福　建　省　医　学　会
福建省医学会科学普及分会 ◎编
福建省疾病预防控制中心

# 新冠肺炎
# 居家·复工·复学
# 防护指南（多媒体电子书）

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 新冠肺炎
# 居家·复工·复学
# 防护指南

（多媒体电子书）

福　建　省　医　学　会
福建省医学会科学普及分会 ◎编
福建省疾病预防控制中心

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

书　　名　新冠肺炎居家·复工·复学防护指南
（多媒体电子书）
编　　者　福建省医学会
福建省医学会科学普及分会
福建省疾病预防控制中心
出版发行　福建科学技术出版社
社　　址　福州市东水路76号（邮编350001）
网　　址　www.fjstp.com
开　　本　787毫米×1092毫米　1/32
图　　文　52码
书　　号　ISBN 978-7-9005-4791-0
类　　型　电子书
定　　价　15.00元

ISBN 978-7-900547-91-0
版权专有　侵权必究

# 编委会名单


**主　　编：** 张山鹰　黄　纯

**副 主 编：** 陈锦辉　谢玲华　许锐钗　欧光忠

**编　　委：** 卞坚强　陈　翔　伍　莹　谢美美　许建华
黄俊山　王　滔　林舜国　李跃明　王洋郁
吴爱平　苏柏华　陈　懋　陈良万　林　皞
林丹玫　林叶青　罗彩琴　郑霄阳　高　云
曾晓红　熊端华　路瑞芳　陈梅兰　林　竹
林　英　林本翔　赵　磬　何　今

# 前　言

2019 年底新型冠状病毒肺炎（简称“新冠肺炎”）疫情发生以来，党中央、国务院高度重视，习近平总书记对疫情防控作出重要指示，要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，全力做好防控工作，坚决遏制疫情蔓延势头。在国家的统一领导和部署下，目前疫情已得到有效控制，取得了阶段性的胜利。随着广大企事业员工陆续返回工作岗位、学生即将开学，为避免复工、复学后人员流动带来的疫情扩散风险，我们组织力量专门整理和编写了这本疫情防控科普读物，以指导公众和特定人群继续做好个人防护，彻底打赢这场“疫战”。

本书是在福建省新冠肺炎疫情防控指挥部的指导下，由福建省医学会、福建省医学会科学普及分会和福建省疾病预防控制中心进行编写。全书分 4 个部分，即疾病认识篇、居家防护篇、复工防护篇、复学防护篇，用图文结合及视频等多媒体形式，从生活、工作和学习等方方面面的细节向读者介绍新冠肺炎的防护要点及注意事项，旨在提高广大民众的防护意识，有效阻断新冠肺炎的传播。

编　者

2020 年 2 月

# 目 录

## 一、疾病认识篇

1．什么是新型冠状病毒 /2
2．新冠肺炎的传染源是什么 /2
3．新型冠状病毒的传播途径有哪些 /3
4．新冠肺炎的潜伏期有多长 /3
5．哪些人容易感染新型冠状病毒 /4
6．新冠肺炎有什么症状 /4
7．新型冠状病毒对什么敏感 /5
8．新冠肺炎的预防关键是什么 /5
9．新冠肺炎与普通感冒、流行性感冒有什么区别 /6

## 二、居家防护篇

1．普通民众如何预防新冠肺炎 /8
2．老年人如何预防新冠肺炎 /12
3．儿童如何预防新冠肺炎 /14
4．如何进行健康监测与就医 /17

5．什么人需要居家隔离 /19
6．居家隔离如何做 /19
7．如何正确佩戴口罩 /21
8．如何正确洗手 /22

## 三、复工防护篇

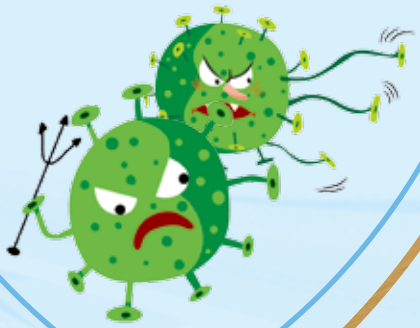
1．上下班途中如何做 /25
2．入楼工作如何做 /25
3．入室办公如何做 /26
4．开会时如何做 /28
5．公共用品和区域消毒如何做 /29
6．公务出行和来访如何做 /30
7．食堂进餐如何做 /30
8．后勤人员如何做 /32

## 四、复学防护篇

1．上学路上如何做 /34
2．入校时如何做 /35
3．在校期间如何做 /35
4．放学回家如何做 /38
5．学校开学前如何做 /38
6．学校开学后如何做 /41

# 一、

# 疾病认识篇



## 1. 什么是新型冠状病毒

新型冠状病毒属于β属冠状病毒，此次引起新冠肺炎流行的冠状病毒就是一种新型冠状病毒，在人类历史记载中从未被发现过，世界卫生组织将该病毒引发的疾病命名为“COVID-19”。

## 2. 新冠肺炎的传染源是什么

目前所知的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。

## 3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些

经呼吸道飞沫（如打喷嚏、咳嗽、谈话等排出带有病原体的飞沫）和密切接触（如接触感染者的污染物）传播是主要传播途径。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。

## 4. 新冠肺炎的潜伏期有多长

基于目前的流行病学调查，潜伏期为 1 ~ 14 天，多为 3 ~ 7 天。

## 5. 哪些人容易感染新型冠状病毒

人群普遍易感。

## 6. 新冠肺炎有什么症状

以发热、干咳、乏力为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重症患者多在一周后出现呼吸困难、呼吸衰竭、多脏器损害等情况，进一步加重会导致死亡。而轻症患者仅有低热、轻微乏力等，无肺炎表现。

## 7. 新型冠状病毒对什么敏感

新型冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃持续 30 分钟、乙醚、75% 乙醇（酒精）、含氯消毒剂、过氧乙酸和三氯甲烷等均可有效灭活病毒。

## 8. 新冠肺炎的预防关键是什么

早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗。

## 9. 新冠肺炎与普通感冒、流行性感冒有什么区别

| | 普通感冒 | 流行性感冒 | 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 |
| 病程 | 起病相对较缓，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 |
| 发热 | 低热或不发热 | 高热3~4天 | 低热，部分患者可能无发热 |
| 上呼吸道症状 | 鼻塞、流涕、打喷嚏等 | 相对较轻 | 少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛等 |
| 咳嗽 | 偶尔 | 常见，咳嗽有痰 | 常见，以干咳无痰为特征 |
| 全身症状 | 不明显 | 头痛、全身肌肉酸痛、乏力等，无呼吸困难 | 初期可能表现为头痛、乏力等，部分患者后期会发展成呼吸困难 |
| 并发症 | 少见 | 少数患者并发肺炎、心肌炎等 | 双肺肺炎 |

# 二、居家防护篇

## 1. 普通民众如何预防新冠肺炎

### （1）少外出，不聚集

不去疾病正在流行的地区。不走亲访友和聚餐，尽量在家休息。不去人员密集的公共场所（如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场等）。

### （2）多独行，戴口罩

外出尽量步行、骑行或坐私家车，前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时一定要佩戴口罩。

### （3）打喷嚏，遮口鼻

咳嗽、打喷嚏时应用纸巾遮掩，用过的纸巾应放入有盖的垃圾桶中，然后用肥皂或洗手液洗手。如果没有纸巾或来不及拿纸巾，可用手肘衣服遮掩。

### （4）讲卫生，勤洗手

不随地吐痰。外出回家，饭前便后，擤鼻涕、打喷嚏后，抱孩子前等一定要用肥皂或洗手液洗手。

### （5）勤开窗，多通风

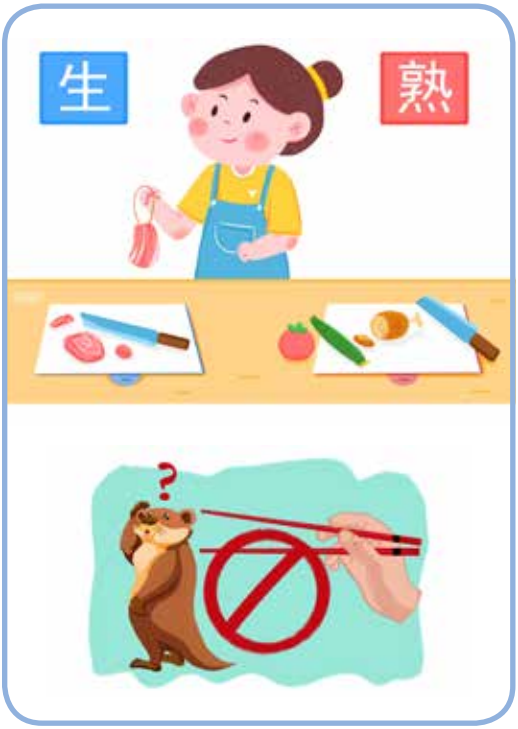
空气质量较好时，每天开窗通风3次，每次20～30分钟。空气质量不好时，可适当减少开窗的频次与时间。

### （6）保清洁，勤晒被

家庭成员不共用毛巾，保持家具、餐具清洁，物体表面可定期消毒但不用过分消毒，有太阳时要勤晒衣被。

### （7）强健身，均营养

每天科学运动至少 30 分钟，运动完要及时饮水。平衡膳食，均衡营养，饮食以清淡为主。




### （8）分生熟，拒野味

生熟食品分开存放，砧板、刀具生熟不混用。不要接触、购买和食用野生动物。

## 2. 老年人如何预防新冠肺炎

老年人属于体质较弱的群体，一旦感染新冠肺炎更容易发展为危急重症，所以除了上述讲的普通民众要注意的事项外，老年人还应着重从以下几方面来做好防护工作。

### （1）有慢病，强管理

对于患有慢性病的老年人，要按照医嘱规律服药，做好日常监测。可在做好自身防护的情况下去附近的社区医院开药。

### （2）不聚集，不串门

老年人应尽量减少外出，避免聚会、打牌、下棋和跳广场舞等聚集性活动。

### （3）多保暖，保睡眠

天气冷的时候要注意保暖，及时添加衣被。作息要有规律，保证充足的睡眠。

### （4）少焦虑，平常心

老年人应该保持良好的心态，少焦虑，要相信疫情很快就会过去。可尝试一些在家中就能进行的运动，如太极拳、八段锦等。

## 3. 儿童如何预防新冠肺炎

儿童相对于成人，也属于体质较弱的群体，所以也要格外注意。

### （1）多宅家，少外出

疫情期间减少外出，不去游乐场、不和其他小朋友聚会。孩子在家可能会待不住想出去玩，家长一定要多陪伴，讲讲故事、做做亲子游戏。

### （2）讲卫生，勤洗手

大人要引导孩子养成良好的卫生习惯，不随地吐痰、饭前便后要洗手，要学会正确的洗手方法。

### （3）有玩具，常消毒

孩子的玩具和日常用品要定期消毒，可以用 75% 的酒精擦拭或用紫外线消毒杀菌。消毒后晾一会再给孩子玩。

### （4）打喷嚏，遮口鼻

大人打喷嚏时要避开孩子，还要教会孩子打喷嚏时要用纸巾或手肘衣服遮住口鼻，打完喷嚏要及时用肥皂或洗手液洗手。

### （5）分餐食，重营养

大人和孩子的餐具与食物要分开。杜绝大人给孩子嘴对嘴喂食，也不建议大人把烫的食物用嘴吹凉后喂给孩子。要重视孩子的营养问题，保持膳食平衡，不要偏食，少吃煎炸、烧烤类食物。

## 4. 如何进行健康监测与就医

### （1）自觉发热测体温

自觉发热时要及时监测体温。家中有小孩要早晚摸小孩额头，如有发热要及时测量体温。

### （2）出现疑似早就医

若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、等可疑症状，根据病情，及时就医。

### （3）就医出行需谨慎

前往医院时佩戴好口罩，尽量不乘坐地铁、公共汽车等交通工具。

### （4）病史汇报要如实

就诊时要主动告诉旅行居住史，不隐瞒、不漏报。

## 5. 什么人需要居家隔离

从疫情高发区返回，按疾控机构要求居家隔离的人；出现发热、咳嗽、乏力等可疑症状，但是没有疫区或者患者接触史并且没有慢性疾病的人。

## 6. 居家隔离如何做

### （1）清洁消毒要做好

每天用 75% 酒精或含氯消毒剂擦拭餐桌、床头桌、卧室等台面，清洁、消毒浴室与厕所 1 次，床单、被罩、衣物应用 60 ~ 90℃热水浸泡并彻底烘干。隔离者使用的碗筷、杯壶可用 56℃以上热水浸泡 30 分钟。

### （2）独居单间避传染

居家隔离者最好居住在通风好的单人房间，需要时可安排一名身体素质好的家属护理。不随意离开隔离房间，进出应佩戴口罩。个人物品单独存放，避免交叉感染。

### （3）出现症状早就医

居家观察期间，出现以下症状之一就应及时就诊：①高热超过39℃；②腹泻；③呼吸困难（活动后加重的胸闷、憋气、气短）、意识问题（嗜睡、说胡话、分不清昼夜等）；④家庭其他成员出现可疑症状应立即前往指定发热门诊就医。

## 7. 如何正确佩戴口罩

### （1）正确掌握“五步法”

一洗：佩戴前要先洗净手。

二看：看上下（鼻夹侧朝上）。
看内外（深色面朝外）。

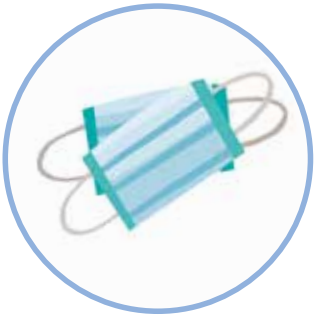
三拉：上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻及下颌。

四压：双手指尖沿着鼻梁金属条由中间至两边按压，直至紧贴鼻梁。

五调：调整口罩，使口罩周边充分贴合鼻梁。

### （2）口罩用久要更换

没有接触过患者或疑似病例的情况下，口罩可以酌情重复使用。需要重复使用的口罩应置于通风处，或放入干净的塑料袋中。口罩不能交叉使用，超过 4 小时或潮湿后就要考虑更换。



### （3）废弃口罩别乱扔

普通人佩戴过的口罩，使用后装入塑料袋密封，按照生活垃圾分类的要求处理。疑似病人和其他护理人员用过的口罩按照医疗垃圾废物处理。

## 8. 如何正确洗手

### （1）日常生活勤洗手

饭前便后，擤鼻涕、打喷嚏后，揉眼睛前，抱孩子、喂孩子食物前，外出回家后，去医院后，外出接触公共物品后，触摸动物、动物粪便后都要及时洗手。

### （2）正确洗手“七字诀”

用流动水和肥皂（或洗手液）洗手，揉搓时间不少于15秒。记住七字口诀：内—外—夹—弓—大—立—腕。

内：掌心对掌心，相互揉搓。

外：掌心对手背，两手交叉揉搓。

夹：掌心对掌心，十指交叉揉搓。

弓：十指弯曲紧扣，转动揉搓。

大：拇指握在掌心，转动揉搓。

立：指尖在掌心揉搓。

腕：清洁手腕。

洗完后用干净的毛巾或纸巾擦干。

扫一扫，精彩视频马上看

# 三、
# 复工防护篇

## 1. 上下班途中如何做

正确佩戴口罩。建议多步行、骑行或乘坐私家车，尽量不乘坐公共交通工具，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。

## 2. 入楼工作如何做

进入办公区域前先测体温，体温低于或等于 37.2℃可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2℃，应回家观察休息，视情况就诊。

## 3. 入室办公如何做

### （1）保清洁

保持办公环境干净整洁，办公桌面和日常用品要经常擦拭、消毒，垃圾要及时倒掉。

### （2）勤通风

工作区建议每日通风 3 次，每次 20 ~ 30 分钟，通风时注意保暖。

### （3）保距离

人与人之间保持 1 米以上的距离。

### （4）戴口罩

在人员多的工作区、传递文件或接待外人时，均须佩戴口罩。

### （5）勤洗手

进食前、如厕后，传递文件前后，接触公共用品后均要洗手。洗手间应配备洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。

## 4. 开会时如何做

少开会，开短会，时间过长时须开窗通风 1 次。开会时应佩戴口罩，进入会场前要洗手消毒。人与人之间保持 1 米以上的距离。会议结束后场地、桌椅和茶具须进行消毒。

## 5. 公共用品和区域消毒如何做

座机电话每日 75% 酒精擦拭至少 2 次。电梯每日要消毒至少 1 次。空调、垃圾桶要定期清洗和消毒。

## 6. 公务出行和来访如何做

公务车内部及门把手每日用 75% 酒精擦拭 1 次。来访者须佩戴口罩，进入办公楼前要先登记并进行体温检测。

## 7. 食堂进餐如何做

### （1）分餐制

分餐进食，避免人员密集，进餐时保持距离、不交谈。

### （2）勤消毒

餐厅每日消毒至少1次，餐桌椅、餐具使用后都要消毒。

### （3）不混用

严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。

（4）讲营养

营养配餐，清淡适口。

## 8. 后勤人员如何做

安保人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。采购员、供货员和保洁员须佩戴口罩和一次性橡胶手套。保洁人员工作结束后要洗手、消毒。

安保人员发现外来人员情况异常时要及时报告。

扫一扫，精彩视频马上看

# 四、
# 复学防护篇

## 1. 上学路上如何做

### （1）戴口罩，多步行

离家之前先做好体温监测，体温正常后方可上学。佩戴好一次性口罩，尽量步行、骑行或乘坐私家车。

### （2）坐公交，戴口罩

如果必须乘坐公共交通工具，应全程佩戴口罩，注意与他人保持距离。随时保持手卫生，接触公共物品后到校或返家要及时洗手。

## 2. 入校时如何做

进入校门时自觉排队接受体温检测，排队时保持一定的距离，不交谈、不打闹，体温正常方可进入校门；若体温超过 37.2℃，则应在老师的引领下到学校指定的室外隔离区或观察室等待，由学校通知家长，并做好复测、观察和联系医院工作。

## 3. 在校期间如何做

### （1）保距离，不亲密

在校期间尽量与同学保持距离，不交头接耳。

### （2）不扎堆，不打闹

下课期间不扎堆、不打闹、不斗嘴。

### （3）打喷嚏，遮口鼻

打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。

### （4）勤洗手，讲卫生

勤洗手，时刻保持手卫生。饭前便后、使用公用物品后、触摸眼睛等“易感”部位之前，接触污染物品之后，都要认真洗手。

### （5）分餐食，均营养

用餐采用分餐制，不聚餐，就餐时不交谈。饮食要清淡，保持营养均衡，少吃油炸食品。

### （6）勤健身，强体质

适度运动，增强体质。可利用下课时间到操场上跳绳、踢毽子，运动完要及时增添衣服、多饮水。

## 4. 放学回家如何做

放学回家不在外逗留，不和同学嬉戏打闹、不接触动物、不接触公共物品，回家摘掉口罩后立即洗手、消毒，打开窗户通风，多饮水。

## 5. 学校开学前如何做

### （1）异地归来需观察

所有外出或外地的教职员工和学生，返回居住地后应居家观察 14 天后方可返校。

### （2）师生健康每日报

学校每日掌握教职员工及学生健康情况，实行“日报告”“零报告”制度，并向主管部门报告。

### （3）防控技能牢掌握

学校要对全体教职员工开展防控制度、个人防护与消毒等知识和技能培训。

### （4）通风消毒先做好

开学前对学校进行彻底清洁，对物体表面进行预防性消毒处理，教室开窗通风。

### （5）防控物资要备齐

做好洗手液、手消毒剂、口罩、手套、消毒剂等防控物资的储备。实施消毒处理时，操作人员应当采取有效的防护措施。

### （6）应急预案早做好

学校应预先做好疫情防控应急预案，制度明确，责任到人，并进行培训和演练。设立（临时）隔离室，位置要相对独立，以备人员出现发热等症状时立即进行暂时隔离。

## 6. 学校开学后如何做

### （1）进出校园严把关

严格管理外来人员进入校园，非必要工作不得进入校园。学生家长确有事来访，教师和家长都要佩戴口罩，在指定接待室接待，接待后消毒洗手。

### （2）师生健康每日报

每日掌握教职员工及学生健康情况，加强对学生及教职员工的晨、午检工作，实行“日报告”“零报告”制度，并向主管部门报告。

### （3）因病缺勤要追踪

加强因病缺勤管理。做好缺勤、早退、请假记录，对因病缺勤的教职员工和学生及时追访和上报。

### （4）教师授课戴口罩

建议教师授课时佩戴医用口罩，并与学生保持一定距离。

### （5）避免组织大活动

学校应避免组织大型集体活动，减少人员聚集的机会。

### （6）公共场所勤通风

各类生活、学习、工作场所加强通风换气。每日通风不少于 3 次，每次不少于 30 分钟。课间尽量开窗通风，也可采用机械排风。

### （7）清洁消毒做仔细

做好清洁消毒工作，保持教室、宿舍、图书馆、餐厅等场所环境整洁卫生，每天定期消毒并记录。对门把手、水龙头、楼梯扶手等高频接触表面也要进行消毒。

### （8）严格落实手卫生

学校洗手设施要运行正常，中小学校每 40 ~ 45 人设一个洗手盆，并备有洗手液（肥皂）、干手设施等。严格落实教职员工及学生手卫生措施，引导学生规范洗手。

### （9）垃圾分类管理好

加强垃圾分类管理，及时收集清运，并做好垃圾盛装容器的清洁，可用有效氯 500 毫克 / 升的含氯消毒剂定期对其进行消毒处理。

### （10）发现疑似早报告

教师或学生如出现发热、干咳、乏力等疑似症状，应当及时向学校反馈并采取相应措施。若为新冠肺炎疑似病例，应当立即向辖区疾病预防控制部门报告，并配合相关部门做好密切接触者的管理。

扫一扫，精彩视频马上看

责任编辑：李英

装帧设计：黄丹

责任校对：林锦春

福建科学技术出版社疫情相关图书在线阅读请前往：tcm.fjstp.com

ISBN 978-7-900547-91-0

9 787900 547910 >

定价：15.00 元