

成都理工大学工程技术学院

新型冠状病毒

防护 手册

(学生版)

成都理工大学工程技术学院

学生处 汇编

前言

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，习近平总书记非常关心疫情进展、防控和患者救治情况，多次做出重要指示批示。在党中央、国务院的坚强领导下，根据教育部、教育厅和中核集团、核西物院关于切实做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的部署和要求，学院认真贯彻习近平总书记重要指示批示和党中央、国务院决策部署，迅速行动，协调联动，全面落实各项防控措施。

新型冠状病毒感染的肺炎已被纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施，同时纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。为防止新型冠状病毒感染的肺炎疫情继续传播和扩散，保障学院全体学生、教职工作人员的健康，维持正常的学习、生活和工作秩序，学院第一时间投入到抗疫一线，明确职责，全面防控，积极落实疫情防控工作。

在国家疾病防控等专业机构的指导下，学院学生处整合各方面资料，汇编成《成都理工大学工程技术学院新型冠状病毒防护手册》，旨在对学院全体师生、职工宣传有关新型冠状病毒感染的肺炎正确的、专业的防护知识，为学生返校途中和在学校生活、学习期间提供疫情防护指导，避免学生产生恐慌心理和疫情扩散，做到正确认识、做好防护、维护健康。

2020 年新型冠状病毒防护手册

什么是新型冠状病毒？

2019 新型冠状病毒，即“2019-nCoV”，因 2019 年武汉病毒性肺炎病例而被发现，2020 年 1 月 12 日被世界卫生组织命名。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 “非典”）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，人体缺少对变异病毒株的免疫力，可引起新型冠状病毒肺炎的感染，因为此类病情为呼吸道疾病，所以在人群中易造成大面积传播从而导致病情爆发。

人感染了冠状病毒后常见体征有呼吸道症状、发热、咳嗽、气促和呼吸困难等。在较严重病例中，感染可导致肺炎、严重急性呼吸综合征、肾衰竭，甚至死亡。目前对于新型冠状病毒所致疾病没有特异治疗方法。但许多症状是可以处理的，因此需根据患者临床情况进行治疗。

新型冠状病毒传播途径与预防指南

疫情基本情况

病毒介绍

名称

新型冠状病毒

传播途径

直接传播、气溶胶传播，接触传播

引用来源：①湖北科学技术出版社；②中国疾控中心

感染症状

普通感冒

- 呼吸 — 没有呼吸困难或急促
- 咳嗽 — 出现时间较晚
- 发热 —
 - 一般48-72h后可正常
 - 退烧药物效果较好
- 全身 — 精神食欲睡眠差别不大

病毒性肺炎

- 呼吸 — 频率加快，甚至困难
- 咳嗽 —
 - 症状严重，干咳为主
 - 伴有痰音，喘息，影响睡眠
- 发热 — 高热持续72h以上
- 全身 — 精神差，食欲差
- 潜伏期 — 2-14天，平均7天

新型冠状病毒传播途径与预防指南

个人预防

传播途径

直接传播

病人喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出气体近距离接触直接吸入，可以导致感染

气溶胶传播

飞沫混合空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染

接触传播

飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，在接触口腔、鼻腔、眼睛等粘膜，导致感染

引用来源：①中国疾控中心

1、公共场所佩戴口罩

口罩

没用

纸质口罩、棉布口罩

海绵口罩、活性炭口罩

医用外科口罩

一定程度预防呼吸道感染

外包装明确注明医用外科口罩

要用

N95型口罩

预防由患者体液引起的飞沫传染

过滤效率达到95%

尽量选择不带呼吸阀

注意事项

更换时间

建议每2-4小时更换一次

一旦污染，应第一时间更换

保存方法

将口罩叠好放入清洁的自封袋中

将接触口鼻的一面朝里折好

口罩怎么选？



纸口罩



活性炭口罩



棉布口罩



海绵口罩



医用外科口罩



N95口罩

引用来源：①中国疾控中心；②人民日报官方微博

口罩佩戴方法

口罩怎么戴？



第一步

确认口罩蓝色部分朝外

医用外科口罩



第二步

用口罩罩住鼻、口、下巴



第三步

将口罩细带戴在耳后



第四步

双手指尖放在鼻夹上



第五步

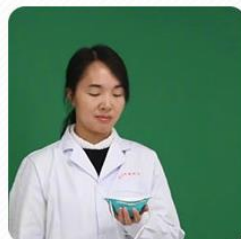
将最上方的鼻夹压死



第六步

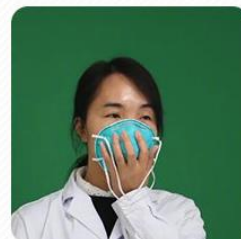
最后调节口罩的松紧

口罩怎么戴？



第一步

一手托住口罩，
将有鼻夹的一侧朝上



第二步

将防护口罩罩住口、鼻、下巴，
鼻夹部分向上紧贴面部



第三步

用另一只手将下方细带拉过头顶，
放在颈后



第四步

将上方细带拉至头部顶中部



第五步

将双手指尖放在金属片上，
使金属片鼻夹压死，紧贴面部



第六步

捂住口罩吹气，如没有气
从两耳后或鼻夹中出来，
则说明口罩戴好了

引用来源：①人民日报官方微博

口罩的正确摘除与丢弃

摘除口罩

不接触

不要接触口罩外面，即污染面

讲先后

要摘口罩时先解下下面的系带，然后再解开上面的系带

善收尾

用手指捏住口罩的系带扔至医疗废物容器或“有害垃圾桶”内，摘掉口罩后应立刻洗手，最好用含有酒精的洗手液。

钟南山示范 摘口罩方法



废弃口罩

未污染

一般作为日常干性垃圾，毁坏后丢弃到“有害垃圾”桶内，由专门人员负责运送并做集中焚烧处理。

可能或已污染

用开水（或至少56度以上的热水）浸泡30分钟，或用酒精喷雾消毒后蜜蜂丢弃到“有害垃圾”桶内，不可随意丢弃。

已丢弃

不可接触别人丢弃的废弃口罩。

2、以下场景经常洗手

洗手

洗手场景

- 咳嗽打喷嚏后
- 护理患者后
- 准备食物前中后
- 用餐前
- 上厕所后
- 接触动物或处理粪便后

正确洗手

- 洗手七字口诀 — 内-外-夹-弓-大-立-腕
- 有明显可见脏污 — 使用肥皂和流水洗手
- 如果脏污不可见 — 使用肥皂和流水洗手
含有酒精成分的洗手液

注意事项

- 一定要避免脏手接触口、眼、鼻



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



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

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



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

3、增强免疫力做好其他防护

其他

- 1 无论是咳嗽、喷嚏、流鼻涕，要用纸张、手帕遮盖
- 2 人与人之间接触时，要保持 1 米以上的距离
- 3 尽量避免到人群密集的地方，保持室内通风换气
- 4 多进行体育锻炼、增强体质、增强免疫力
- 5 避免身体抵抗力下降，合理作息、不熬夜、不过劳
- 6 密切关注发热、咳嗽，出现症状一定要及时就医

4、个人防护 54 字

须警惕、莫轻视

少出门、少聚集

勤洗手、勤通风

拒野味、管住嘴

戴口罩、讲卫生

打喷嚏、捂口鼻

喷嚏后、慎揉眼

有症状、早就医

不恐慌、不传谣

5、认清 9 个事实

熏醋
可以预防新型冠状病毒？

假的！

熏醋所含醋酸浓度很低，
达不到消毒效果

@人民日报
@人民日报

开暖气或空调
能预防新型冠状病毒？

假的！

56摄氏度30分钟才可灭活病毒

@人民日报
@人民日报

喝板蓝根
可以预防新型冠状病毒？

假的！

板蓝根对冠状病毒无效

@人民日报
@人民日报

戴多层口罩
才能防住病毒？

假的！

N95、普通外科口罩，戴对比戴多更重要

@人民日报
@人民日报

吃抗生素
能预防新型冠状病毒感染？

假的！

新型肺炎病原体是病毒，
而抗生素针对的是细菌

@人民日报
@人民日报

喝酒能杀菌，
不易感染？

假的！

医用消毒酒精跟平时
喝的酒是两码事

@人民日报
@人民日报

钟南山院士建议
盐水漱口防病毒？

假的！

钟南山团队辟谣：
盐水无法灭杀新型冠状病毒

@人民日报
@人民日报

抽烟
能预防病毒感染？

假的！

抽烟会减低身体抵抗力，
增加感染几率

@人民日报
@人民日报

吃维C
能提高免疫力？

假的！

维C本身并不能增强免疫力

@人民日报
@人民日报

引用来源：①人民日报官方微博

6、疫情所产生的身心反应与调节

身心反应

疫情下的身心反应

普通人群

认知：注意力不集中，记忆力下降，思维迟缓等

情绪：紧张、担心、焦虑、恐惧、无助，容易烦躁等

行为：逃避、冲动反复检查确认，测量体温等

身体方面：食欲差，睡眠差，恶心，腹部不适，腹泻，尿频，出汗，肌肉紧张及发抖，双腿乏力，头痛，胸痛，胸闷，手足无措，坐立不安；甚至出现血压、体温升高等。

三观层面：对国家、政府、职业的看法都受影响

被隔离人群

认知：记忆力、注意力下降、灾难化、否认疾病、觉得社会不公平

情绪：慌张、不知所措；担心自己的身体情况、恐惧死亡；抱怨、愤怒；感到沮丧、孤独、被抛弃

行为：对身体过分关注；反复要求医学检查；服用大量药物依赖家人、医生；冲动行为。

躯体：原有症状加重，失眠，食欲不振等

过度反应的危害

影响正常生活

内分泌紊乱

免疫力降低

心理调节

正确认识疾病

控制阅读与疫情有关信息
防止信息过载

六要：吃、休息、洗澡、稳定、理性、联系

三不要：透支身体、透支精神、不运动

多与外界沟通

五个情绪调节技巧

改变音调摆脱烦恼

做看似无聊的事

觉察呼吸

觉察外部环境

积极暗示

心理调节技术

引用来源：①乐山市人民医院身心医学科

新型冠状病毒传播途径与预防指南

宿舍预防

宿舍预防性消毒

空气消毒

首选自然通风，尽可能打开门窗通风换气，每日通风 2-3 次，每次不少于 30 分钟。

空调的过滤器、过滤网应每月清洗消毒。消毒方法可用有效氯含量为 250mg/L 的含氯消毒溶液喷洒至湿润，作用30分钟。

物体表面消毒

水杯、餐具等用具:洗净后，用开水浸泡消毒15分钟以上。

地面、桌面、家具等物体表面:配制浓度为250mg/L含氯消毒液进行擦拭，金属、电器等不耐腐蚀的物体表面采用75%酒精擦拭，消毒作用时间应不少于15分钟，再用清水擦拭，去除残留消毒剂。

清洁工具:消毒可用有效氯含量为500mg/L的含氯消毒剂浸泡作用30分钟后清洗晾干。

宿舍紧急防控措施

及时医院就诊

建议及时前往就近医院发热门诊就诊。陪同就诊过程中，宿舍其他成员和老师应做好个人防护。

及时保持距离

有前述症状的宿舍成员隔离治疗期间应佩戴口罩，与无症状的其他宿舍成员保持距离，避免近距离接触。

及时隔离观察

若宿舍内有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎，其他宿舍成员如果经判定为密切接触者，应配合接受14天医学观察。

引用来源：①四川省家庭“新型冠状病毒感染的肺炎”预防指南

探病后的 个人消毒

减少或不探病

减少或杜绝不必要的探视。探视及陪护时须严格遵守学校的疫情防护措施和当地医疗卫生机构的相关要求。

探病后的消毒

探视病人后，及时用速干手消毒剂进行卫生消毒或洗手。有肉眼可见污染物时，使用洗手液在流动水下洗手，然后再消毒。

衣物消毒处理

探视时所穿衣物尽快换洗，可在60°C水中浸泡30分钟或使用500-1000mg/L含氯消毒剂浸泡15分钟后清洗晾干。

消毒注意事项

消毒时的防护

消毒时应进行个人防护，可以佩戴乳胶或者丁腈材质的手套、防水围裙(也可穿带袖雨衣代替)、口罩等，消毒后要及时洗手。

消毒剂的使用

使用消毒剂要确认消毒剂的使用期限，稀释比例，现配现用，充分混匀。

新型冠状病毒传播途径与预防指南

公共预防

引用来源：①四川省家庭“新型冠状病毒感染的肺炎”预防指南

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、建议课余时间不要离开学校区域，尽量在宿舍内休息。
- 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、主动做好个人与宿舍成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。

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、寝室勤开窗，经常通风。
- 2、宿舍成员不共用毛巾，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、宿舍备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。



引用来源：①中国疾控中心；②科普中国

新型冠状病毒传播途径与预防指南

学生返校注意事项

寒假结束后，全国各地学校将根据当地安排，陆续迎来学生返校。为做好假期后返校学生的新型冠状病毒感染的肺炎预防工作，特制定本指南。随着疫情变化，本指南将适时更新。



一、适用人群

托幼机构、中小学、大学及承担研究生培养的科研院所的学生（以下均简称学生）。教职工可参考本指南执行。

二、寒假期间

1.有疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，自离开疫情高发地区后，根据各地疫情防控工作有关要求，居家或在指定场所医学观察14天。

2.各地学生均应尽量居家，减少走亲访友、聚会聚餐，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。



3.建议学生每日进行健康监测，并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告，如出现可疑症状（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），建议主动报告学校或由监护人报告学校，并及时就医。

4.寒假结束时，学生如无可疑症状，可正常返校。如有可疑症状，应报告学校或由监护人报告学校，及时就医，待疾病痊愈后再返校。

可疑症状



三、返校途中

1.乘坐公共交通工具时，建议全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。

2.随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位；接触公共物品、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。

接触公共物品

咳嗽手捂之后



洗手

饭前便后



3.旅途中做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温。发现身边出现可疑症状人员，及时报告乘务人员。

4.旅途中应留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。

5.若旅途中出现可疑症状，应主动戴上医用外科口罩或N95口罩，尽量避免接触其他人员，并视病情及时就医。



6.旅途中如需去医疗机构就诊时，应主动告诉医生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。

7.妥善保存旅行票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。



四、返校后

1.返校前有过疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，建议居家观察14天期满再返校。

2.学生返校后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。

3.学生与其他师生发生近距离接触的环境中，要正确佩戴医用外科口罩或N95口罩，尽量缩小活动范围。



观察

14

天

4.学校密切监测学生的健康状态，每日两次测量体温，做好缺勤、早退、请假记录，如发现学生中出现可疑症状，应立刻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。

5.学校应尽量避免组织大型集体活动。教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等活动区域，建议加强通风清洁，配备洗手液、手消毒剂等。

**教室、宿舍、图书馆、
活动中心、食堂、礼堂、
教师办公室、
洗手间等活动区域**



6.校方对因病误课的学生开展网络教学、补课，对于因病耽误考试者，应安排补考，不应记入档案。





引用来源：①中国疾控中心；②科普中国

新型冠状病毒传播途径与预防指南

病毒防疫安全公益课

了解更多关于
新型冠状病毒
防疫安全知识



成都理工大学工程技术学院

学生处

引用来源：①超星安全教育平台