



山東工業職業學院
SHANDONG VOCATIONAL COLLEGE OF INDUSTRY

山东工业职业学院 新型冠状病毒肺炎风险 防护手册（暂行）

前言

2019年12月，湖北省武汉市发生聚集性不明原因肺炎病例，随着疫情在全国范围内的发展和扩大，经全基因组测序确认为“新型冠状病毒”，世界卫生组织将其命名为“2019-nCoV”（2019新型冠状病毒）。人感染了新型冠状病毒后常见体征有：呼吸道症状（包括咳嗽、气促、呼吸困难）、消化道症状及全身症状（如乏力）。在较严重病例中感染可导致肺炎、严重呼吸道感染、呼吸衰竭，甚至死亡。

新型冠状病毒肺炎疫情的快速传播引起了党中央和国务院高度重视，国家多部门出台举措合力防控新型冠状病毒肺炎。习近平总书记对新型冠状病毒肺炎疫情作出重要指示，强调要把人民群众的生命安全和身体健康放在第一位，坚决遏制疫情蔓延势头。面对返程高峰和疫情发展形势，当前进入了疫情防控的攻坚期和关键期，各行各业的人们积极响应，个人更应当从自我防护做起，共同打赢疫情防控阻击战。

高等院校作为特殊的场所，具有人员聚集性强、相对封闭等特点，更应该加强教职工及学生识别控制传染源意识，提高切断传播途径的效率。教育部根据中共中央政治局常务委员

会会议精神，对全国教育系统疫情防控工作进行再研究、再部署、再动员。各级教委和高等院校也从疫情阻断、宣传教育、心里疏通等各个方面采取措施，严防严控疫情。

为积极响应上级号召，结合高等院校的人群特征，我们编写了《新型冠状病毒肺炎风险防护手册》。该手册共包括四个部分：第一部分是基本知识，介绍了新型冠状病毒肺炎的特征、传播途径、流行趋势等；第二部分是高校管理方面的防控措施，旨在为疫情期间高校的管理提供依据；第三部分是高效相关人员个体防护措施，分学生、教师、总务后勤工作人员和其他流动人员等几个方面，对其可能的典型场景、行为提出防范措施；第四部分是针对个人防护、心理行为等方面的基本防护知识。

本手册适用于在学院就读的学生和从事教育教学一线工作的教职工，以及在学院从事环卫、安保、后勤等工作的人员。希望通过大家共同努力，能够更加有效地为学院打赢疫情防控阻击战做出贡献，为全校师生健康做出贡献。

编写组

2020年2月13日

目 录

第一部分 基本知识

1. 什么是新型冠状病毒肺炎？
2. 新型冠状病毒肺炎的主要传播途径有哪些？
3. 新型冠状病毒肺炎的主要早期症状有哪些？
4. 如何区分普通感冒、流感与新型冠状病毒肺炎？
5. 哪些人群是新型冠状病毒肺炎的敏感人群？
6. 哪些人群属于新型冠状病毒肺炎的密切接触者？
7. 怀疑自己或身边人感染了新型冠状病毒怎么办？
8. 什么是新型冠状病毒的无症状感染者？

第二部分 学校管理篇

1. 如何做好高等院校疫情防控工作？
2. 如何进行校园准入管理？
3. 如何加强学校人员信息管理？
4. 如何避免聚集活动？
5. 学校如何做好后勤保障工作？
6. 如何进行人员密集场所的卫生管理？

7. 食堂环境应该如何做好消毒工作？
8. 如何进行学校公共环境消毒？
9. 如何进行共享单车、公共器械等物品消毒？
10. 发现校内相关人员出现新型冠状病毒肺炎如何进行应急处置？
11. 开学前学校如何做好防控工作？
12. 开学后学校如何做好防控工作？
13. 学校如何做好宣传教育？
14. 乘坐电梯如何防护？
15. 如何做好应急处置？
16. 对不能返校和隔离学生如何帮助？

第三部分 个体防护篇

学生篇

1. 假期居家如何做好个人防护？
2. 假期外出如何做好个人防护？
3. 假期如何做好自我健康监测？
4. 假期如果身体有异样应该如何做？
5. 开学后返校途中如何做好个人防护？
6. 居家期间如何创造一个良好的学习与生活环境？
7. 居家期间有那些学习资源？
8. 进出校园应该如何做？
9. 在宿舍内应该如何做好个人防护？

10. 去食堂如何做好防护？
11. 前往教室、自习室、图书馆等人员密集区域应该怎么做？
12. 在学生办公室应该如何做好个人防护？
13. 在实验室应该如何做好个人防护？
14. 去超市、商店购物时应该如何做好个人防护？
15. 去健身房、体育馆等公共场合应该注意什么？
16. 在校期间如何做好个人卫生？
17. 在校期间如何做好个人健康监测？

教师篇

1. 上下班途中如何防护？
2. 进入办公楼如何防护？
3. 进入办公室如何防护？
4. 传阅文件如何防护？
5. 电话消毒如何防护？
6. 参加会议如何防护？
7. 食堂进餐如何防护？
8. 工作期间运动如何防护？
9. 公务采购如何防护？
10. 外地教职工返校如何防护？
11. 居家如何做好个人防护？
12. 前往超市等公共场所要注意什么？

13. 公务出行如何做？

教辅管理及后勤等相关工作人员篇

1. 科室办公人员应该如何防护？
2. 食堂相关人员应该如何防护？
3. 保洁人员应该如何防护？
4. 安保人员应该如何防护？

流动人员篇

1. 流动人员如何防护？

第四部分 基本防护知识

口罩

1. 如何选择口罩？
2. 如何正确佩戴口罩？
3. 使用后的口罩如何处理？
4. 口罩可以清洗、消毒吗？

洗手

1. 什么情况下需要洗手？
2. 怎样洗手合格？
3. 只用自来水洗手可以吗？

提高免疫力

1. 疫情期间是否应该进行体育锻炼？
2. 疫情期间在饮食卫生方面应当注意什么？
3. 疫情期间在睡眠方面需要注意什么？
4. 如何正确获取疫情信息？
5. 轻症发热病例如何居家隔离？

消毒用品

1. 消毒用品如何使用？

心理健康

1. 如何调整自己的心理状态？
2. 如有心理问题应该如何咨询？

就医

1. 可就医医院怎么选择？
2. 去医院途中如何做好防护？

依法保障疫情防护

1. 法律依据有哪些？
2. 没有及时报备怎么处理？
3. 知情不报怎么处理？
4. 未按规定开展自我隔离者如何处理？
5. 出现疑似症状不按照要求主动报告的怎么处理？

第一部分 基本知识

1. 什么是新型冠状病毒肺炎？

冠状病毒是一种在动物与人类之间传播的人畜共患病毒，在自然界中广泛存在。由于他们在电子显微镜下头戴“皇冠”，所以将其命名为冠状病毒。

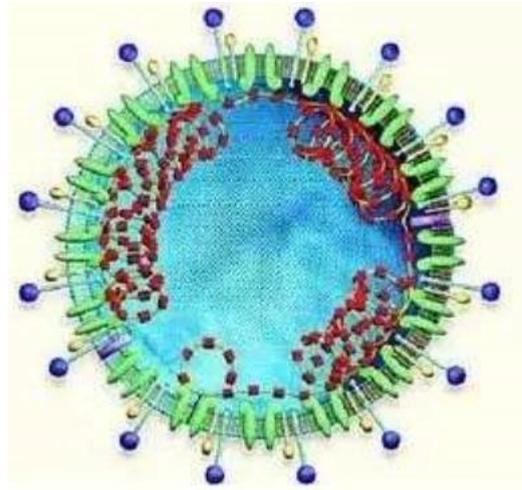


图 1 冠状病毒

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。世界卫生组织将此次中国武汉检测出的病毒命名为 2019-nCoV（2019 新型冠状病毒，简称 NCV）。2019 新型冠状病毒属于 β 属的新型冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径为 60~80nm，其基因特征与严重急性呼吸综合征相关的冠状病毒（SARSr-CoV）和中东呼吸综合征相关冠状病毒

(MERSr-CoV) 有明显区别。

新型冠状病毒肺炎是指新型冠状病毒感染导致的肺炎。人感染了冠状病毒后，常见的体征有呼吸道症状，包括咳嗽、气促、呼吸困难，还有消化道症状及全身症状（如乏力）。在较严重的病例中，感染可导致肺炎、严重呼吸道感染、呼吸衰竭，甚至死亡。

2. 新型冠状病毒肺炎的主要传播途径有哪些？

任何一种传染病的传播都必须满足三个环节，即传染源、传播途径、易感者（易感人群）。这三个环节是构成传染病在人群中发生和流行的生物学基础，只有这三个环节同时存在，传染病才可能造成传播与流行，而只要切断其中的任何一个环节，传染病就不能传播与流行。例如，接种疫苗就是为了保护易感人群，从而不得传染病。新型冠状病毒肺炎的传播途径，最初可能来源于某种野生动物，目前已发现可以人传人，主要以飞沫传播（打喷嚏、咳嗽等）、气溶胶（指悬浮在气体介质中的固态或液态颗粒所组成的气态分散系统）传播和物体表面接触传播（用接触过病毒的手挖鼻孔、揉眼睛等）三种也存在粪口传播的风险。

表 1 新型冠状病毒肺炎三种传播途径

传播途径	传播方式
飞沫传播	患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，乃至呼出的气体，近距离接触直接吸入可以导致感染
气溶胶传播	飞沫混合在空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染
物体表面接触传播	飞沫沉积在物品表面，手接触污染物后，再接触口腔、鼻腔、眼睛黏膜，导致感染



图 2 喷嚏

3. 新型冠状病毒肺炎的早期主要症状有哪些？

新型冠状病毒肺炎一般症状有发热、乏力、干咳，逐渐出现呼吸困难；部分患者起病症状轻微，甚至可无明显发热。严重症状有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、凝血功能障碍。除了以上发病症状外，还有可能发病症状“不典型”，例如仅以消化系统症状为首发表现，如轻度乏力、精神差、恶心呕吐、腹泻；以神经系统症状为首发表现，如头痛；以心血管系统症状为首发表现，如心慌、胸闷等；以眼科症状为首发表现，如结膜炎；或仅有轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等。

4. 如何区分普通感冒、流感与新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎早期患者存在的头痛、鼻塞、打喷嚏、咳嗽等症状，普通感冒和流感也有，但它们之间其实是有明显区别的。表 2 从不同分方面具体列举了三种病症的区别。

表 2 普通感冒、流行感冒与新型冠状病毒肺炎的区别

	普通感冒	流行性感	新型冠状病毒肺炎
病原体	鼻病毒等多种病原体	流感病毒	新型冠状病毒（2019-nCoV）
一般症	咽痛、喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽等	发热、头痛、肌痛和全身不适	发热、乏力、干咳为主，少数患者伴有鼻塞、流涕、咳嗽

状			
发热症状	一般无发热或只有低热	高热可达 39~41℃	部分患者仅表现为低热，重型、危重型患者病程中可谓中低热，甚至无明显发热
全身症状	一般没有	全身肌肉酸痛	病情加重会有头痛、肌肉酸痛、关节酸痛、，气促、呼吸困难、胸闷、结膜充血、恶心、呕吐、腹泻、腹痛
自愈情况	一般 5~7 天自愈	有自限性，但易引发肺炎等并发症	目前存在轻症病例和无症状感染者，多在 1 周后恢复
流行性	小规模传染，一般不流行	大范围流行	(1) 发病前 14 天内有武汉或其他有本地病例持续传播地区的旅行时或居住史； (2) 发病前 14 天内曾接触过武汉或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者； (3) 存在聚集性发病或已确诊病例、轻症病例和无症状感染者有流行病学关联
易感人群	各类人群普遍易感，全年皆可感染	老年人、儿童、慢性病患者	人群普遍易感，老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病

5. 哪些人群是新型冠状病毒肺炎的敏感人群？

所有人群普遍对新型冠状病毒易感，但是感染还取决于接触机会。老年人既有基础疾病者感染后病情较重。

6. 哪些人群属于新型冠状病毒肺炎的密切接触者？

与病例共同居住、学习、工作、或其他有密切接触的人员；

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；

病例同病室的其他患者及其陪护人员；

与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触的人员；

现场调查人员，经评估认为符合条件的人员。

7. 怀疑自己或身边人感染了新型冠状病毒怎么办？

首先不要去人群密集的地方，带上口罩，与家人保持距离，注意通风，注意个人卫生，到就近的定点救治医院发热门诊就诊。就诊时主动告诉医生接触过哪些人，配合医生开展流行病学调查。

8. 什么是新型冠状病毒的无症状感染者？

目前，在对病例密切接触者观察过程中，发现有一些观察对象为表现上述相关症状，但是新型冠状病毒检测是阳性的，被称为无症状感染者。还有一些病人发热不明显，偶尔干咳或者乏力。由于无症状感染者也具有一定的病毒传播力，因此要严格进行隔离和医学观察。

第二部分 学校管理篇

1. 如何做好高等院校疫情防控工作？

成立专门防控领导小组，并组建相应专项小组，统筹指导全校做好疫情防控工作，确保组织领导到位、人员力量到位、制度保障到位、责任到位、分工到人，确保统一领导、统一指挥、统一行动。

加强校内各部门、各单位之间，学校与属地社区，特别是医疗卫生机构之间，学校与学生家长之间的沟通联系。

采取多种切实有效的方式，教育引导全体师生员工及时学习并掌握疫情防控知识，大力倡导健康生活，养成良好卫生习惯，努力使广大师生员工皆成为疫情防控的参与者和推动者。

充分发挥校医院和专业人员的作用，组织开展参与检查及心理咨询，做到全覆盖、无死角。

设置集中隔离医学观察区（参照卫生健康部门相关要求），对来自或经停疫情高发地区和被判定为密切接触者的师生进行集中医学观察。学校医疗机构应设置隔离观察区（室），对疑似病例进行隔离医学观察。若发现相关疫情情况，应按照要求及时上报和通报。

2. 如何进行校园准入管理？

根据推迟开学等相关工作要求，通过切实可行的措施，引导外地师生不提前返校。

落实外出审批制度，严格管理校园，只保留一处出入口，对进出校门的所有人员进行身份识别和登记。

在疫情解除前，对进入学校的所有人员进行体温测试。要特别关注快递、货运等流动人员的登记和监测。出入学校人员必须按要求佩戴口罩，尽量减少在校人员流动。

学校公共服务岗位工作人员防护措施标准要进一步明确，必须佩戴口罩，做好个人防护。

体温高于 37.3°C 的，需出具省市疾控中心 3 日内筛查确认的报告，排除感染后方可进入。禁止有发热、干咳等症状和未过隔离期的人员入校，坚决阻断传染病源向校园输入的渠道。

3、如何加强学校人员信息管理？

提前掌握学生和教职员工假期出入地情况，对来自或经停疫情高发区的师生要重点关注，督促其进行居家观察，每日早晚各测量一次体温并做好记录，自返校当日起满 14 日可解除居家观察。督促师生关注自身健康状况。

4. 如何避免聚集活动？

关闭室内公共场所，如图书馆、体育馆等。

在疫情期间，严控报告会、讲座论坛、比赛演出等活动，减少聚集性活动。一般不召开人群聚集的会议或典礼，提倡召开视频会议。如必须举办，参会人员应佩戴口罩，缩短会议时间，控制参会人员数量，并遵循相关卫生要求。

5. 学校如何做好后勤保障工作？

加强生活保障。学校食堂、超市、便利店等生活必需品服务单位，应当保障正常服务，不得擅自停业、歇业，满足学校师生日常生活需求。

加强物资储备。学校要对隔离区、校医院等所需口罩、消毒等防护物资进行盘查摸底，每日统计消耗量并做好登记，根据学校实际情况评估应急需求量，并提前做好储备。

严格使用管理。安排专人进行防护物资管理，严格按照要求科学使用防护物资，避免过度防护、滥用和浪费。

严格申报纪律。学校要如实反映物资储备情况，确需物资救援的，要按照程序上报处置，不得擅自向校友或者社会发布捐赠信息。校友或者社会主动捐赠的，要做好登记和上报工作。

6. 如何进行人员密集场所的卫生管理？

食堂、宿舍、教室、图书馆、实验室、办

公室、公共卫生间等重要场所，要做到开窗通风，保持室内空气流通。每日通风 3~5 次，每次不少于 30 分钟。定时对电梯间、楼梯间、地面、墙壁、桌面、门把手、水龙头等物体表面进行消毒。

做好进入公共场所的人员登记，尽量减少人员流动。要求出入公共场所要佩戴口罩，做好个人卫生防护。

7. 食堂环境应该如何做好消毒工作？

食堂操作间要保持清洁干燥，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。

使用后的餐具、用品必须高温消毒。热力消毒包括煮沸、蒸汽、红外线消毒。

煮沸、蒸汽消毒保持 100℃ 作用 10 分钟；红外线消毒一般控制温度 120℃，作用 15~20 分钟；洗碗机消毒一般水温控制 85℃，冲洗消毒 40 秒以上，再用清水洗净。

食堂（餐厅）每日消毒 2 次；就餐结束后，要对餐桌、椅进行消毒，使用含有效氯 500 毫克/升消毒液擦拭，作用 30 分钟后，清水擦净。

8. 如何进行学校公共环境消毒？

食堂、宿舍、教室、图书馆、办公室、实验室、公共卫生间等重要场所要进行预防性消毒。

(1) 地面、墙壁：用 250~500 毫克/升含氯消毒液，消毒作用时间应不少于 30 分钟。

(2) 桌面、门把手、水龙头等物体表面：用 500 毫克/升含氯消毒液，作用时间 30 分钟，然后用清水擦拭干净。

(3) 食品用具：煮沸或流通蒸汽消毒 15~30 分钟；也可用浓度为 500 毫克/升含氯消毒液，作用时间 30 分钟，然后用清水擦拭干净。

(4) 毛巾、衣物被褥等织物：用浓度为 250 毫克/升含氯消毒液，浸泡 15~30 分钟，然后清洗；也可以用煮沸或流通蒸汽消毒 15 分钟消毒。

(5) 注意事项：以清洁剂为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒。针对不同的消毒对象，应按照上述使用浓度、作用时间和消毒方法进行消毒，以确保消毒效果。消毒剂具有一定的毒性刺激性，使用时应注意个人防护，应戴防护眼镜、口罩、手套等，同时消毒剂具有一定的腐蚀性，注意消毒后用清水擦拭，防止对消毒物品造成损坏。

9. 如何进行共享单车、公共设施等物品消毒？

尽量控制共享单车（电车）进出校门，定期使用 75%酒精或消毒液擦拭共享单车（电车）、

公共设施与人接触的物体部位。

10. 发现校内相关人员出现新型冠状病毒肺炎如何进行应急处置？

发现师生出现新型冠状病毒肺炎可疑症状，如发热、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、头痛等，应立即隔离，为师生（包括疑似病例接触的师生）提供医用口罩，及时到就近的发热门诊就诊。

配合疾病预防控制中心工作人员开展流行病学调查。

在辖区疾病预防控制中心工作人员指导下对环境和物品进行消毒。

经判定为密切接触者的师生，应接受 14 天的居家或集中隔离医学观察。

11. 开学前学校如何做好防控工作？

根据《关于切实做好新型冠状病毒肺炎疫情防控工作的通知》等文件精神，落实各方责任，制定完善本校传染病防控应急预案，责任到位、分工到人。

提前了解外地返校师生的相关信息和健康状况。对来自或经停疫情高发区的师生要重点关注，采取隔离措施并进行医学观察，每日早晚各进行一次体温检测并做好记录，自返校当

日起满 14 日无新型冠状病毒肺炎相关症状后方可解除。对其他地区返校师生要做好体温监测及症状筛查。对于已在校的师生要每日了解健康状况。

学校应设置集中隔离医学观察区，对来自或经停疫情高发区和被判定为密切接触者的师生要进行集中医学观察。

学校医疗机构应设置隔离观察区（室），对疑似病例进行隔离医学观察。

要做好物资准备，包括体温计、必要的防护用品和消毒用具等。

12. 开学后学校如何做好防控工作？

组织两周内来自或经停疫情高发区的师生，进行集中隔离医学观察，减少与其他人的密切接触，每日上下午各测量 1 次体温并做好记录，同时报告校医院，自返校之日起医学观察 14 天，期满后后方可上课。

以多种形式开展健康教育，要充分利用现代信息技术在开学前组织全体师生员工开展新型冠状病毒肺炎疫情知识和防控技能培训，培养师生良好卫生习惯和技能，提高防病意识。

开展因病缺勤监测，每天对因病缺勤的师生进行电话随访，及时了解掌握师生健康状况。

全面落实消毒防疫措施，确保不留死角。

教室和宿舍保持清洁，加强卫生管理，按要求开窗通风。每天通风 2~3 次，每次至少 30 分钟。使用集中空调通风系统的建议全新风运行。

设置充足的洗手设施和洗手液或香皂等卫生用品。

合理安排教学，减少聚集性活动，集体性活动尽量安排在室外进行。

每日对食堂、宿舍、教室、图书馆等重要场所进行预防性消毒。

13. 学校如何做好宣传教育？

加强疫情知识宣传普及。开学第一课必须开展公共卫生健康知识和新型冠状病毒肺炎防护知识宣讲。编写防护手册对师生员工加强宣传教育，指导学生做好个人日常卫生管理和各项防护措施，保护自己，远离病毒，自觉为疫情防控作贡献。可利用电子显示屏、微信公众号、宣传横幅、工作群、电话通知等多种方式，宣传新型冠状病毒和冬春季传染病防控知识，提升疫情防控意识，切实做好疫情防控工作。

14. 乘坐电梯如何防护？

尽量不乘坐或少乘坐电梯，建议低楼层的走楼梯。

如有多部电梯，应合理分流人员。

如电梯间太拥挤，可等候下一部电梯。

等电梯时，发现同行者有咳嗽或发热，尽量避开一起乘坐。

进入电梯间前，应规范并全程佩戴口罩。

遵守咳嗽礼仪，即咳嗽或打喷嚏时用纸巾或衣袖内侧上部遮掩口鼻；直接扔到垃圾桶内；咳嗽或打喷嚏后及时用手消毒剂消毒双手，如无手消毒剂，可使用湿巾纸擦拭双手，如无湿巾纸，则避免用手去触摸自己的口鼻眼及公共物品，直至洗手之后。

避免在电梯间大声说话或谈笑。

避免用手直接触摸电梯内的物品表面，包括按钮。触摸按钮时，可用肘部或手背部触摸，或垫纸巾触摸。

乘坐电梯后应及时洗手。

负责电梯运营的单位应加强对电梯的清洁消毒，原则上每 2~4 小时消毒一次，特别是开关及楼层按钮。消毒可选择 500 毫克/升含氯消毒剂擦拭消毒。夜间或非人流高峰期，可打开电梯门进行彻底通风。

15. 如何做好应急处置？

建立健全各类应急预案，建立“人盯人”的健康管控体系，建立健康台账，对排查出的重点人员采用“一人一策”做好应对工作。做好师生晨午检、缺勤等级追踪等工作，对出现

发热、干咳等症状的，立即送当地定点医疗机构发热门诊就诊；一旦确定为疑似病例，第一时间上报情况，协助开展流行病学调查，并做好有关工作，做到早发现、早报告、早治疗。

16. 对不能返校和隔离学生如何帮助？

对身处疫区不能返校和被隔离观察的学生，提供必要的学习支持。统筹安排好各类考试时间，做好考生的思想工作。

第三部分 个体防护篇

学生篇

1. 假期居家如何做好个人防护？

居家勤开窗，经常通风。

外出归来、饭前便后，用洗手液或肥皂、流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液，洗手时间大于 15 秒。

家庭成员不共用毛巾、不共用餐具，建议分餐。

保持家具、餐具清洁，勤晒衣被。

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。口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖的垃圾桶内。

注意营养，适度运动。

不要接触和食用野生动物。

家庭备置体温计、一次性医用口罩、医用外科口罩（条件允许可另外备置 N95 口罩）、家庭消毒用品等物资。

2. 假期外出如何做好个人防护？

尽量减少外出活动。减少走访亲友和聚餐，尽量在家休息；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。

若必须出门，在人群密集处要佩戴口罩。

尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车。必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩，一次性医用口罩或医用外科口罩即可，有条件的可以佩戴 N95 口罩。途中尽量避免用手直接接触摸车上物品。

3. 假期如何做好自我健康监测？

建议学生在家每日都进行健康监测（最好早晚各一次），并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告。若出现发热、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，应及时报告或由监护人报告学校或社区相关人员，做好防护后及时到定点医院就诊。

4. 假期如果身体有异样应该如何做？

假期期间在家应每日均开展自我健康监测。

如出现发热、咳嗽等可疑症状，应主动报告或由监护人报告社区，做好防护后及时到定点医院就诊。

若出现新型冠状病毒肺炎可疑症状（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），应根据病情，及时到医疗机构就诊。前往就医时，尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具。就诊时应主动告诉医生自己的疾病史、旅居史及接触史，以及发病后的活动轨迹和接触人群，配合医生开展相关调查。

5. 开学后返校途中如何做好个人防护？

乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩，一次性医用口罩或医用外科口罩即可，有条件的可以佩戴 N95 口罩。途中尽量避免用手直接接触车上物品。

接触公共卫生间的把手及按钮之后要及时清洗双手。

尽可能与周围乘客保持距离（条件允许时至少 1 米），避免近距离谈话。

旅途中做好健康监测，自觉发热时主动测量体温。

妥善保存乘坐票据信息，配合可能的相关

密切接触者调查。

发现身边出现可疑症状人员，避免与其近距离接触，并及时报告乘务人员。

6. 居家期间如何创造一个良好的学习与生活环境？

经常通风，呼吸新鲜空气。在居家隔离期间，不能把自己长期封闭在封闭环境里学习与生活，而应该时常开窗换气，呼吸一下室外自然清新空气。

可以养殖一些鲜花、绿植、盆景、观赏鱼等，这些绿色空间不仅有助于转移注意力，也能够帮助减压。如果家里没有这些绿色空间，也可以去阳台上看看周边的景观，调节心情。

增加环境中能够分散注意力的积极因素。在居家过程中，可以对室内环境做一些小小的调整，比如通过手机电脑播放音乐；在自己随手能够得到的地方放上自己喜欢的书籍和零食。通过增加一些让自己能够分散对疫情注意力的积极因素，调节自己的心情。

7. 居家期间有那些学习资源？

学习强国 (<http://www.xuexi.cn/>)

高教考试在线 (<http://px.hep.edu.cn/>)

国家开放大学学习 (<http://www.ouchn.cn>)

维普资讯中文期刊服务平台

(<http://qikan.cqvip.com>)

超星数据库资源 (<http://www.chaoxing.com>)

中国大学 MOOC 平台 (<http://www.icourse.org>)

中国知网 (<http://www.cnki.net>)

书香中国 (<http://shuxiang.w.chineseall.cn>)

8. 进出校园应该怎么做？

对于有特殊情况留校学生，应严格遵从外出审批等学校有关规定。已在校学生原则上不允许进出学校。凡进入校园的学生须出示有效证件（学生证、请假条等），同时佩戴口罩等个人防护用具，且均需按要求进行登记并接受体温监测，体温正常方可入内。

若有出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染症状的人员，应主动带上口罩到就近的医疗机构就诊。

如果有相关疾病流行地区的旅游史及与病例活动轨迹重合或接触史，应主动告知预检分诊人员，及时就近入诊。

9. 在宿舍内应如何做好个人防护？

应做到不串门，不接触非本宿舍人员。

要注重宿舍里空气流通，窗户对流通风，每日 3~5 次，每次不少于 30 分钟。

可用 250~500 毫克/升的含氟消毒液用喷壶均匀喷洒在宿舍的每一个角落，且保证每天至

少进行一次；其次，75%医用酒精可以用作物品、台面、手部的表面消毒，使用浸泡医用酒精的棉球擦拭表面即可。

保持衣服、被褥、座椅座套等纺织物清洁，可定期洗涤、消毒处理。可先用 250 毫克/升的含氟消毒液浸泡 15~30 分钟，然后常规清洗。

勤倒垃圾，可定期对垃圾桶等垃圾盛装容器进行消毒处理。

手机、钥匙使用 75%医用酒精或消毒湿巾擦拭消毒。

10. 去餐厅如何做好防护？

要采用错峰分餐进食，尽量使用一次性餐具分散就餐。

坐下吃饭时再脱口罩，避免面对面就餐，若条件允许应隔座就餐或保持人间的安全防护距离（尽量不小于 1 米），避免就餐说话，避免扎堆就餐。鼓励自带餐具，能分散就餐的尽量不在餐厅就餐。

就餐前、就餐后注意洗手。

11. 前往教室、自习室、图书馆等人员密集区域应该如何做？

教室、自习室、图书馆等作为校园人员密集区域，在出入时，务必全程佩戴口罩，尽量做到和他人保持距离。多人共处一室时，要全

程佩戴口罩。

咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或曲肘遮掩口鼻，纸巾不能随意丢弃，防止飞沫传播。

触碰墙面、把手等公共部位后，要注意勤洗手，或使用免洗洗手液、消毒湿巾擦拭，防止病毒传播。

尽量随身携带一支笔，用来签字书写，尽量不外借。

12. 在学生办公室应该如何做好个人防护？

保持办公区环境清洁，定期消毒，及时清理垃圾。

尽量不使用中央空调，保证排气系统运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气，每日3~5次，每次不少于30分钟。

人与人之间应尽量保持1米以上距离。多人办公时要佩戴口罩，接待外来人员时双方佩戴口罩。

保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后严格洗手。

共用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

13. 在实验室应该如何做好个人防护？

疫情期间尽量停止实验室工作。

若必须进入实验室，要听从老师安排，避

免密集工作。

佩戴口罩、手套，做好防护。

严格遵守有关操作规程和要求，废液和固体废弃物要及时正确处置。

14. 去超市、商店购物时应该如何做好个人防护？

原则上在校学生应尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所。

超市购物，严格佩戴口罩，最好佩戴手套。

购物时避免和他人或物品直接接触，如有需要与他人谈话尽量保持1米以上距离。

回来后要及时洗手，有条件可以对购物袋表面进行必要的消毒。

15. 去健身房、体育馆等公共场合应该注意什么？

原则上疫情期间严禁进出学校健身房、体育馆等公共场合。可以在户外开阔处或宿舍内进行适当、适度活动，保证身体状况良好，避免过度、过量运动，造成身体免疫力下降。如有特殊情况进入密闭室内，要正确佩戴口罩，减少在人群密集的地方停留的时间。

16. 在校期间如何做好个人卫生？

疫情期间更应做好个人和宿舍卫生。

注意咳嗽和手的卫生。咳嗽或者打喷嚏时

用纸巾或采用肘护、衣袖遮掩口鼻，摘口罩前、后做好手卫生，用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

饭前便后勤洗手，需要接触面部，特别是嘴巴、鼻孔、眼睛前，要用洗手液或肥皂流水洗手。

洗手时按照“七步法”严格清洁，需持续15秒以上。如无条件洗手时，可用消毒湿巾或免洗手消毒剂擦拭手进行消毒处理。尽量减少接触公共场所的公共物品和部位。

不随地吐痰。口鼻分泌物可以用纸巾包好投入垃圾桶。

17. 在校期间如何做好个人健康监测？

学生在校期间应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要的外出，避免接触其他人员。如出现可疑症状，应立即向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。

教师篇

1. 上下班途中如何防护？

尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上上班。乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩和手套，一次性医用口罩或医用外科口罩即可，有条件的可以佩戴 N95 口

罩。途中尽量避免用手直接触摸车上物品，注意与车上的人员保持距离（1米以上）。

到达目的地摘掉口罩后首先洗手消毒。

手机和钥匙使用消毒湿巾或 75%酒精擦拭。

2. 进入办公楼如何防护？

疫情期间未经许可不得进入办公楼或实验楼。

若必须进入，应自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。根据学校规定，若有发热症状，请勿进入办公楼。如有紧急任务者，需出具省市疾控中心 3 日内筛查确认的报告，排除感染后方可进入。接待单位要限定外来人员活动区域，严禁外卖、快递人员进入办公楼。快递物品要进行外表面（包装）消毒后方可带进办公楼（室）。

3. 进入办公室如何防护？

保持办公区环境清洁，建议每日通风 3~5 次，每次 20~30 分钟，通风时注意保暖。

避免办公室之间人员流动。尽量不接待外来人员，如必要接待，做好身份登记，双方佩戴口罩。

人与人之间尽量保持 1 米以上安全距离，多人办公时佩戴口罩。

4. 传阅文件如何防护？

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时保持安全距离、全程佩戴口罩。

5. 电话消毒如何做？

接打电话后要洗手，特别是集体办公室电话。

建议座机电话每天用 75%酒精擦拭两次，如使用频繁增至 4 次。

其他办公设备（键盘、鼠标等）消毒参照电话消毒方式。

6. 参加会议如何防护？

建议采用“非必须，不参会”的原则，尽量减少参会，可使用云会议、网络会议的形式。若必须现场参会，建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会期间人员尽量间隔 1 米以上。减少集中开会，控制会议时间，不超过 1 小时，至少开窗通风 1 次。会议结束后场地、家具须进行消毒。会议室原则上不再提供公用水杯。体温异常者不得进入会议室。

7. 食堂进餐如何防护？

要采用错峰分餐进食，尽量分散就餐，鼓励自带餐具，能回岗位就餐的尽量不在餐厅就餐。

坐下吃饭才脱口罩，避免面对面就餐，若条件允许应隔位就座或保持人际间的安全防护

距离（尽量保持 1 米），避免就餐说话，避免扎堆就餐。

就餐前、后注意洗手。

尽量使用一次性餐具单独就餐。

8. 工作期间运动如何做？

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。

不要去健身房等公共场所健身。

建议随身携带一支笔，用来签字书写，避免交叉使用。

9. 公务采购如何防护？

须佩戴口罩和手套出行，避开密集人群。

与人接触须保持 1 米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

外出归来后要及时洗手，对采购的物品表面要及时消毒。

10. 外地教职工返校如何防护？

返校教职工需在家隔离满 14 天，经学校批准后方可返回工作岗位。最近 14 天内停留、途径、与病例密切接触者，返校后第一时间向所在二级单位报告信息，自觉在家隔离至少 2 周，每日监测并上报。

11. 居家如何做好个人防护？

家庭置备体温计、口罩、家用消毒品等物品。

未接触过疑似病例或确诊患者且外观完好、无异味或脏污的口罩，回家后可放置于居室通风干燥处，以备下次使用。破损、变形或变湿需要丢弃的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理。

随时保持用手卫生，从公共场所返回、咳嗽用手后、饭前便后，用肥皂或洗手液洗手，或者使用免洗洗手液。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。

居家整洁，勤开窗，常通风，定时消毒。平衡膳食，均衡营养，适度运动，充分休息。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内。

12. 前往超市等公共场所要注意什么？

减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。减少到人员密集的公共场所活动，尤其是相对封闭、空气流动差的场所。

如必须前往超市购物时，一定严格佩戴口罩。购物时避免与他人或物品直接接触，如有需要可佩戴口罩。与他人谈话时尽量保持 1 米以上距离。

回来后要及时洗手，对购物袋表面进行消毒处理。

13. 公务出行如何做？

公务用车内部及门把手建议每日用 75%酒精擦拭 1 次，出一次车消毒一次。建立乘车人员可追溯管理办法。如发现不戴口罩或发热（大于 37.2℃）或频繁干咳人员，一律不准上车。

教辅管理及后勤等相关工作人员篇

1. 科室办公人员应该如何防护？

尽量采取远程办公的方式，如电子版材料、电子印章、电子签字章等，减少人员来往。

科室办公人员办公期间需佩戴口罩、手套，对于外来纸质文件、物品等接触后要勤洗手。

公用电话、笔、空调等物品要定时消毒。

做好来访人员记录，对于到访人员要求佩戴口罩后进入工作区

2. 高校食堂相关人员应该如何做？

食堂（餐厅）从业人员（食品采购、加工制作、供餐等与餐饮服务有关的工作人员）均应佩戴一次性帽子、口罩、手套；食堂采购人员或供货人员避免只接用手触肉禽类生鲜材料；摘除手套后及时洗手。

3. 高校保洁人员应该如何防护？

保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套、口罩，将垃圾分类，每日定期集中回收处理。对纸巾、口罩等接触口鼻的垃圾装入黄色医用垃圾处理袋，不得与食物等其他垃圾混放，使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理，扎紧垃圾袋口并至少保持 30 分钟；其他不接触分泌物及排泄物的垃圾，可按照生活垃圾直接处理。同时做好校园消毒工作，工作结束后及时洗手消毒。

4. 高校安保人员应该如何防护？

应在门口设置专人值守。所有安保人员要佩戴口罩，避免与其他人密切接触，做好各项防护措施，如有外来人员，需认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

流动人员篇

1. 流动人员应如何防护？

要做好防护，佩戴口罩和手套。

应对每个从业人员详细登记和排查。

每天登记个人情况，如发现可疑症状，应立即停止工作，向管理人员报告。

第四部分 基本防护知识

口罩

1. 如何选择口罩？

一次性使用医用口罩：推荐公众在非人员

密集的公共场所使用。

医用外科口罩：防护效果优于一次性使用医用口罩，推荐疑似病例、前往人员密集的公共场所使用。

KN95/N95 及以上颗粒物防护口罩：防护效果优于医用外科口罩、一次性使用医用口罩，公众在人员高度密集场所或密闭公共场所可以佩戴。

医用防护口罩：推荐确诊患者转移时佩戴。

公共场合如何正确佩戴口罩



图3 公共场合如何正确佩戴口罩

2. 如何正确佩戴口罩？

全程佩戴口罩。

鼻夹侧朝上，深色朝外（或皱褶朝下）。

上下拉开皱褶，使口罩覆盖口、鼻、下颌。

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。

适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

上述方法是用于常用的普通医用及医用外科口罩，其他类型口罩可根据口罩的佩戴说明进行佩戴。

3. 使用后的口罩如何处理？

健康人群或未接触病例及疑似病例的人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播风险，使用后按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病例及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集、处理，在处理完口罩后，要清洗双手。废弃口罩放入垃圾桶内，使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

4. 口罩可以清洗、消毒吗？

普通口罩不能进行清洗、加热或消毒处理。清洗和消毒的方法通常会导致口罩的防护性能降低。医用标准的防护口罩有使用期限，要专人专用，一般连续佩戴 4 小时后或口罩发生变

形、损坏、潮湿时要及时更换。

洗手

1. 什么情况下需要洗手？

接触到脏东西后，接触食物或者鼻粘膜、眼结膜等粘膜之前。

去医院、看护病人后。

外出或购物回家后。

处理宠物粪便后。

擤鼻涕、揉眼睛后。

饭前便后、接触外物后。

佩戴隐形眼镜前。

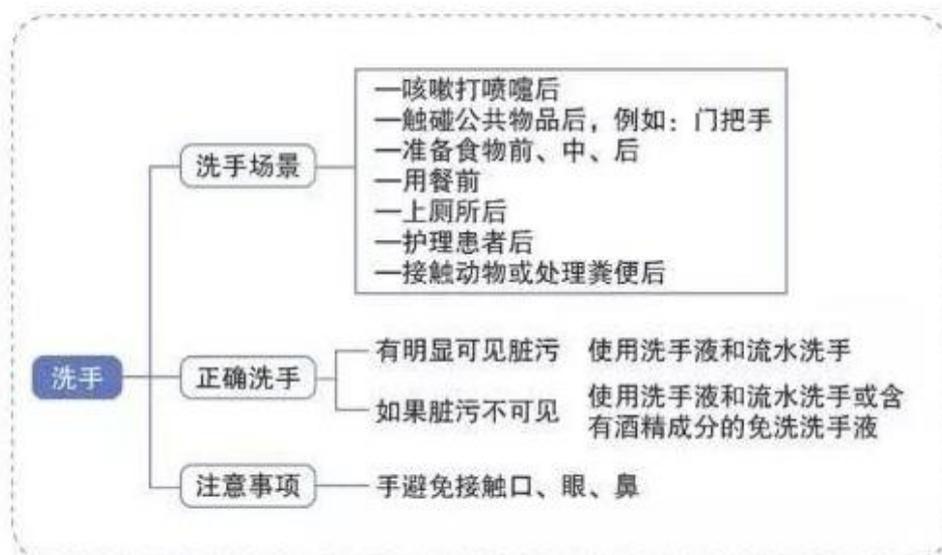


图 4 洗手

2. 怎样洗手合格？

七字洗手法：内外夹弓大立腕



图 5 七字洗手法

3. 只用自来水洗手可以吗？

只用自来水洗手很有限。必须用抑菌洗手液、香皂或肥皂认真吸收并擦干，才可以达到除菌消毒的效果。

提高免疫力

1. 疫情期间是否应该进行体育锻炼？

虽然号召大家尽量居家，但是在家期间要避免久坐少动，要配合科学合理的体育健身，居家期间每天应该保持一定的运动量，可以选择原地大幅度摆臂慢跑、太极拳、八段锦、广播操等适量柔和运动方式，每天运动量以累计1~2小时左右为宜。睡前也可以利用床或瑜伽垫，做简单瑜伽、脊柱平衡操等脊柱和四肢牵拉练习，以微汗为度。只有这样才能规避久坐少动带来的健康风险，也才能维护增强免疫力，为打赢疫情防护阻击战贡献力量。

2. 疫情期间在饮食方面应当注意什么？

每天摄入高蛋白食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上加量；生食和熟食的切菜板及刀具要分开，处理前要洗手；不吃野生动物，不吃生鸡蛋、不喝生蛋清，不煮溏心鸡蛋，尤其对于抵抗力较低的婴幼儿、孕妇及老年人。鸡蛋烹饪前，务必要清洗蛋壳。

每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时基础上加量。

适量多饮水，每天不少于1500毫升。

食物种类来源及色彩要丰富多彩，不要偏

食，荤素搭配。

保证充足营养，在平时基础上适当加量，既要吃饱，又要吃好。

饮食不足、老人及慢性消耗性基础疾病患者，建议增加商业化肠内营养剂（特医食品），每天额外补充不少于 500 大卡。

新型冠状病毒肺炎流行期间不要节食，不要减重。

新型冠状病毒肺炎流行期间，建议适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。

3. 疫情期间在睡眠方面需要注意什么？

睡眠不足会造成免疫力的下降，所以即便是在休假期间，我们也不要熬夜，早睡早起，保证充足的睡眠。每天保证睡眠时间不少于 7 个小时。

4. 如何争确获取疫情信息？

通过政府、权威机构发布的信息，了解本次新型冠状病毒肺炎疫情、防控知识等相关信息。减少对疫情信息的过度关注，减少不科学信息对自己的误导，不信谣、不传谣，对散播谣言的行为坚决抵制和纠正。

5. 轻症发热病例如何居家隔离？

将病人安置在通风良好的单人房间，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。

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。

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）。

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。

与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，及时进行双手清洁。

消毒用品

1. 消毒用品如何使用？

乘坐火车、公交、地铁时，可以用携带的消毒用品（比如消毒液、消毒湿巾），对扶手、座椅等身体能够接触到的地方进行清洁消毒处理。飞机上不能随身携带酒精、消毒液，建议使用消毒湿巾擦拭。

在校生活、上课、实验时，有条件的也要对身体能够接触到的地方进行清洁消毒处理。

心理健康

1. 如何调整自己的心理状态？

关注可靠信息，学习科学知识，不要盲目恐惧。保持规律作息，合理安排生活，追求内心充实。科学调适心理，摆脱负面情绪，保持平和心态。在疫情严重时，建议继续在室内自我隔离，避免交叉感染。可以做一些能让自己感觉更好的事情，丰富生活，放松心情并转移注意力，例如看电视、看书、听音乐、运动、玩游戏。

2. 如有心理问题应该如何咨询？

可以前往行业协会寻求专业心理咨询人员，如心理学会、心理卫生协会等；也可以去学校寻找专业心理辅导老师（隔离期间电话咨询即可），很多辅导员老师也具有心理服务能力。

就医

1. 可就医医院怎么选择？

山东省卫生健康委公布了新型冠状病毒感染的肺炎疫情发热门诊和定点收治医疗机构。名单共三类医疗机构：第一类是一旦本人或家人出现有发热、乏力和干咳等呼吸系统症状，可以去就近的有发热门诊的医院，共 527 家；第二类是如果确诊新型冠状病毒感染的肺炎，

在需要在定点医院救治，共 55 家；第三类是为尽可能减少新型冠状病毒肺炎在我省的传播途径，降低医疗机构内感染发生率，我省具备互联网诊疗资质的医疗机构已经开通的线上发热门诊，共 48 家。省外及驻外单位人员要就近到新型冠状病毒感染的肺炎疫情发热门诊和定点收治医疗机构就医。

2. 去医院途中如何做好防护？

全程佩戴医用外科口罩，尽量避免乘坐地铁，公交车，避免前往人员密集场所。

依法保障疫情防控

1. 法律依据有哪些？

《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国治安管理处罚法》《中华人民共和国传染病防治法》《突发公共卫生事件应急条例》等法律法规。

2. 没有及时报备怎么处理？

自疫区返回人员 24 小时内需向当地社区或拨打 110 向公安机关报告，登记备案，并自行隔离。对故意隐瞒事实或在工作人员询问时不如实告知，造成相应后果的，公安机关将依法追究相关人员的法律责任。

3. 知情不报怎么处理？

对知情不报者，造成相应后果的，公安机

关将依法追究相关人员的法律责任。

4. 未按规定开展自我隔离者如何处理？

对从疫区返回未按规定在其居所进行自我隔离、扰乱疫情防控治学的，依法予以行政处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。对在医学留观、居家隔离期间，私自外出的，按照法律规定予以严肃处理。

5. 出现疑似症状不按照要求主动报告的怎么处理？

对从疫区返回出现发热、乏力、干咳等疑似症状，不按照要求主动报告，拒绝接受检疫、强制隔离或治疗，造成传染病被传播，危害公共安全构成犯罪的，治疗痊愈后按以危险方法危害公共安全罪处理；尚不构成犯罪的，依法给予行政处罚。对扰乱医疗秩序、伤害医护人员、扰乱疫情防控秩序、拒不配合工作人员检查和安排阻碍国家工作人员依法执行职务，以及臆造、故意传播虚假信息扰乱社会秩序的，公安机关将依法从快从严查处，追究相关人员法律责任。