

工作场所新型冠状病毒感染的肺炎预防控制指引

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引,适用于疾病流行期间工作场所预防控制指导。

一、正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

二、进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常可入楼,先洗手,后工作。若发现发热等异常,请勿入楼工作,佩戴口罩,并回家观察休息,必要时到院就诊。

三、保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20~30分钟,通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

四、参加会议时,建议佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会,控制会议时间,会议时间过长时,开窗通风1次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

五、食堂进餐时,采用分餐进食,避免人员密集。餐厅每日消毒1次,餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥,严禁生食和熟食用品混用,避免肉类生食。建议营养配餐,清淡适口。

六、下班后,洗手后佩戴一次性医用口罩外出,回到家中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。居室保持通风和卫生清洁,避免多人聚会。

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

八、每日对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒,尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开,避免混用。

九、服务、安保、清洁等后勤人员工作时须佩戴口罩,并与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套,避免直接手触肉禽类生鲜材料,摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作,并认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。

十、办公区域中央空调系统风机盘管正常使用时,定期对送风口、回风口进行消毒。

十一、口罩摘下前,做好手卫生,废弃口罩放入垃圾桶内,每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。



公众通用新型冠状病毒感染的肺炎预防控制指引

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引,适用于疾病流行期间公众个人预防控制指导。

一、尽量减少外出活动

- (一)避免去疾病正在流行的地区。
- (二)建议春节期间减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。
- (三)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

- (一)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。
- (二)随时保持手卫生。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

- (一)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。
- (二)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的肺炎可疑症状(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,避免前往人员密集的场所。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。

- (一)居室勤开窗,经常通风。
- (二)家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。
- (三)不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。
- (四)健康作息,健康饮食,适度运动。
- (五)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。
- (六)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。



个人防护

新型冠状病毒感染的肺炎预防控制指引

一、做好手卫生

- (一)正确洗手是预防呼吸道感染的最有效措施之一。推荐使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。
- (二)勤洗手。在咳嗽或打喷嚏后、在制备食品之前、期间和之后、吃饭前、上厕所后、手脏时、在接触他人后、接触过动物之后、外出回来后等,注意做好手卫生。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。
- (三)保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(四)掌握六步洗手法:

- 第一步,双手手心相互搓洗(双手合十搓五下)。
- 第二步,双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下)。
- 第三步,手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下)。
- 第四步,指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互搓洗五下)。
- 第五步:一只手握住另一只手的拇指搓洗,左右手相同搓五下。
- 第六步:弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行各搓五下。
- (五)旅途在外没有清水,不方便洗手时,可以使用含酒精的免洗洗手液清洁双手。

二、正确佩戴口罩

- (一)选择一次性医用口罩或N95医用防护口罩,连续佩戴4小时更换,污染或潮湿后立即更换;
- (二)医用口罩的使用方法:
 - 1.口罩颜色深的是正面,正面应该朝外,而且医用口罩上还有鼻夹金属条。
 - 2.正对脸部的应该是医用口罩的反面,也就是颜色比较浅的一面,除此之外,要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方,不要戴反了。
 - 3.分清口罩的正面、反面、上端、下端后,先将手洗干净,确定口罩是否正确之后,将两端的绳子挂在耳朵上。
 - 4.将口罩佩戴完毕后,需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,然后向下拉伸口罩,使口罩不留有褶皱,覆盖住鼻子和嘴巴。
- (三)孕妇佩戴防护口罩,应注意结合自身条件,选择舒适性比较好的产品;老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感,甚至会加重原有病情,应寻求医生的专业指导;儿童处在生长发育阶段,其脸型小,选择儿童防护口罩。

三、做好废弃口罩处理

(一)规范废弃口罩投放。

- 1.在医疗机构时,将废弃口罩直接投入医疗废物垃圾袋中,作为医疗废物收集处置。
- 2.对于普通人日常使用口罩,按照生活垃圾分类的要求,可以直接丢入“其他垃圾”桶,严禁回收及分拣。
- 3.对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏症状的人,或接触过此类人群的人,可将废弃口罩丢入垃圾袋,再使用5%的84消毒液按照1:99配比后,撒至口罩上进行处理。如无消毒液可使用密封袋或保鲜袋,将废弃口罩密封后丢入“其他垃圾”桶。
- 4.对于疑似新型冠状病毒感染的肺炎患者及其护理人员,应在就诊或接受调查处置时,将使用过的口罩作为感染性医疗废物进行收集处置。

(二)规范废弃口罩收运处置。

- 1.加强收集管理。加强对生活垃圾投放点管理,及时对垃圾投放点和收集站进行消杀。各地根据自身实际情况或疫情防控需要,可在居民小区、机关企事业单位、公共场所和商圈等人员密集场所的原有垃圾分类投放点增设专门垃圾收集容器,用于收集废弃口罩。收集容器内应设塑料袋,避免废弃口罩投放时与容器直接接触。废弃口罩经消杀后,按“其他垃圾”处理。
- 2.及时清运消杀。各地要严格按照清洁运输的要求,对生活垃圾及时清运、日产日清。加强垃圾中转(压缩)站等管理,严格作业流程,强化标准化管理,定期开展清洗、消杀、除臭工作。加强垃圾运输车消杀,垃圾运输车必须密闭,在垃圾中转处理后要对垃圾运输车进行消杀。
- 3.规范分类处置。医疗机构收集的废弃口罩按照医疗废物管理,由专业处理机构进行集中处置,严禁医疗废物混入生活垃圾收运系统。其他区域收集的废弃口罩按照其他垃圾进行无害化处理。
- (三)暂停实施特定区域生活垃圾分类。

(四)加强环卫等作业人员的健康防护。

- 对各地指定的新型冠状病毒感染的肺炎定点医院收治机构或病区、集中隔离观察点、居家隔离观察点(户)产生的其它生活垃圾(除纳入医疗废物管理范畴的垃圾外),暂停实施生活垃圾分类,由各地安排专车收运,直送生活垃圾处理厂(场)处置。
- 各地要做好收集、转运、处理的环卫作业人员及生活垃圾焚烧厂现场工作人员自身防护措施,相关人员在作业时佩戴口罩和手套等防护用品。要积极开展从业人员安全意识、防护用品和作业程序的专业培训,增强环卫工人自我保护意识,做好作业工具和场所的消毒灭菌工作,确保日常环卫作业健康安全。