己可能感染新型冠状病毒, 应该怎么办? ...7
16. 如何区别新冠肺炎和普通感冒症状?.....8

第二篇 返岗返工途中注意事项

17. 复工返程途中有哪些注意事项? 10
18. 返程途中没有清水, 不方便洗手怎么办? 10

19. 乘坐火车、飞机时如何做好防护?	11
20. 骑自行车或走路上下班, 如何做好个人防护?	11
21. 乘坐私家车上下班, 如何做好个人防护?	12
22. 乘坐公交、地铁等公共交通工具时, 如何做好个人防护?	12
23. 乘坐出租车、网约车时, 如何做好个人防护?	13
24. 到达办公室或者回家后, 应该怎么做?	13
25. 进入工作场所前做好哪些准备?	13
26. 乘坐电梯有哪些注意事项?	14
27. 在办公室内注意什么?	14
28. 多人共用的办公物品如何消毒?	14
29. 传阅纸质文件时应注意什么?	15
30. 企业一线员工要注意什么?	15
31. 开会应注意什么?	15
32. 就餐时应注意什么?	16
33. 外卖送餐会传播新型冠状病毒吗?	16
34. 工作期间取快递应注意什么?	16
35. 外来人员到访时应注意什么?	17
36. 公务出行应注意什么?	17
37. 下班后如何做好防护?	18

第三篇 个人防护技能

38. 一般人群如何选择口罩?	20
-----------------------	----

39. 特殊人群如何选择口罩?	20
40. 一般人群出门除了戴口罩, 是否应该戴一次性手套?	22
41. 外出是否需要多戴几层口罩提高防护作用?	22
42. 如何正确佩戴口罩? (以医用外科口罩为例)	23
43. 如何正确摘脱口罩? (以医用外科口罩为例)	24
44. 如何正确处理使用过的口罩?	24
45. 日常生活中哪些时刻需要洗手?	25
46. 如何正确洗手?	25
47. 体温的正常范围是多少?	26
48. 医务人员会把病毒带回小区吗?	26
49. 居家时, 如何使用 84 消毒液?	27
50. 使用医用酒精棉片擦拭手机等, 能降低感染新型冠状病毒 的风险吗?	27
51. 如何保护自己, 远离新型冠状病毒?	27
52. 居家防控措施有哪些?	28
53. 板蓝根、双黄连和熏醋可以预防新冠肺炎吗?	29
54. 洗热水澡或汗蒸, 可以帮助杀死病毒吗?	29
55. 乘坐电梯有感染风险吗?	29
56. 附近街区有确诊病例, 使用公共厕所还安全吗?	29
57. 小区内疑似/确诊患者使用过的垃圾桶(箱)会造成感 染吗?	30

58. 小区有人感染了新型冠状病毒，触摸楼梯扶手等公共设施后，会感染吗？	30
59. 晒被子，是否有被污染的风险？	30
60. 空气中是否有新型冠状病毒？还能开窗通风吗？	30
61. 和陌生人说话，安全距离应保持多少？	31
62. 外出回家后，如何消毒衣物？	31
63. 多人一间办公室时，如何做好防护？	31
64. 是否可以开中央空调？	31
65. 返程上班时，需要做什么准备？	32

第四篇 心理与营养支持

66. 面对疫情，如何缓解焦虑、失措或恐慌等情绪？..	34
67. 长时间居家隔离并频繁关注疫情信息，造成焦虑、抑郁怎么办？	34
68. 如何合理关注疫情信息，减少恐慌、焦虑情绪？..	34
69. 面对肺炎，如何调适自己的心理压力？.....	34
70. 密切接触者如何做好心理防护？	35
71. 心情过度紧张，睡眠不好怎么办？.....	35
72. 确诊新冠肺炎，如何缓解心理压力？.....	36
73. 家人、朋友或同事确诊新冠肺炎，心理紧张、焦虑、恐惧怎么办？	38
74. 接受治疗，隔离期间如何缓解心理？.....	38

75. 担心自己和家人将会受到感染, 如何缓解心理压力?	38
76. 疫区回来, 害怕携带病毒, 担心会传给家人, 有负 罪感, 身边的人知道自己去过疫区, 怕受到嫌弃和排斥, 如何缓解心理压力?	39
77. 可以通过哪些途径缓解心理压力?	39
78. 返程人员如何缓解心理压力?	40
79. 营养补充对新冠肺炎是否具有作用?	41
80. 一般人群膳食中蛋白质摄入应注意哪些?	41
81. 一般人群饮食中油盐有哪些需要注意的?	41
82. 抗疫一线工作者过于忙碌时, 应如何保证营养? ..	42
83. 新冠肺炎流行期间可否继续减肥?	42
84. 复方维生素、鱼油等保健品是否对新冠肺炎具有作 用?	42

第五篇 企业防控措施

85. 企业复工复产顶层设计注意什么?	44
86. 企业如何做好健康宣传?	44
87. 员工间接接触要注意什么?	45
88. 外来人员如何管理?	46
89. 开会注意什么?	46
90. 集体宿舍怎么管理?	46
91. 推行健康生活方式	47

92. 企业如何摸底排查人员往来?	47
93. 如何监测体温?	48
94. 如何设置应急临时隔离点?	49
95. 如何保持环境卫生整洁?	49
96. 如何加强工作场所通风与消毒?	50
97. 如何使用和消毒空调?	50
98. 如何预防性消毒?	51

第六篇 相关法律法规

99. 疫情防控相关法律法规有哪些?	54
100. 什么是新冠肺炎疫情期间公民的各项法律义务? ...	54



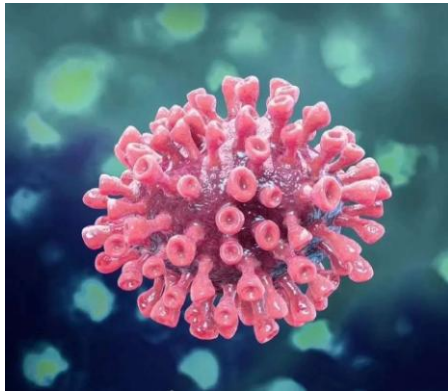
1.什么是冠状病毒?

病毒是目前已知的最小的生物。冠状病毒为 RNA 病毒,显微镜下病毒包膜上有向四周伸出的突起,形似皇冠而得名。根据血清型和基因组特点冠状病毒分为四个属,已知感染人的冠状病毒有 6 种,其中两种致病性强的就是我们所知的中东呼吸综合征 (MERS-CoV) 和严重急性呼吸综合征相关冠状病毒 (SARS-CoV)。

2.什么是新型冠状病毒?

此次武汉爆发的不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的病毒为一种之前未知的冠状病毒新毒株 (β 属),国际病毒分类委员会 (ICTV) 将其命名为 SARS-CoV-2。2020 年 2 月 11 日,世界卫生组织总干事谭德塞宣布,将新型冠状病毒感染的肺炎命名为 "COVID-19" (Corona Virus Disease 2019)。

CO 代表冠状 (Corona), VI 代表病毒 (Virus), D 代表疾病 (Disease), 19 则因为疾病爆发于 2019 年。



3.哪些动物会携带冠状病毒？如何由动物传到人的？

很多野生动物都可能携带病原体，成为传播媒介。如：果子狸、蝙蝠、竹鼠、獾等均是冠状病毒的常见宿主。目前研究显示，新型冠状病毒与蝙蝠 SARS 样冠状病毒（bat-SL-CoVZC45）同源性达 85%以上。初始发生大多起源于人与动物交易市场的鲜活动物接触，新型冠状病毒在从蝙蝠等动物到人的传播过程中很可能存在未知的中间宿主媒介。因此，不要吃未经检疫合格的野生动物等食品。



4.新型冠状病毒灭活的途径有哪些？

冠状病毒对热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75%的乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。

5.新型冠状病毒在体外环境能存活多久？

研究发现，病毒在门把手、电梯按钮等光滑的物体表面，可存活数小时。如温度、湿度合适，可能存活数天。所以，日常勤洗手非常重要。



6. 新型冠状病毒的传染源有哪些？

目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者，无症状感染者也可能成为传染源。

7. 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

经呼吸道飞沫传播和密切接触传播是主要的传播途径；在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。由于在粪便及尿中可分离到新型冠状病毒，应注意粪便及尿对环境污染造成气溶胶或接触传播（国家新冠肺炎诊疗方案试行第七版）。



8.新型冠状病毒易感人群有哪些？

人群普遍易感。

9.新冠肺炎潜伏期多久？

基于目前的流行病学调查,潜伏期 1-14 天,多为 3-7 天。

10.新冠肺炎的症状有哪些？

以发热、干咳、乏力为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状。重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症,严重者可快速进展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及多器官功能衰竭等。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热,甚至无明显发热。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等,无肺炎表现。



11.哪些人是新冠肺炎的疑似病例？

结合下述流行病学史和临床表现综合分析：

(1) 流行病学史

a) 发病前 14 天有武汉市及周边地区,或其他有病例

报告社区的旅行史或居住史；

b) 发病前 14 天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；

c) 发病前 14 天内接触过来自武汉市及周边地区，或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；

d) 聚集性发病（2 周内在小范围如家庭、办公室、学校班级等场所，出现 2 例及以上发热和/或呼吸道症状的病例）。

(2) 临床表现

a) 发热和/或呼吸道症状；

b) 具有上述新冠肺炎影像学特征；

c) 发病早期白细胞总数正常或降低，淋巴细胞计数正常或减少。

有流行病学史中的任何一条，且符合临床表现中任意 2 条。无明确流行病学史的，符合临床表现中的 3 条。

12. 谁是新冠肺炎密切接触者？

新冠肺炎密切接触者是指从疑似病例或确诊病例出现前 2 天开始，或无症状感染者标本采样前 2 天开始，未采取有效防护与其有近距离接触（1 米内）的人员。——国家《新型冠状病毒肺炎防控方案（第五版）》。主要是指共同生活或工作的人，包括办公室同事，同一教室、宿舍的同学、同事，同一交通工具的乘客等，以及其他形式的直

接接触者，包括病毒感染患者的陪护人员、同乘电梯人员等。

13.密切接触者应注意什么？

按照疾病预防控制机构要求进行居家医学观察，不用恐慌，不要上班，不要随便外出，做好自身情况观察，定期接受社区医生的随访，如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，及时向当地疾病预防控制机构报告，在其指导下到指定医疗机构进行排查、诊治等。



14.密切接触者多久可以解除医学观察？

根据目前对疾病的认识，密切接触者隔离观察时间是14天。14天后没发现其他异常情况，可以解除医学观察，并继续主动配合基层医疗卫生工作者进行医学观察、健康管理。

15.怀疑自己可能感染新型冠状病毒，应该怎么办？

应及时到当地指定的医疗机构进行排查、诊治。怀疑感染了新型冠状病毒，就医时应如实详细讲述患病情况，

尤其是应告知医生近期的旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。特别应注意的是，就诊过程中全程佩戴医用外科口罩，以保护自己和他人。

16.如何区别新冠肺炎和普通感冒症状?

新冠肺炎的症状主要有发热、乏力、干咳等，局部呼吸道症状通常不重，部分人会出现严重的呼吸困难或全身受损表现。这些是与普通感冒最大的区别。

	普通感冒	流感	新冠肺炎
致病原因	鼻病毒、冠状病毒等	流感病毒	新型冠状病毒
传染性	弱	强	强
发病季节	季节性不明显	秋冬季高发，每年12月-2月为流感爆发高峰期	未知
病程	起病相对较慢，通常3天后症状缓解，持续7~10天可自愈	发病急，症状较重，持续2周或以上	潜伏期1~14天，多为3~7天，症状有轻重。
发烧	低烧或不发烧	高烧3~4天	部分患者可能无发烧或仅有低烧
上呼吸道症状	流涕、打喷嚏、鼻塞等	相对较轻	少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛等症状
咳嗽	偶尔	常见，有时候会比较严重	常见，但部分患者可能无咳嗽等呼吸系统症状
全身症状	不明显	头痛、全身肌肉酸痛、乏力等	初期可能表现为头痛、乏力、没胃口、腹泻等
并发症	少见	肺炎、心肌炎、脑膜炎等	双肺肺炎



疫情期间发热咨询就上：
福建医大附一医院互联网医院！



17.复工返程途中有哪些注意事项？

- (1) 出行前，若出现发热、干咳、呼吸困难、乏力等不适症状，应暂缓返程，并及时就医。
- (2) 随身携带口罩、纸巾及一次性消毒湿巾或手消毒液、矿泉水或带盖的水杯等。
- (3) 保持良好的卫生习惯，全程佩戴口罩。注意手卫生，尽量避免用手触摸公共物品，避免用手直接触摸口鼻眼。
- (4) 主动配合体温检测。排队过安检和等候时，尽量与他人保持 1 米以上的距离，避免交谈和接触。尽量减少在车站停留时间。
- (5) 发现可疑症状人员要远离并及时向乘务人员报告。
- (6) 妥善保留个人旅行票据信息，以备查询。

18.返程途中没有清水，不方便洗手怎么办？

可以使用含酒精的消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感，75%酒精可以灭活病毒，所以达到一定浓度的酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。



19.乘坐火车、飞机时如何做好防护？

(1) 全程正确佩戴口罩，最好备两副口罩，一旦口罩变湿、脏污和变形，需及时更换。

(2) 乘车时可戴眼镜和帽子，女士长头发可扎起。

(3) 可用一次性消毒湿巾擦拭小桌板或公共物品后再使用。

(4) 上车后或在机舱内尽量不要走动。如果是短途，尽量不要进食，以免摘除口罩。如果需要进食和用餐，请注意饮食卫生和手卫生。

(5) 注意手卫生。途中避免用手直接触摸口鼻眼，如果确需用手，要先洗手或用消毒湿巾、手消毒液对手清洁后方可进行。

(6) 注意咳嗽和喷嚏礼仪。咳嗽和喷嚏时，请用纸巾或手肘捂住口鼻，并尽快洗手。

(7) 上完厕所后，盖上马桶盖再冲水，并及时洗手。

(8) 如果您乘坐的火车或飞机上出现新冠肺炎疑似病例，或出现疾控部门认为需要医学观察的，请积极配合进行流行病学调查。

20.骑自行车或走路上下班，如何做好个人防护？

上下班途中要全程佩戴口罩，并注意尽可能与其他行人保持1米以上安全距离。

21.乘坐私家车上下班，如何做好个人防护？

- (1) 自驾上下班，要适当增加开窗通风次数。
- (2) 如果多人乘坐私家车，建议全程佩戴口罩。
- (3) 私家车内部及车门把手建议每日用 75%的酒精或消毒湿巾擦拭一次。

22.乘坐公交、地铁等公共交通工具时，如何做好个人防护？

- (1) 务必全程佩戴口罩。
- (2) 随身携带餐巾纸、一次性消毒湿巾或手消毒液等物品。
- (3) 途中尽量减少用手触摸座位、扶手、车门、扶杆等公共物品，触摸后可使用手消毒液或一次性消毒湿巾清洁手部。
- (4) 避免用手直接触摸口鼻眼。
- (5) 尽量与他人保持一定的距离（有条件时至少 1 米），如果是公交车，尽量将车窗打开，保持通风。
- (6) 注意咳嗽和喷嚏礼仪。
- (7) 到达目的地后及时洗手。



23.乘坐出租车、网约车时，如何做好个人防护？

(1) 务必全程佩戴口罩，尽量坐在后排，避免与司机交谈。

(2) 上车前尽量用消毒湿巾擦拭扶手、车把手等可能身体接触到的物品，尽量减少用手触摸车上其他物品。

(3) 上车后立即将车窗打开，保持通风。

(4) 避免用手直接触摸口鼻眼。

(5) 注意咳嗽和喷嚏礼仪。

(6) 到达目的地后及时洗手。

24.到达办公室或者回家后，应该怎么做？

(1) 立即在流动水下用洗手液或肥皂洗手。

(2) 对手机和钥匙等用品可用 75%酒精擦拭消毒。

对手机消毒要注意关闭手机电源，待手机彻底冷却后，沾取适量 75%的酒精或者对电子产品表面没有损害的消毒产品，擦拭手机表面，并做好手卫生。

25.进入工作场所前做好哪些准备？

进入工作场所前正确佩戴口罩并自觉接受体温检测，体温正常可入内工作。若出现发热等症状，请勿进入工作场所，并回家休息观察，根据身体状况及时就诊，期间向单位报告有关情况。

26.乘坐电梯有哪些注意事项？

- (1) 5楼以下推荐走楼梯。
- (2) 乘坐电梯时请戴好口罩，不在电梯内与人交谈。
- (3) 用手直接碰触电梯按键或电梯四壁后要及时洗手。

27.在办公室内注意什么？

- (1) 如为单人办公，有条件情况下建议尽量佩戴口罩。
- (2) 如为多人办公，全员必须佩戴口罩。尽量不面对面设置座位，不串岗，减少交谈，交谈保持一米以上距离。
- (3) 保持工作区域清洁卫生，工作期间至少开窗通风3次，每次20-30分钟。人员较多的办公室，可适当增加通风次数，或持续开窗通风。
- (4) 保持手卫生。接触扶手、门把手、电梯按键、柜台、话筒等物品后，咳嗽和喷嚏后，餐前便后，外出回来，要及时在流动水下用洗手液或肥皂洗手。避免用手直接触摸口鼻眼。
- (5) 注意咳嗽和喷嚏礼仪。

28.多人共用的办公物品如何消毒？

电话、桌椅、公用电脑、打印机、传真机、复印机等，可用75%的酒精或消毒湿巾擦拭晾干，每日一次。如果使用频率高，可增加消毒次数。

29.传阅纸质文件时应注意什么？

建议使用电子流程传阅文件。如必须传阅纸质文件，传阅前后均需洗手，传阅双方（或多方）需佩戴口罩。

30.企业一线员工要注意什么？

（1）企业员工在作业场所时，应全程佩戴口罩；在存在化学毒物和/或粉尘的作业场所作业时，员工应根据浓度佩戴相应的防毒/防尘口罩或面罩。当口罩损坏或阻力明显增加时应立即更换。

（2）作业时，人与人之间至少保持 1 米以上的距离，不串岗，不扎堆聊天，有事通过手机沟通。

（3）有多人操作的设备，应每班对操作按钮、把手等人员接触较多的物体或部件表面进行消毒。允许佩戴手套操作的人员，应佩戴手套进行操作。

（4）工作台、操作按钮、物品表面等应进行每日消毒，可用 75%酒精或消毒湿巾擦拭。

31.开会应注意什么？

（1）疾病流行期间，尽量不开会、少开会、开短会，尽量采取电视电话会议或视频会议的形式。

（2）如必须现场集中开会，选择可开窗通风的会议室，并在会议期间持续开窗，保持通风良好。

（3）参会人员需佩戴口罩，进入会议室前均应洗手，

进入会议室和落座时，参会人员需保持至少 1 米以上的距离。

(4) 会议期间使用自己的水杯，若有外单位参会人员则使用瓶装水。

32.就餐时应注意什么？

(1) 采用分时段就餐，避免人员密集，尽量不在食堂就餐，可打包回办公室进餐。

(2) 若只能在食堂就餐，采取分餐制。排队时保持 1 米以上的距离，不扎堆就餐，不面对面就坐，吃饭时不相互交谈。

(3) 就餐前洗手。

33.外卖送餐会传播新型冠状病毒吗？

外卖总体是安全的，但是需要选择正规的店家，这样才能保证食用的肉食生鲜是经过检疫合格的，并且制作加工过程是合规的。如果担心外卖方式和快递员带来的接触和飞沫传播风险，可以让外卖人员实施无接触配送，将食物放在门口等其他地方后再拿进单位，弃去外卖外包装，洗手后再打开食用。

34.工作期间取快递应注意什么？

一般情况下，快递运输过程被污染可能性较小。在有

新冠肺炎传播的地区，为避免接触风险，尽量将快递存放在快递柜或传达室。如必须当面签收，接收快递时佩戴口罩和手套，与快递员保持至少 1 米以上的距离，处理完包裹要及时摘下手套并立即洗手。

35.外来人员到访时应注意什么？

- (1) 外来人员进入办公楼前应先进行体温检测。
- (2) 接待外来人员时，双方均需佩戴口罩，保持一定距离，避免握手、拥抱等肢体接触。
- (3) 及时洗手。



36.公务出行应注意什么？

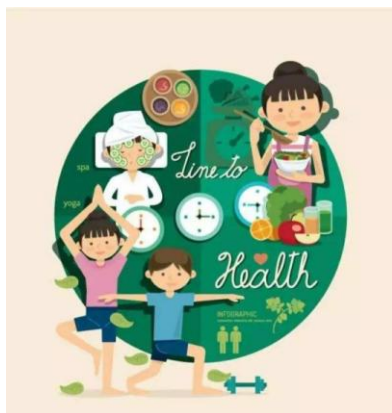
- (1) 佩戴口罩出行，避开密集人群。避免在公共场所长时间逗留。
- (2) 与人接触，保持 1 米以上距离。
- (3) 保持手卫生。不要用手直接触摸口鼻眼。
- (4) 若乘坐单位的公务专车出行，上车后开窗通风，

车内部及门把手建议每日用 75% 的酒精擦拭一次，或用消毒湿巾擦拭。

(5) 若集体外出需要乘坐单位的班车，上车后开窗通风，出行人员在车内需佩戴口罩，并尽量隔开一定距离乘坐。班车在使用后，车内及门把手用含有效氯 250mg/L-500mg/L 的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可用消毒湿巾擦拭。

37. 下班后如何做好防护？

- (1) 个人和家庭要做到不串门、不聚会、不聚餐。
- (2) 保持作息规律。
- (3) 营养均衡。
- (4) 充足睡眠。
- (5) 适量运动，提高免疫力。





38.一般人群如何选择口罩？

建议复工复产后，在选择口罩方面，推荐使用一次性医用口罩；从事与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递、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从业人员，在岗期间佩戴口罩，选择使用一次性医用口罩并推荐使用医用外科口罩。

39.特殊人群如何选择口罩？

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。

不同人群选用口罩指引

○ 推荐使用 ✓ 选择使用

来源：国家卫健委网站

人群及场景		可不戴 或戴普通口罩	一次性使用 医用口罩 (YY/T 0969)	医用外科 口罩 (YY 0469)	颗粒物 防护口罩 (GB 2626)	医用 防护口罩 (GB 19083)	防护面具 (加P100滤棉)
低风险	居家活动、散居居民	○					
	户外活动者	○					
	通风良好场所的 工作者、儿童和 学生等	○					
较低风险	在人员密集场所 滞留的公众		○				
	人员相对聚集的 室内工作环境		○				
	前往医疗机构就 诊的公众		○				
	集中学习和活动 的托幼机构儿 童、在校学生等		○				
中等风险	普通门诊、病房 工作医护人员等		✓	○			
	人员密集区的工 作人员		✓	○			
	从事与疫情相关 的行政管理、警 察、保安、快递 等从业人员		✓	○			
	居家隔离及与其 共同生活人员		✓	○			
较高风险	急诊工作医护 人员				○		
	对密切接触人员 开展流行病学调 查人员				○		
	对疫情相关样本 进行检测人员				○		
高风险	疫区发热门诊				✓	○	✓
	隔离病房医护人 员				✓	○	✓
	插管、切开等高 危医务工作者				○	○	○
	隔离区服务人员 (清洁、尸体处 置等)				○	✓	
	对确诊、疑似现 场流行病学调查 人员				✓	○	

40.一般人群出门除了戴口罩，是否应该戴一次性手套？

没有必要，怕冷就戴手套，注意勤洗手。

41.外出是否需要多戴几层口罩提高防护作用？

不需要，单层就可以达到防护效果，注意及时更换。

说明：

对高风险暴露人员，医用防护口罩短缺时，可选用符合N95/KN95及以上标准颗粒物防护口罩替代，也可选用自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）配防颗粒物的滤棉，动力送风过滤式呼吸器的防护效果更佳。

● 口罩佩戴和更换

1. 医用标准的防护口罩均有使用期限，口罩专人专用，不能交叉使用；
2. 高风险人员脱下防护装置后，重新进入需更换；
3. 口罩被患者血液、呼吸道/鼻腔分泌物，以及其他体液污染要立即更换；
4. 较高风险人员在接诊高度疑似患者后需更换；
5. 其他风险类别暴露人员佩戴的口罩可反复多次使用；
6. 口罩佩戴前洗手，佩戴时避免接触口罩内侧；
7. 口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

● 口罩保存

1. 如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中；
2. 口罩需单独存放，并标识使用人员。

● 口罩清洗和消毒

1. 医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒；
2. 自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行；
3. 棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩按说明书处理。

 @人民日报



42.如何正确佩戴口罩？（以医用外科口罩为例）

佩戴前记得洗手，佩戴后也应尽量避免触摸口罩，若必须触摸口罩，应在触摸前后都要彻底洗手。（步骤详见下图）



43.如何正确摘脱口罩？（以医用外科口罩为例）



01
洗手后，把口罩的耳挂从双耳摘下。

02
尽量避免触摸口罩污染区（外表面），将口罩由内向外翻折。



03
放入袋子密封好。

04
将摘下的口罩弃置于有盖垃圾桶内，然后立即清洁双手。

44.如何正确处理使用过的口罩？

(1) 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。

(2) 疑似病例或确诊病例佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

45.日常生活中哪些时刻需要洗手？

外出归来。戴口罩前及摘除口罩后。接触过鼻涕、唾液和泪液后，咳嗽打喷嚏后。准备食物之前、期间和之后。饭前便后。接触过公共设施或物品后（如扶手、门把手、电梯按钮、钱币、快递等物品）。去医院或接触病人后。手脏时。接触动物之后等。

46.如何正确洗手？

(1) 在流动水下，淋湿双手。

(2) 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，具体操作顺序为内-外-夹-弓-大-立-腕。

(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。

注意事项：每次洗手时间不少于 15 秒，大约等于唱两遍《祝你生日快乐》。洗手时使用肥皂、香皂或洗手液等清洁用品，并使用流动水洗手。没有洗手设施时，可使用手消毒液进行手部清洁，之后尽快洗手。





扩展阅读：《七步洗手法》

47. 体温的正常范围是多少？

正常体温不是一个具体的温度点，而是一个温度范围。由于身体内部的温度不容易测量，所以临床上大多采用腋下和口腔测量。正常人的口腔温度为 $36.3 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ （平均为 37.0°C ），腋窝温度为 $36.0 \sim 37.0^{\circ}\text{C}$ （平均为 36.5°C ）。

48. 医务人员会把病毒带回小区吗？

从科学的角度来讲，医务人员即使是在隔离病房接触患者，都会按照严格的要求，经过科学防护才进入病房开

展工作。经过正确的消毒防护措施和院感防护手段，医务人员离开病房和医院时都是不会携带病毒的，请大家放心。

49.居家时，如何使用 84 消毒液？

84 消毒液对大部分细菌、病毒等微生物有杀灭作用，疫情防疫时期，物体表面消毒，包括家具、地板、玩具等，浓度需要 1000-2000mg/L 作用 30 分钟，即 84 消毒液：水=2~4：100。浓度太低，起不到消毒作用。浓度太高，腐蚀性太强。

注意事项：①稀释 84 消毒液时要先倒水再倒消毒液。②84 消毒液属于含氯消毒剂，千万不能和含强酸的消毒产品混合使用。③日常使用中应采取擦拭方式，如使用喷洒方式，只能近距离喷洒在物体表面。④84 消毒液不能用于空气消毒。

50.使用医用酒精棉片擦拭手机等，能降低感染新型冠状病毒的风险吗？

医用酒精棉片一般是指含有 75%的医用酒精制品，可以灭活细菌，故可以达到一定的预防效果。

51.如何保护自己，远离新型冠状病毒？

(1) 新型冠状病毒以飞沫传播为主，外出需正确佩戴

口罩。

(2) 打喷嚏或咳嗽时不要用手直接遮挡，应使用纸巾或者弯曲手肘遮盖口鼻，后将纸巾扔进垃圾桶并洗手。

(3) 正确、及时洗手。

(4) 工作中，尽量通过电话或网络举行会议。

(5) 经常对工作场所进行清洁和消毒，尤其是门把手、电话、键盘、电梯按钮、厨房和洗手间。

(6) 减少在密集空间内的聚集：限制面对面的会议、推迟不必要的团体活动、实行轮班工作制或在家办公，如有可能，限制同一时间工作场所的人数。

(7) 问候时避免身体触碰，不要握手。

(8) 和同事、客户谈话时保持一米距离。

(9) 如果生病请待在家中，哪怕只有轻微的症状。

(10) 加强锻炼、规律作息，提高免疫力。



通风戴口罩



单独吃饭



在家办公



视频会议

52.居家防控措施有哪些？

(1) 清洁。

(2) 通风。

(3) 消毒。

- (4) 不食野生动物。
- (5) 严格圈养宠物。

53.板蓝根、双黄连和熏醋可以预防新冠肺炎吗？

不可以。板蓝根适用于治疗风热感冒等热性疾病的治疗，对新型冠状病毒是无效的。双黄连在体外研究中初步发现对新型冠状病毒有抑制作用，在临床患者中是否有效，目前缺乏有力的支持证据。熏醋所含醋酸本身浓度很低，达不到消毒效果。

54.洗热水澡或汗蒸，可以帮助杀死病毒吗？

新型冠状病毒在 56℃环境中 30 分钟会死亡，但是一般洗澡或汗蒸达不到这个温度和持续时间，不过勤洗澡可以减少感染的风险。

55.乘坐电梯有感染风险吗？

有风险，但可以防范。戴口罩坐电梯、按钮时使用纸巾或手套避免直接接触、不用手碰触脸部，到家就洗手。

56.附近街区有确诊病例，使用公共厕所还安全吗？

基本安全，但要注意。公共厕所中可能存在接触传播和飞沫传播，请做好洗手、戴好口罩、衣物消毒等工作。

57.小区内疑似/确诊患者使用过的垃圾桶(箱)会造成感染吗?

有可能，但几率非常小。

- (1) 任何时候都认真洗手，或带一瓶免洗手消毒液。
- (2) 尽量不碰可疑的东西。
- (3) 丢垃圾，如果一定要掀垃圾盖，最好戴上一次性手套。
- (4) 自己用过的口罩，自觉密封装好，并分类为有害垃圾。

58.小区有人感染了新型冠状病毒，触摸楼梯扶手等公共设施后，会感染吗?

病毒可能附着于公共设施表面存活数小时，可通过接触传播。但这种风险是可以防范的。这些公共设施能不碰就不碰，真碰了别摸鼻子、嘴巴、眼睛，回家后马上洗手。

59.晒被子，是否有被污染的风险?

晒被子不用担心被污染，研究显示：受干燥、热、通风和紫外线等综合作用的影响，阳光下，病毒的活性和存活时间都会降低。

60.空气中是否有新型冠状病毒？还能开窗通风吗？

新型冠状病毒可通过呼吸道飞沫传播。而飞沫传播距

离很短，一般在 1-2 米内，不会在空气中长期漂浮，而新型冠状病毒有存在长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。因此，我们强调呼吸道礼仪，咳嗽、打喷嚏要转身、扭脸躲开别人，要用纸巾或肘部掩住口鼻。在日常通风环境下，空气中一般不会有新型冠状病毒。所以建议每天至少两次开窗通风，是降低感染风险的有效措施，但是提醒大家，通风时注意保暖。

61.和陌生人说话，安全距离应保持多少？

与其他人保持至少 1 米距离，注意咳嗽礼仪，不要对着人打喷嚏、咳嗽。

62.外出回家后，如何消毒衣物？

一般不接触危险人群的话，衣物正常换洗即可。实在担心，也可以酒精擦拭消毒。

63.多人一间办公室时，如何做好防护？

确保工作环境清洁卫生，保持室内空气流通，多人办公室属于公共空间，如果不确定是否存在新型冠状病毒感染的风险，建议佩戴口罩，保持距离。

64.是否可以开中央空调？

中央空调有传播疾病的可能，因此在疫情期间应停止

或减少使用中央空调,必须开启空调时,应注意以下事项:

- (1) 需同时打开排气扇。
- (2) 需清洗消毒空调,即使是分体式空调也要定期清洗。
- (3) 定时开启门窗保持室内空气流通。

65.返程上班时,需要做什么准备?

返程前,备好口罩及消毒产品,如免洗手消毒液、消毒湿巾等。另备若干塑料垃圾袋,可以在行程中封装污染物等。



66.面对疫情，如何缓解焦虑、失措或恐慌等情绪？

在危机情况下，感到悲伤、紧张、不安、困惑、焦虑、害怕或暴躁都是正常的。多与你的家人和朋友交流，与信任的人聊一聊会有帮助。

67.长时间居家隔离并频繁关注疫情信息，造成焦虑、抑郁怎么办？

请保持健康的生活方式。包括正常的饮食、睡眠、锻炼并与家人朋友通过社交平台和打电话进行联系。如感到无法应对压力，请与医务人员或心理咨询师联系。不要用抽烟、喝酒或服用其他药物来缓解自己的情绪。减少对疫情信息的过度关注，建议每天接收有关信息不超过1个小时。掌握正确的信息源（信息发布渠道），不传谣、不造谣、不信谣。

68.如何合理关注疫情信息，减少恐慌、焦虑情绪？

非专业人士不应过度关注发病率、死亡率、治愈率等专业数据，避免因道听途说而产生焦虑、恐惧；根据专业机构和专业人士建议，将重点放在自身防护上。

69.面对肺炎，如何调适自己的心理压力？

(1) 照顾好自己：尽可能维持正常的生活作息，要有适当的休息和娱乐，尽量保持生活的稳定性；给自己列一个计划清单，包括自己应该做的和喜欢做的，并加以执行。

(2) 处理负向情绪：避免信息过载带来的心理负担，尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过 1 个小时，在睡前不宜过分关注相关信息，不道听途说，关注必要的信息，减少杂音；与自我对话，自我鼓励；适量运动，运动可以帮你缓解精神上的紧张，增强心血管机能，增加自我效能，提升自信心，减少沮丧等。

70. 密切接触者如何做好心理防护？

保持积极平和的心态，积极面对，配合居家观察。不自我怀疑或捕风捉影，如发现身体不适，并达到权威部门建议的就诊标准，做好防护并到医院就诊。规律作息，保障充足睡眠。合理饮食，注意营养均衡。适当锻炼，提高自身免疫力。与家人或朋友电话沟通或通过网络在线交流，舒缓紧张等负面情绪。尽量控制自己每天接收有关信息的时间，避免信息过载，不道听途说。若情绪持续变差，且无法控制，可寻求社会心理服务体系帮助。如心理援助热线、网络心理咨询及心理健康知识普及渠道等。

71. 心情过度紧张，睡眠不好怎么办？

避免熬夜，适量锻炼，保证身心稳定。可以通过深呼吸、冥想训练等方式，降低身心焦虑水平，从而改善睡眠。睡前不要过分关注疫情相关信息，以免影响睡眠质量。睡前热水洗脚。按摩涌泉穴、大陵穴、神门穴和安眠穴。合

理规划生活，培养兴趣爱好，如读书、绘画、健身等。缓解焦虑、紧张。转移注意力，可采用音乐疗法，或适当服用精神科医生推荐的安眠药。夜晚睡眠时遮光遮音，挑选合适高度的枕头和舒服的被褥。



72.确诊新冠肺炎，如何缓解心理压力？

接受这个事实，把治疗的任务交给医务人员，保持乐观的心态、积极配合医生治疗。当你悲伤、低落时，可以通过安排更加丰富的活动来防止情绪的进一步恶化，如打太极拳或八段锦、读书、听音乐等活动。如果觉察到自己的情绪变化时，可寻找合理的途径宣泄情绪。与家人、朋友保持联系，倾诉感受，鼓励表达不良情绪，获得支持和

鼓励。如果感到难过、悲伤、绝望，允许通过哭泣的方式来抚慰心灵，也可寻求专业的心理咨询或治疗。



扩展阅读：福建医科大学附属第一医院首发新冠肺炎《康复健肺八段篇》，普通群众也适用！



扩展阅读：新冠肺炎《康复健肺八段篇》坐位、卧位版



扩展阅读：新冠肺炎康复训练操第二集《室内运动训练篇》

73.家人、朋友或同事确诊新冠肺炎，心理紧张、焦虑、恐惧怎么办？

接受这个事实，把治疗的任务交给医护人员，让他们安心治疗。通过电话、短信、微信或视频方式加强与他们的交流，让他们知道不是一人孤军奋战。同时，可以尝试深呼吸或者音乐疗法，使自己放松。

74.接受治疗，隔离期间如何缓解心理？

接受治疗时，被隔离在有限的空间内，但是内心要和外界保持连接。回顾自己近期与亲友的联系频率是否少于每天1次，建议每天至少保持1次与家人或朋友打电话或发微信，从他们那里获取支持，汲取温暖和力量，增强战胜疾病的信心，即使是5分钟的问候，也有支持的作用。回想自己以往是否遇到过类似的困境或挑战，思考当时是如何成功应对的，是否有一些策略可以应用到现在，调动内在资源，增加积极情绪，提升心理弹性。

75.担心自己和家人将会受到感染，如何缓解心理压力？

与家人和朋友保持联系，提醒家人相互照顾，或调用必要的资源，使家人得到照顾。按照科学手段，做好防护工作，保持个人和家庭卫生，留意自己和家人的身心健康。可通过听音乐、深呼吸等，放松身心。保持正常的作息，

保证饮食和睡眠。接纳自己的焦虑，适当的焦虑有助于提升我们的警觉水平。如果焦虑、恐惧超过一定水平，影响到生活，可进行情绪调节，如呼吸放松，身体减压等，必要时寻求专业的心理咨询或治疗。

76.疫区回来，害怕携带病毒，担心会传给家人，有负罪感，身边的人知道自己去过疫区，怕受到嫌弃和排斥，如何缓解心理压力？

传染病暴发的确会带来巨大的压力，甚至造成心灵的创伤，产生一定的消极情绪是十分正常的。即使发现自己出现了一些平时不常出现的心情，也不必视之为洪水猛兽，不必对此有过多的心理负担。会发生这些改变都是正常的。接纳这些情绪有助于更好地生活、应对疫情。不过，这并不意味着可以对可能有的负面心态听之任之，要对自己的心理状况有一定的监控。也可以和有相似情况的同仁联系，在隔离观察的过程中，可以互相倾听，建立新的连接，构建心理抗疫同盟。相信科学，尊重医生的判断，如果没有发现症状，则避免盲目怀疑自己得病。需要先在自己身上排除偏见，以乐观和大方的态度和身边人交往。

77.可以通过哪些途径缓解心理压力？

根据实际情况，可以通过面对面交流、视频、热线电话、网上咨询等方式。

✓ 福建医科大学心理援助电话：18359150525

(24 小时)

✓ 福建省（福州市）医学心理咨询中心全年 24 小时心理援助热线：0591-85666661

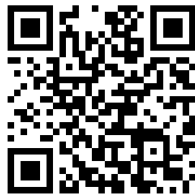
✓ 福建省心理学会应对疫情免费心理咨询热线：
17705902522

78. 返程人员如何缓解心理压力？

保持警惕，重视自我防护注意加强锻炼，与他人保持距离，戴好口罩，勤洗手。保证充足睡眠，科学防控。积极适应新的工作模式，保持对自己身心状态的察觉，如有不适，可向上级反映，必要时可以停止工作或者是轮换工作，也可以拨打心理援助热线或寻求专业的帮助。



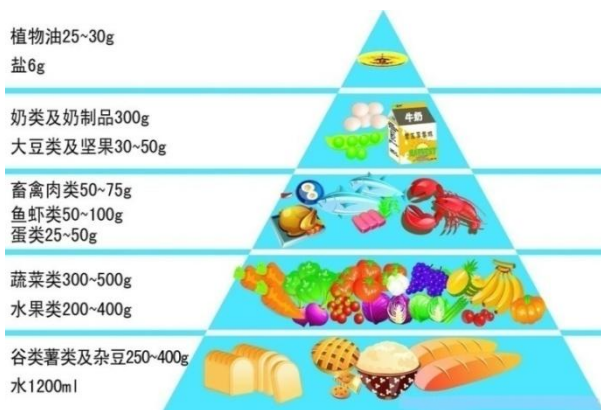
扩展阅读：新冠
肺炎阴影之下，
各类人群如何调
解心理压力？



扩展阅读：新冠
肺炎全民心理健
康实用手册

79.营养补充对新冠肺炎是否具有作用？

是，合理营养膳食是患者和普通人改善个人营养状况、增强抵抗力并改善预后的重要环节，需重视个人营养状况。



80.一般人群膳食中蛋白质摄入应注意哪些？

一般人群每天应吃各种各样的奶及其制品，特别是酸奶，也可以多吃豆制品。



81.一般人群饮食中油盐有哪些需要注意的？

少盐少油，控糖限酒。清淡饮食，少吃高盐和油炸食品，保证足量饮水。“吃动平衡，健康体重”，要天天运



85.企业复工复产顶层设计注意什么？

(1) 成立由主要负责人牵头的疫情防控工作领导小组，组成专班负责疫情防控工作；必须制定本企业疫情防控和复工方案，包括领导体系、责任分工、排查制度、日常管控、后勤保障、应急处置等内容。

(2) 严格落实全员健康申报、体温监测、就餐管理、会议管理、作业场所卫生管理等制度。

(3) 物资保障：设立企业测温点或临时隔离点，配备口罩、消毒液、红外体温枪或耳温测试仪等疫情防控用品。

(4) 积极配合当地政府、卫生健康等相关部门工作，做好单位日常预防控制。一旦出现确诊病例或疑似病例时，要积极配合卫生健康部门做好各项工作。

86.企业如何做好健康宣传？

(1) 利用各种形式开展宣传和提醒。利用宣传栏在醒目位置设置新冠肺炎相关防控知识，通过宣传单、短信、微信、大屏提示等多种形式，向员工宣传不聚会不聚集不聚餐。

(2) 开展传染病防治知识健康教育。营造“每个人是自己健康第一责任人”、“我的健康我做主”的良好氛围，积极倡导讲卫生、除陋习，摒弃乱扔、乱吐等不文明行为，利用网络、视频、课件等开展手卫生、口罩佩戴等健康技能培训。

87.员工间接触要注意什么？

(1) 加强工作场所通风换气，空气流通好的环境可以有效降低传播风险，可持续打开门窗通风。

(2) 可根据企业特点、与外界人员接触频度和风险划分风险等级。

(3) 尽量减少员工对外接触，减少非必须的出差、出行等。

(4) 减少同一工种员工之间相互接触，工作期间不串岗，不扎堆聊天，有事通过手机沟通。

(5) 减少不同工种员工之间的相互接触，如与外界联系较多的行政管理人員、销售岗位人員，尽量不与厂区作业人员接触，减少暴露和传播风险。



88.外来人员如何管理?

(1) 外来人员需进行体温检测, 并进行相关信息确认后, 方可入内。

(2) 对没有佩戴口罩的外来人员, 发放符合要求的一次性口罩。

(3) 办公区外来人员设立统一接待室, 车间外来人员, 由本单位人员陪同, 不允许随意走动。

(4) 外来人员原则不允许在厂区内就餐, 如须在厂区用餐, 采用餐盒打包到接待室单独用餐。

89.开会注意什么?

近期要推迟、减少会议和活动, 切实用好视频会议和网络办公。如必须开会, 参会人员需戴好口罩, 要开小会、开短会, 会议期间必须开窗通风。

90.集体宿舍怎么管理?

单位有集体宿舍的, 要加强管理, 减少员工外出, 为员工提供必要的生活用品; 对在外租住的员工, 也要加强对员工及其家庭开展不串门、不聚会、不聚餐的教育, 减少员工与社会人员接触, 降低感染风险。

91.推行健康生活方式

(1) 合理安排工作时间和工作量，确保员工不熬夜、不过劳。合理安排工间操，可做一些太极拳、八段锦等传统运动或广播体操等运动量适度的健身操。

(2) 密切关注职工的心理健康。一旦发现有苗头问题，应及时安排单位医务人员或者当地心理干预专家对相关人员进行心理干预。



92.企业如何摸底排查人员往来?

(1) 建立主动健康申报制度，返岗返工人员返闽需填写健康申报表，了解全体职工休假期间外出情况、与患者接触情况等流行病学史及本人与同住人员身体健康状况。

(2) 14 天内有流行病学史的返岗返工人员，发现有

发热、咳嗽等症状的，要就地隔离，用救护车送当地发热门诊就诊排查；对有流行病学史、无症状者，通知其现住地基层政府，对其实施不少于 14 天的医学观察。无流行病学史、无相关症状者可安排工作。

(3) 鼓励员工向单位报告内部可能存在的重点观察者、密切接触者或可疑暴露者，单位应及时采取相关措施。

93.如何监测体温？

(1) 测温点设置：可在单位门口、医务室、单位宿舍等点位设立测温点。

(2) 职工首次返回单位和集体宿舍的，必须测量体温。

(3) 全员健康监测：

a) 进入工作场所：疫情期间每日上午上班前，下午上班前各测量体温一次，在员工进入工作场所时对全员测量体温并进行健康询问，凡有发热及咳嗽等症状的，应阻止其进入工作场所，并向本单位防控工作组报告。

b) 集体宿舍：入住集体宿舍的员工，应每日进行 2 次体温检测。

c) 测温人员应确保自身健康状况处于良好状态，在测量过程中全程佩戴医用外科口罩，并对使用的红外体温枪、耳温测试仪等进行温度修正。

94.如何设置应急临时隔离点？

- (1) 尽量将临时隔离区域设置在相对独立区域。
- (2) 将临时隔离员工安置在相对独立、通风良好的单人房间。
- (3) 为员工提供必须的卫生用品包括口罩、体温计、消毒剂、免洗手消毒液、加盖垃圾桶等。单位要确保员工正常生活。
- (4) 有专人对临时隔离点进行管理，做好消毒工作。

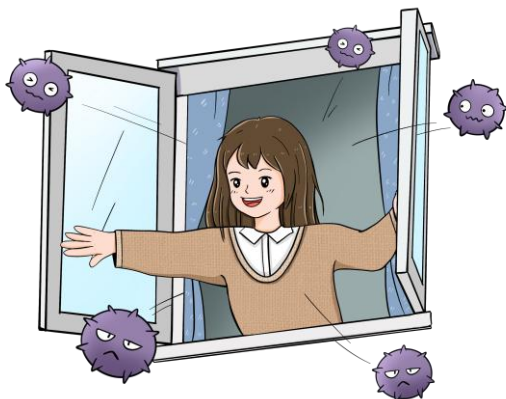
95.如何保持环境卫生整洁？

- (1) 单位开展环境整洁，室外整洁，无乱堆乱放。实施生活垃圾分类，有专人定时收集，做到日产日清。设置废弃口罩专用垃圾桶。
- (2) 厕所应有专人清扫、保洁、消杀。
- (3) 开展病媒生物防治，鼠、蚊、蝇、蟑螂等病媒生物的预防控制。
- (4) 加强不明来源动物监控，出现不明来源的动物，应及时与有关部门联系处理。所有人员避免在无防护的情况下接触野生或养殖动物。
- (5) 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。室内要做到勤通风，每日至少开窗通风2次，每次20-30分钟。可在员工工作期间为宿舍开窗通风。

96.如何加强工作场所通风与消毒?

(1) 作业场所内应当加强通风换气,保持室内空气流通。首选自然通风,尽可能打开门窗通风换气,也可采用机械排风。

(2) 安装有机械通风设施或使用空气调节的工作场所,考虑加强机械通风量或空调新风量,提高工作场所的新风量。



97.如何使用和消毒空调?

(1) 中央空调的使用:建议新冠肺炎流行期间停用中央空调。符合下列要求的集中空调通风系统方可继续运行:

- a) 采用全新风方式运行的。
- b) 装有空气净化消毒装置,并保证该装置有效运行的。
- c) 风机盘管加新风的空调系统,能确保各房间独立通风的。

(2) 消毒:每周对运行的集中空调通风系统下列设备

或部件进行清洗、消毒或者更换。

98.如何预防性消毒?

(1) 消毒剂选用: 推荐使用含氯消毒剂 (有效氯浓度 250mg/L-500mg/L), 小面积物体表面可用 75%酒精擦拭消毒, 注意使用时远离火源。

(2) 物体表面消毒: 生产车间及操作位、控制室等重点岗位, 以及办公室设备、门把手、电梯、卫生间、食堂等公共部位的物品表面可用含氯消毒剂 (有效氯浓度 250mg/L-500mg/L) 擦拭, 作用 30 分钟后清水擦拭; 地面可使用含氯消毒剂 (有效氯浓度 250mg/L-500mg/L) 拖把湿式拖拭, 作用 30 分钟后清水拖净。

(3) 班车、公务用车、接待室、办公室、电梯、桌椅、工作台、地面等交通工具、公共区域和物体表面应由专人负责进行定期消毒, 每日 2 次。

(4) 洗手设施消毒: 各控制室、办公室、食堂、卫生间等工作场所和生活场所应设置洗手设施和消毒用品, 如无洗手设施, 应配备 70%-75%的酒精搓手液或免洗手消毒液。

(5) 电梯间消毒:

a) 消毒物品准备: 选择有效氯浓度为 250mg/L 以上的含氯消毒液、或者含 75%酒精、过氧化氢的消毒湿巾。

b) 消毒人员的防护用品准备: 医用口罩、帽子、手

套、护目镜、普通喷雾器、防水工作服，清洁工具可以选择抹布、拖把。



电梯消毒视频



消毒液配置视频



99.疫情防控相关法律法规有哪些？



扩展阅读：《中华人民共和国传染病防治法》



扩展阅读：《中华人民共和国职业病防治法》



扩展阅读：《突发公共卫生事件应急条例》



扩展阅读：《国家突发公共卫生事件应急预案》

100.什么是新冠肺炎疫情期间公民的各项法律义务？

(1) 新冠肺炎感染者有配合治疗、隔离、转院等的义务。

法律依据：如果感染者拒不配合治疗、隔离、转院等工作，造成疫情扩散、加重，及损害后果，应依法承担法律责任。如遇到此类情况，可联系公安机关及时处理。触犯《中华人民共和国治安管理处罚法》的，构成违反治安管理行为的，由公安机关依法予以处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。《传染病防治法》第十二条、第十六条、第七十七条、

第四十五条《突发事件应对法》第六十六条、《突发公共卫生事件应急条例》第五十一条。

(2) 患者有义务接受医疗机构的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施等。对于不配合的患者可以向公安机关报告。

法律依据：国家卫健委《新型冠状病毒感染的肺炎疫情社区防控工作方案（试行）》、《传染病防治法》第十二条、第七十七条、第二十一条、第三十九条。

(3) 患者有义务如实向医务人员提供其居住史、接触史、旅游史等详细信息，因患者隐瞒、谎报、迟报、漏报，造成的诊疗延误等不利后果由患者自行承担；因患者隐瞒、谎报、迟报、漏报，造成导致疫情的扩散，给传染病的防控造成不利后果，属于故意传播病原体，危害公共安全，涉嫌构成以危险方法危害公共安全罪等刑事犯罪。如发现患者隐瞒的，应及时报告公安机关核查。

法律依据：《医疗纠纷预防和处理条例》第二十条、《最高人民法院、最高人民检察院关于办理妨害预防、控制突发传染病疫情等灾害的刑事案件具体应用法律若干问题的解释》。

(4) 惩治妨害新冠肺炎疫情防控违法犯罪

法律依据：《最高人民法院最高人民检察院公安部司法部关于依法惩治妨害新型冠状病毒感染肺炎疫情防控违法犯罪的意见》：依法严惩抗拒疫情防控措施犯罪。故意传播新型冠状病毒感染肺炎病原体，具有下列情形之一，危害公共安全的，依照刑法第一百一十四条、第一百一十五条第一款的规

定，以危险方法危害公共安全罪定罪处罚：

a) 已经确诊的新型冠状病毒感染肺炎病人、病原携带者，拒绝隔离治疗或者隔离期未满擅自脱离隔离治疗，并进入公共场所或者公共交通工具的。

b) 新型冠状病毒感染肺炎疑似病人拒绝隔离治疗或者隔离期未满擅自脱离隔离治疗，并进入公共场所或者公共交通工具，造成新型冠状病毒传播的。

(5) 其他拒绝执行卫生防疫机构依照传染病防治法提出的防控措施，引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，依照刑法第三百三十条的规定，以妨害传染病防治罪定罪处罚。

(6) 依法严惩暴力伤医犯罪。

a) 在疫情防控期间，故意伤害医务人员造成轻伤以上的严重后果，或者对医务人员实施撕扯防护装备、吐口水等行为，致使医务人员感染新型冠状病毒的，依照刑法第二百三十四条的规定，以**故意伤害罪**定罪处罚。

b) 随意殴打医务人员，情节恶劣的，依照刑法第二百九十三条的规定，以**寻衅滋事罪**定罪处罚。

c) 采取暴力或者其他方法公然侮辱、恐吓医务人员，符合刑法第二百四十六条、第二百九十三条规定的，以**侮辱罪或者寻衅滋事罪**定罪处罚。

d) 以不准离开工作场所等方式非法限制医务人员人身自由，符合刑法第二百三十八条规定的，以**非法拘禁罪**定罪处罚。

众志成城 共克时艰

