

# 关于新型冠状病毒 我们需要知道这些知识

## ●新冠病毒肺炎临床表现有哪些?

患者主要临床表现为发热、乏力,呼吸道症状以干咳为主,并逐渐出现呼吸困难,严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微,可无发热。多数患者为中轻症,预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。

## ●公众如何预防新型冠状病毒感染?

(1)保持手卫生。咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后,要用流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液。

(2)保持室内空气的流通。避免到封闭、

空气不流通的公众场所和人多集中地方,必要时请佩戴口罩。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻,防止飞沫传播。

(3)医院就诊或陪护就医时,一定要佩戴好合适的口罩。

(4)良好安全饮食习惯,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开,做饭时彻底煮熟肉类和蛋类。

(5)尽量避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

●如果出现早期临床表现,是否意味着自己被感染?什么情况下需要就医?

如出现发热、乏力、干咳表现,并不意味着

着已经被感染了。但如果出现发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ )、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状,且有武汉旅行或居住史,或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者,或出现小范围聚集性发病,应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

## ●去医院就医需要注意什么?

就医时,应如实详细讲述患病情况和就医过程,尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。特别注意的是,诊疗过程中应全程佩戴外科口罩,以保护自己和他人。

## 疫情期间儿童如何防护

### 1.外出如何做好防护?

(1)家长尽量不要带孩子出门,尤其是到公共场所或密闭空间,如果必须出门尽量不要乘坐公共交通工具。

(2)给儿童戴好口罩,必要时与他人保持1米以上距离。

(3)让儿童不要到处摸,不用手触摸口、眼、鼻等部位。

(4)外出回家脱去外衣并换鞋,认真洗手

随后清洗面部、鼻腔及漱口。

### 2.儿童口罩怎么选?

童脸型较小,与成人口罩边缘整合性不好,不建议佩戴成人口罩。儿童应选用符合国家标准 GB2626-2006 KN95,并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩产品。

### 3.童发热要不要去医院?

若儿童出现咳嗽、发热等症状,但确定14天内无外出、没有接触过感染者或疑似病

例患者,先按普通的呼吸道感染居家治疗。若体温持续不降,或咳嗽加重、出现呼吸困难、精神状态不佳等,建议就近到开设儿科门诊的医院进行检查和治疗。

### 4.近期能否带儿童打疫苗?

国家免疫规划程序中有特殊接种时限要求的疫苗应尽量按时完成接种,其他疫苗可以考虑暂时推迟接种,具体情况家长应咨询疫苗接种机构或疾控部门。

## 复工返岗如何做好疫情防控

用工单位严格落实复工复产疫情防控要求,做好返岗员工登记报备并建立员工健康台账。做好办公场所、工区、集体宿舍、食堂、厕所及其他公共区域等管理工作,加强通风消毒、环境清理,为员工配备必要的个人防护用品。实行“进出检”制度,做好员工日常体温测量和健康监测。实施分区作业、分散错峰就餐,控制会议频次和规模,尽量减少人员聚集。鼓励具备条件的企事业单位采取错时上下班、弹性工作制或居家办公方式。单位应当设立隔离观察区域,员工出现可疑症状时应当及时隔离并报告和就诊,配合当地疾控部门做好病例报告、流行病学调查、相关区域封闭消毒等工作。员工应配合单位做好登记、隔离、测量体温等疫情防控工作,并加强个人防护。

### 复工后的你请这样做

#### 1.出门前正确佩戴口罩

在人员密集场所从业的人员建议佩戴医用外科口罩,在室内办公的人员建议佩戴一次性使用医用口罩,戴口罩时保持手部干净,颜色深的一面朝外,拿好两侧系带,挎在耳朵上,挎好后把口罩撑开。双手按压口罩上边的钢丝,使其贴附于鼻梁,能够起到很好的密闭效果。

#### 2.出行方式

上下班建议步行、骑行或乘坐私家车,

如必须乘坐公共交通工具,要做好个人防护。在保证安全的前提下,尽量避免用手触摸车上物品,与他人保持一定距离。当乘坐网约车时,提前电话与司机沟通好上车地点。上车时选择在后排落座,全程佩戴口罩,打开车窗,让空气流通,除必要的地点交流外,不要与司机攀谈。

#### 3.进入办公场所前

自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作,若体温超过 $37.3^{\circ}\text{C}$ ,请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。疫情期间,楼层不高时尽量步行,如果确需乘坐电梯,尽量选择人少的时候乘坐,并与其他人保持一定距离,手指直接接触电梯按钮后,不要直接接触碰口、眼、鼻,并及时洗手,工作前清洗双手,时间不少于20秒。

#### 4.进入办公区域后

建议每日通风3次,每次不低于15分钟,通风时注意保暖,在能够保证适宜室温的情况下,可持续通风换气。在条件允许的情况下,人与人之间尽量保持1米以上距离,多人办公时要佩戴一次性使用医用口罩。接待外来人员双方佩戴口罩。疫情流行期间尽量不开会、少开会、开短会,

可采用视频会议等形式开会。如必须开会,应保持会议室通风,参会人员要佩戴一次性使用医用口罩,进入会议室前洗手,开会人员间隔至少1米以上。如需要公务外出,佩戴一次性使用医用口罩,避免在公共场所长时间停留。办公场所如有员工食堂,建议采用分餐进食,避免人员密集就餐。如无食堂,建议自备食物,避免外出就餐或外卖食物。工作期间可适当、适度做一些简便易行的运动。

#### 5.下班回家后

将自己身上所穿着的衣物进行更换,且外套和家居服要分开放置。要及时用肥皂和流动水洗手,时长不少于20秒。将口罩摘下,并将口罩放在清洁、透气的袋子里,或悬挂在洁净、干燥通风处,对手机和钥匙等下班途中触摸的用品使用75%酒精擦拭消毒。

#### 6.作息规律

正确看待疫情:通过国家权威信息平台获取疫情信息,不信谣,不传谣,不恐慌。早睡早起:理性面对疫情信息,保持平和心态。

## 消毒剂使用的注意事项

●这些消毒要加强  
隔离区、病人住所进行随时消毒和终末消毒;  
医院、机场、车站等人员密集场所的环境物体表面增加消毒频次;  
高频接触的把手、电梯按钮等加强清洁消毒;  
公交车、地铁等公共交通工具要加强消毒。

●这些消毒要避免  
不宜对室外环境开展大规模的消毒;  
不宜对外环境空气消毒;  
不宜直接使用消毒剂(粉)对人员消毒;  
不宜对水塘、水库、人工湖等环境中投加消毒剂(粉)进行消毒;  
不得在有人条件下对空气(空间)使用化学消毒剂消毒;  
不宜使用高浓度的含氯消毒剂(有效氯浓度大于1000mg/L)做预防消毒。

## 口罩的选择和处理

### 不同人群对口罩的选择

在新型冠状病毒感染的肺炎流行期间,建议选择合适口罩类型,不过度防护,按防疫工作性质和风险等级参考选择。

### 不同人群选用口罩指引

来源:国家卫健委

人群及场景	推荐使用					选择使用	
	不可重复使用普通口罩	一次性使用医用口罩 (YY0469)	医用外科口罩 (YY0469)	颗粒物防护口罩 (GB2626)	医用防护口罩 (GB19153)	防护面具 (GB18664)	防护面罩
<b>低风险</b>							
居家活动、一般购物	○						
户外活动者	○						
通风良好场所的工作者、儿童和学生等	○						
<b>较低风险</b>							
在人员密集场所停留的公众		○					
人员相对密集的室内工作环境		○					
前往医疗机构就诊的公众		○					
集中学习和活动的托幼机构儿童、在校学生		○					
<b>中等风险</b>							
普通门诊、病房工作人员		○	○				
人员密集场所的工作人员		○	○				
从事与疫情相关的行政管理、管理、保安、快递等从业人员		○	○				
<b>较高风险</b>							
居家隔离及其护理人员		○	○				
急诊工作医护人员			○				
密切接触人员			○				
对疫情相关样本进行检测人员			○				
<b>高风险</b>							
发热门诊医务人员			○	○			
重症监护室医务人员			○	○			
探视、护理等高风险医务人员			○	○			
隔离区医务人员(发热门诊等)			○	○			
对确诊、疑似病例进行采样人员			○	○			

### 废弃口罩的处理

疫情期间为防止大量丢弃的废口罩造成污染甚至二次传染,建议大家不要随意丢弃废弃口罩,按照正确的方式处理。普通市民使用后的一次性口罩可将口鼻接触面朝外对折,连续对折两次后再用挂耳绳捆扎,最后装入包装袋或保鲜袋密封后投入有害垃圾箱。