

# 新型冠状病毒感染的肺炎 防控指南

北京大学医学部后勤

2020年1月29日

(参考呼吸类专门医院指南予以编制)

# 目 录

## 一、工作防护知识

1. 上下班途中如何做
2. 入楼入室工作如何做
3. 参加会议如何做
4. 公务出行如何做
5. 公共区域如何做
6. 食堂进餐如何做
7. 空调消毒如何做
8. 废弃口罩处理如何做：

## 二、个人防护知识

### （一）洗手篇

1. 如何保护自己远离新型冠状病毒传染？
2. 六步洗手法
3. 哪些时刻需要洗手？

### （二）口罩篇

1. 口罩该怎么选？
2. 如何正确佩戴口罩

## 三、居家防护知识

1. 家中怎样预防新型冠状病毒传染？
2. 公共场所怎样预防新型冠状病毒感染？

3. 生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒传染？

4. 轻症发热病例的居家隔离建议

#### **四、新型冠状病毒肺炎知识**

1. 什么是新型冠状病毒？

2. 哪些人容易感染新型冠状病毒？

3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

4. 新型冠状病毒会人传人吗？

5. 什么是飞沫传播？

6. 什么是接触传播？

7. 什么是密切接触者？

8. 对密切接触者注意

9. 密切接触者监控建议

10. 新型冠状病毒肺炎患者有什么临床表现？

11. 新型冠状病毒肺炎的防控措施

#### **五、健康检测与就医**

1. 就医注意事项

2. 北京市新型冠状病毒感染的肺炎定点医院名单

3. 海淀区发热门诊医疗机构名单

## 一、工作防护知识

### 1. 上下班途中如何做

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。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。

### 2. 入楼、入室办公如何做

进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

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。多人办公时佩戴口罩，人与人之间保持 1 米以上距离。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。

### 3. 参加会议如何做

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。

### 4. 公务出行如何做

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持 1 米以上距离，避免在公共场所长时间停留。出行专用车辆内部及门把手建议每日用

75%酒精擦拭 1 次。乘坐班车须佩戴口罩，建议班车在使用后用 75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

## **5. 公共区域如何做**

每日须对门厅、楼道、教室、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。

## **6. 食堂进餐如何做**

建议采用分餐进食，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。

## **7. 工作人员如何做**

所有人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。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。发现自身或师生职工有异常情况及时报告。

## **8. 空调消毒如何做**

(1) 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。

(2) 中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒。

(3) 带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。

## 9. 废弃口罩处理如何做

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，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。

## 二、个人防护知识

### (一) 洗手篇

#### 1. 如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染？

(1) **勤洗手。**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。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

(2) **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。

(3) **增强体质和免疫力。**均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

(4) **保持环境清洁和通风。**居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

(5) **尽量减少走亲访友，减少外出活动，不到人群密集场所，避免接触呼吸道感染患者。**

(6) **如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。**

#### 2. 六步洗手法：

# 六步洗手法



①掌心对掌心搓擦



②手指交错掌心对手背搓擦



③手指交错掌心对掌心搓擦



④两手互握互搓指背



⑤拇指在掌中转动搓擦



⑥指尖在掌心中摩擦

## 3. 哪些时刻需要洗手？

- (1) 传递文件前后
- (2) 在咳嗽或打喷嚏后
- (3) 在制备食品之前、期间和之后
- (4) 吃饭前
- (5) 上厕所后
- (6) 手脏时
- (7) 在接触他人后
- (8) 接触过动物之后
- (9) 外出回来后

## 4. 旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。人冠状病毒不耐酸不耐碱，并

且对有机溶剂和消毒剂敏感。75% 酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

## (二) 口罩篇

### 1. 口罩该怎么选？

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：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。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

### 2. 如何正确佩戴口罩

#### 如何正确佩戴口罩？

#### N95型口罩



## 医用外科口罩



① 检查口罩有效期及外包装

② 手持口罩扣于面部，凸面朝外，鼻夹侧朝上

③ ④ 先套下系带，再套上系带



⑤ 双手指尖向内触压鼻夹，并逐渐向外移动，为鼻夹塑型

⑥ 调整鼻夹及系带，直至吹、吸气时均不漏气

⑦ 污染、破损及超说明使用时限时更换，拎住系带弃于医疗（黄色垃圾桶）

## 三、居家防护知识

### 1. 在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

(1) 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力；

(2) 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

(3) 居室多通风换气并保持整洁卫生，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被；

(4) 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；

(5) 不到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去佩戴口罩；

(6) 避免前往售卖活体动物市场，避免接触野生动物和家禽家畜；

(7) 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

(8) 家庭备置体温计、口罩、消毒用品等，出现发热、咳嗽等症状一定要及时就近就医。

## 2. 公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染？

(1) 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

(2) 保持工作场所室内不断的通风换气；在人多的地方，商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集，可佩戴口罩减少接触病原风险。

(3) 咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；咳嗽打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。

(4) 外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，及时到医院就诊。

(5) 尽量避免各类聚会。

## 3. 生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

(1) 接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手；

(2) 避免触摸眼、鼻、口；

- (3) 避免与生病的动物和病变的肉接触；
- (4) 避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

#### **4. 轻症发热病例的居家隔离建议：**

- (1) 将病人安置在通风良好的单人房间。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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）。
- (5) 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。
- (6) 与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，进行双手清洁。

## **四、新型冠状病毒感染的肺炎知识**

### **1. 什么是新型冠状病毒？**

从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒，WHO命名2019-nCoV。

### **2. 哪些人容易感染新型冠状病毒？**

人群普遍易感。新型冠状病毒感染的肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生，与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能

较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能异常，有慢性病人群，感染后病情更重。

### 3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

主要传播方式是经飞沫传播、接触传播（包括手污染导致的自我接种）以及不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播。目前近距离飞沫传播应该是主要途径。

### 4. 新型冠状病毒会人传人吗？

会。从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。

### 5. 什么是飞沫传播？

飞沫：一般认为直径 $>5\mu\text{m}$ 的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为1米）进入易感的粘膜表面。

飞沫的产生：

(1) 咳嗽、打喷嚏或说话

(2) 实施呼吸道侵入性操作，如：吸痰或气管插管、翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等。

### 6. 什么是接触传播？

直接接触：病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播

(1) 血液或带血体液经粘膜或破损的皮肤进入人体

(2) 直接接触含某种病原体的分泌物引起传播

### 7. 什么是密切接触者？

指14天内曾与病毒的确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作的

人。

包括办公室的同事，同一教室、宿舍的同事、同学，同机的乘客等。以及其它形式的直接接触者包括病毒感染病人的陪护、乘出租车、乘电梯等。

## 8. 对密切接触者注意事项

所有跟疑似感染病人可能有接触的人（包括医护人员）都应该有14天的健康观察期。观察期从和病人接触的最后一天算起。一旦出现任何症状，特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻，马上就医！

## 9. 密切接触者监控建议

- (1) 如果接触者出现症状，要提前通知医院，将前往医院。
- (2) 前往医院的路上，病人应该佩戴医用口罩。
- (3) 避免搭乘公共交通，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人，如果可以，路上打开车窗。
- (4) 生病的密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和进行双手清洁。在路上和医院站着或坐着时，尽可能远离其他人（至少1米）。
- (5) 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁、消毒。

## 10. 新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？

新型冠状病毒感染的肺炎起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、

轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

## 11. 新型冠状病毒感染的肺炎防控措施

- 标准预防措施；
- 空气传播预防措施；
- 接触和飞沫预防措施：勤洗手，出门戴口罩；
- 房间通风换气；
- 清洁、消毒：新型冠状病毒对热敏感，56℃热水浸泡30分钟、75%酒精、含氯消毒剂，氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

## 五、健康检测与就医

### 1. 就医注意事项

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。



## 2. 北京市新型冠状病毒感染的肺炎定点医院名单

单位名称	地址	备注	发热门诊固定电话	备注
航天中心医院	北京市北京市海淀区玉泉路15号	24小时	59971253	
首都医科大学附属北京世纪坛医院（北京铁路总医院）	北京市北京市海淀区羊坊店铁医路10号。 北京市海淀区复兴路10号中国铁路总公司办公楼主楼106-107室； 北京市西城区茶源路18号院西门北侧耳房	24小时	63926121	
北京大学第三医院	北京市北京市海淀区花园北路49号，北京海淀区大有庄100号，北京市海淀区西三旗育新花园小区23号楼和16号楼的一层中段、二层中段、三层东段、四层	24小时	82265592	
北京市海淀区医院	北京市北京市海淀区中关村大街29号	24小时	82693163	
中国中医科学院西苑医院	北京市北京市海淀区西苑操场1号、西城区月坛南街38号、丰台区西三环南路9号	24小时	62835154	
北京老年医院	北京市北京市海淀区温泉路118号； 北京市海淀区稻香湖路1号文体中心一层医务室	24小时	83183571	
北京水利医院	北京市北京市海淀区玉渊潭南路19号	24小时	86231875	
清华大学医院	北京市北京市海淀区清华大学	24小时	62783522	
北京大学医院	北京市北京市海淀区颐和园路5号 (北京大学成府园内)	24小时	62751919	
北京四季青医院（北京市海淀区四季青镇社区卫生服务中心）	北京市海淀区远大路32号	24小时	88446071转8081	
北京市社会福利医院	北京市北京市海淀区清河三街52号	24小时	62920915	
北京市上地医院	北京市北京市海淀区海淀乡树村西街甲6号； 北京市海淀区东北旺南路甲29号	24小时	62973150转6702 或6600	
北京市化工职业病防治院 (北京市职业病防治研究院)	北京市海淀区香山一棵松50号	8小时	62591715	上班期间 8.00-16.30

## 3. 海淀区发热门诊医疗机构名单

### 新型冠状病毒感染的肺炎定点医院名单

序号	级别	医疗机构
1	北京市	北京地坛医院
2	北京市	北京佑安医院
3	北京市	解放军第五医学中心
4	东城区	北京市普仁医院
5	西城区	北京市回民医院
6	朝阳区	垂杨柳医院(管庄院区)
7	海淀区	北京市海淀区医院
8	丰台区	北京市丰台中西医结合医院
9	石景山区	北京市石景山医院
10	门头沟区	北京京煤集团总医院
11	门头沟区	北京市门头沟区医院
12	房山区	北京市房山区结核病防治院
13	通州区	北京潞河医院
14	顺义区	北京市顺义区医院
15	大兴区	北京市大兴区人民医院
16	昌平区	北京市昌平区医院
17	平谷区	北京友谊医院平谷医院
18	怀柔区	北京怀柔医院
19	密云区	北京市密云区医院
20	延庆区	北京市延庆区医院