

# 新型冠状病毒感染的肺炎防控知识



## 科普课堂

### 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。外出一定要戴口罩。

(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,保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力。

(4)保持环境清洁和通风。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)尽量不要到人群密集场所活动,不聚会、不聚餐,避免接触到呼吸道感染患者。

(6)避免接触野生动物和家禽畜,坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透;

(7)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请及时就近指定发热门诊就医。

### 2、正确洗手需掌握六步洗手法:

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搓五下)

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。

### 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、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。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。

### 5、轻症发热病例的居家隔离怎么办?

(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,进行双手清洗。

### 6、上班途中如何做?

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。

### 7、入楼工作如何做?

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。

### 8、入室办公如何做?

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。

### 9、参加会议如何做?

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。茶具用品做好消毒。

### 10、食堂进餐如何做?

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,严禁生食和熟食品混用,避免肉类生食。建议营养配餐,清淡适口。

### 11、下班后如何做?

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。

### 12、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。

## 张江镇社区事务受理服务中心 多措并举应对疫情期间政务办理

走进位于张江路1458号的张江镇社区事务受理服务中心,看到受理中心大厅封闭了两侧的进出口,只留中间大门进出,并对大厅重新布局,设置进、出口指示牌,进行人员分流,办事柜台前增设长桌加宽办事群众和工作人员的距离,等待区域3人座椅,只允许坐一人。

受理中心为了大家的安全,要求工作人员必须佩戴口罩和一次性手套上岗,进入办公场所前自觉接受体温检测,并确定有无发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况且体温在37.3℃以下,方可进入工作区域。中心还制定了《防疫联防联控工作规范》8条和《防疫联防联控工作流程图》,让每个员工熟记于心,同时将流程制成宣传版放在中心大门和大厅出入口,让每一位前来办理的居民先

了解自己属于那种情况,再决定是否排队取号。

受理大厅门口设置安检区域,工作人员对每一位前来办事居民量测体温、检查身份证、询问近期来沪等重要信息,发现来沪时间在14天之内的,劝导其按要求隔离,并尽量采用网上办理,对体温异常或拒不佩戴口罩的,禁止进入受理大厅。在大厅内,办事居民人与人之间距1.5米以上,当受理大厅满30人时,采取“限流”措施,出来一人进一人,有效的控制大厅内的人流量。

疫情防控期间,张江镇关闭了孙桥受理中心分中心以及所有延伸点和服务站,只有张江路的中心继续对外服务。自助叫号机、自助服务机现在全部由工作人员代为取号和办理。每天三次对大厅、楼道、会议室、卫生间等公共部位进

行消毒,午间一小时暂停对外服务,进行全封闭消毒,对人体接触较多的物体表面,采用喷洒或擦拭消毒。

应对受理高峰,中心采取加派人手维持秩序并进行“限流限号”进入大厅,办理人数少于等于2人在大厅门口登记、超过2人不满30人在中门外帐篷内登记,超过30人在门卫前帐篷登记。同时优化办事流程,将网上办理宣传下发到各居村张贴,鼓励倡导办事居民群众尽可能使用“随身办市民云APP”、“通过‘一网通办’平台进行线上办理,减少外出办事。中心还探索多渠道的预约办事方式,有效利用线上微信预约、电话预约等,合理统筹居民办事时间,做到“即办即走”,减少办事居民在大厅内滞留时间,降低交叉感染风险。

周碧如

## “硬核”护村队 守护村居安全

“你是谁?”“你从哪里来?”“要到哪里去?”……这样的“灵魂拷问”,最近出现在张江镇的各个村口。疫情来袭,村里迅速组建护村队,党员干部、村民群众纷纷化身村口“门卫”,“硬核”守护村居安全。

有50多年党龄的老党员赵毛弟听说劳动村成立了护村队,自发召集了三位党员加入,每天密切关注外来车辆及陌生人,负责相关的信息登记、体温测量等工作。“我在电视里一直关注疫情的动态。现在情况比较严峻,我们党员更应该为大家守好‘大门’。”老赵说,“最近一天在外面也有十来个小时,但我一点都不累!”劳动村党总支书记程毅告诉记者,劳动村路口比较多,组建护村队的信息公布后,很多村干部、村民都积极报名,村里平日的“日防队”也每日加强巡逻,排摸来沪人员。

组建护村队前,沔北村党总支书记金标有点发愁:这种疫情下,村民

还能发动起来吗?让他惊讶的是,消息公布后,大部分村民都积极支持并参与了进来。

除了在主要道口进行值守、加强防范宣传,准确完整的信息排摸也很重要。金标说,年前,村里就将武汉籍的居住人员排摸了一遍。大年初一开始,村里又给所有来沪人员一一打电话确认,了解他们的动向,呼吁他们注意防护、延期回沪。“效果还是很明显的。”

张江镇辖区内有8个村,现有人口36391人,户籍与来沪人员比例达1:1.25。随着春节假期结束,辖区疫情管控面临大批人员返沪的压力,面对农村地区开放式的村落形态、私房出租、特殊的年龄结构等难题,张江镇防疫指挥部完善联防联控机制、整合群防群治力量、开展全面宣传、实行督查督导,全力筑牢农村地区群众生命安全防线。

严静雯

## 爱心企业支援张江一线防疫

2月8日是中国传统的元宵佳节,一大早,浦东农发集团下属的上海孙桥现代农业联合发展有限公司将垒得整整齐齐的100筐共4000斤新鲜番茄送至张江镇政府,捐赠给张江镇奋战在疫情防控一线的工作人员和居家隔离家庭,确保他们在疫情防控期间能吃上新鲜、优质的蔬菜。当问及这么做的初衷时,该公司党总支副书记祝红想毫不犹豫地说:“作为国企,我们有责任也有义务做一些贡献。作为张江区域的落户企业,更应该支援我们疫情防控一线的人员,为疫情防控尽一份绵薄之力!”

在疫情防控的这段时期,张江镇基层一线工作人员陆续收到了来自不同爱心企业的捐赠与支持。上海妙有商贸有限公司送来了一大批酒精棉球和1000只防护手套。上海乐倍医疗设备有限公司则捐赠了18支红外测温仪。上海七彩生鲜超市有限公司捐赠了10000只一次性手套和20桶84消毒液。农夫山泉股份有限公司赠送了100箱饮用水。坐落于张江

高科技园区的奇华顿日用香精香料(上海)有限公司向张江镇人民政府捐赠了6桶10升装75%酒精消毒液。据了解,为了抓紧防疫防护物资的补缺工作,公司部分员工一周前就主动申请复工,马不停蹄地连日赶工生产。

“作为企业,我们理应为抗击疫情贡献自己的一份微薄之力,同时也对所有战斗在防疫工作第一线的工作人员表示深深的感谢和崇高的敬意!”上海馨辰园林景观工程有限公司的总经理张丹说,短短的一个星期,张江镇劳动村连续两次收到来自上海馨辰园林的物资捐赠,共计1000个一次性口罩,解了基层防疫一线的燃眉之急。“其实,我们与劳动村的结缘于2018年的美丽庭院工作,这次疫情来的很突然,我也是在许多朋友的倾情助力下筹措到了这些口罩,希望能支援到村里的防疫第一线”张丹说,“我姐姐是名医务工作者,她早早地冲向了抗疫的前线,所以我比其他人更深有感触。”

龚蔚 金丽莉

一门出入  
外来人车  
快递外卖  
返沪人员

自我保护  
居家观察  
如遇发热  
群防群控

平安有序  
暂不来访  
门外稍候  
主动登记

减少外出  
积极配合  
医院就诊  
守护家园

张江镇人民政府

