

新型冠状病毒肺炎 疫情防控知识手册

广西壮族自治区市场监督管理局
新型冠状病毒肺炎疫情防控领导小组办公室

2020年2月

目 录

第一章 新型冠状病毒肺炎基本知识

- 1.什么是新型冠状病毒? (1)
- 2.什么是新型冠状病毒肺炎? (2)
- 3.新型冠状病毒的传染源是什么? (2)
- 4.新型冠状病毒的传播途径有哪些? (3)
- 5.新型冠状病毒的易感人群有哪些? (3)
- 6.什么人必须居家隔离? (4)
- 7.密切接触者居家医学观察应注意什么? (4)

第二章 个人防护知识

- 8.如何预防新型冠状病毒肺炎? (5)
- 9.佩戴口罩应遵循哪些原则? (7)
- 10.如何科学选用口罩? (7)
- 11.正确洗手的步骤有哪些? (8)
- 12.哪些情况下需要洗手? (9)

第三章 工作场所防护知识

- 13.上下班途中有哪些注意事项? (10)
- 14.出入办公区有什么要求? (10)
- 15.进入办公场所前做好哪些准备? (11)
- 16.在办公区域有哪些注意事项? (11)
- 17.召开会议应注意哪些事项? (12)
- 18.乘坐电梯有哪些注意事项? (12)
- 19.职工食堂有哪些注意事项? (13)

- 20.下班回家后有哪些注意事项? (13)
- 21.公务外出有哪些注意事项? (13)
- 22.工作期间身体锻炼有哪些注意事项? (14)
- 23.如何做好公共区域防护? (14)
- 24.后勤人员有哪些注意事项? (14)
- 25.公务来访有哪些注意事项? (15)
- 26.电话如何消毒? (15)

第四章 个人出行防护知识

- 27.乘坐公交车地铁 该如何做好个人防护? (16)
- 28.乘坐火车 该如何做好个人防护? (16)
- 29.乘坐飞机 该如何做好个人防护? (17)
- 30.骑自行车出行 该如何做好个人防护? (17)
- 31.乘坐私家车该 如何做好个人防护? (17)

第五章 就医相关知识

- 32.如何判断自己可能被新型冠状病毒感染? (18)
- 33.哪些情况下需要就医? (18)
- 34.就诊流程有哪些? (19)
- 35.就诊注意事项有哪些? (19)

新型冠状病毒感染不同风险人群防护指南.....(20)

公共场所新型冠状病毒感染的肺炎卫生防护指南.....(23)

关于新冠肺炎流行期间召开会议防控指南.....(26)

普通家庭新冠肺炎防控指南.....(28)

广西壮族自治区新型冠状病毒肺炎定点收治医院 ... (31)

参考文献.....(32)

第一章 新型冠状病毒肺炎基本知识

1.什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是一种单股正链 RNA 病毒，因病毒包膜上有向四周伸出的突起，形如花冠而得名。冠状病毒与人和动物的多种疾病有关，可引起呼吸系统疾病、消化系统疾病、神经系统疾病，如人类的严重急性呼吸综合征（SARS）和中东呼吸综合征（MERS）。

动物冠状病毒包括哺乳动物冠状病毒和禽冠状病毒，可感染蝙蝠等哺乳动物和鸡等禽鸟类，人类接触、加工、食用野生动物，有可能导致冠状病毒跨物种传播，引发人类疾病。

此次疫情防控中，从武汉市初发的不明原因肺炎患者下



呼吸道分离出的病毒为一种新型冠状病毒，世界卫生组织(WHO)将其命名为 2019-nCoV，但新型冠状病毒究竟通过何种动物媒介传染给人，仍有待进一步研究。病毒对紫外线和热敏感，56° C 持续 30 分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂，均可有效灭活病毒。

2.什么是新型冠状病毒肺炎?

新型冠状病毒肺炎是指由新型冠状病毒感染引起的肺炎，以发热、乏力、干咳为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。新型冠状病毒肺炎潜伏期一般为 3-7 天，



最长不超过 14 天。重型患者多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘

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。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。多数患者预后良好，少数患者病情危重。死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。

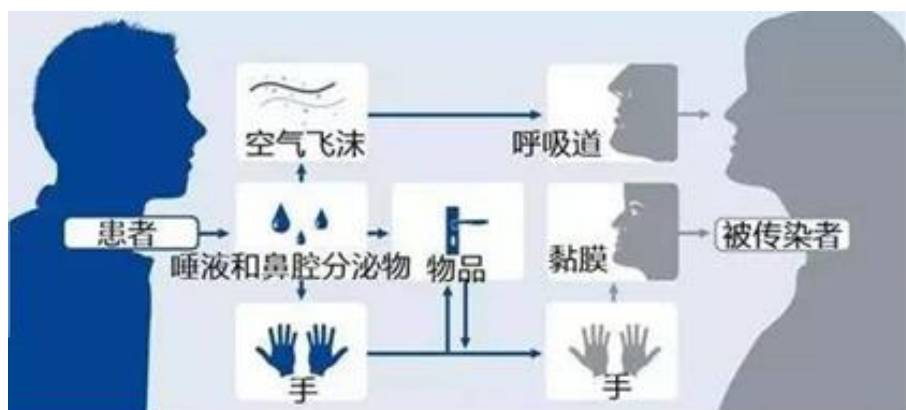
3. 新型冠状病毒的传染源是什么?

调查显示尚未找到明确的疾病最初的传染源。目前所见传染源主要是新型冠状病毒肺炎的患者。无症状感染者也可能成为传染源。

4.新型冠状病毒的传播途径有哪些？

新型冠状病毒主要传播途径是经呼吸道飞沫传播，亦可通过接触传播，包括：（1）吸入患者或病毒携带者咳嗽或打喷嚏时喷出的呼吸道飞沫；（2）眼结膜、鼻黏膜等处沾染患者或病毒携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物等；

（3）手部沾染患者或病毒携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物等，或触摸被这些分泌物污



染的物品、器具后，再用手直接接触口、眼、鼻等。

5.新型冠状病毒的易感人群有哪些？

人群普遍易感。是否会被感染，主要取决于是否与患者或无症状感染者接触。

老年人、慢性基础疾病者，感染后可能病情进展更快，严重程度更高，预后较差。根据目前对患者的治疗情况来看，多数患者预后良好，只有少数患者病情危重，甚至死亡。



人群普遍易感染



老年人



孕产妇



肝肾功能异常



慢性病

感染后病情更重

6.什么人必须居家隔离？

密切接触者必须居家隔离。密切接触者是指与新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例、确诊病例和轻症病例发病后，无症状感染者检测阳性后，有如下接触情形之一，但未采取有效防护措施者：（1）共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一所房屋中生活。（2）诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员。（3）乘坐同一交通工具并有近距离接触人员。（4）现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

7.密切接触者居家医学观察应注意什么？

居家医学观察期 14 天。在家中观察期间需与医学观察工作人员保持联系，并需要了解病情观察和护理要点。不随意离开隔离房间，必须离开隔离房间时，先戴好医用外科口罩，洗手或手消毒后再出门。尽可能减少与其他家庭成员接



触，必须接触时保持 1 米以上距离。生活用品要与其他家庭成员分开。尽量不要共用卫生间。家中公用物品及时清清消毒。保证充足休息和营养。按要求每日上午下午测量体温，自觉发热时随时测量并记录。出现发热、咳嗽、气促等急性呼吸道症状时，及时联系隔离点观察人员。

第二章 个人防护知识

8.如何预防新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎是一种新发传染病，根据目前对该疾病的认识，个人应从以下几个方面做好预防工作。

(1) 养成良好的个人卫生习惯。讲究个人卫生，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，勤洗手，不用脏手触摸口、眼、鼻，不随地吐痰。

(2) 避免聚餐。聚餐人群相互之间都是密切接触者，咳嗽、打喷嚏产生的飞沫，可直接污染到整个聚餐人群，极易造成疾病传播，因此，请不要聚餐。

(3) 少去公共场所。公共场所人员多，流动量大，人员



组成复杂，一旦有病毒携带者很容易造成人与人之间的传播，尤其是人员密集、空气流动性差的公共场所，例如商场、餐厅、影院、网吧、KTV、车站、机场、码头、展览馆等。

(4) 经常开窗通风。室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他污染物的含量，阳光中的紫外线还有杀菌作用。因此，每天早中晚均应开窗通风，每次通风不低于 15 分钟。

(5) 保持居室清洁。居室门把手、遥控器、手机、电话座机、马桶圈、儿童玩具等是家人经常共用的物品，被病菌污染后这些物品就成为疾病传播的重要载体和媒介，为了家人健康，应经常用干净的湿毛巾或湿纸巾擦拭清洗，必要时可使用家用消毒剂擦拭。

(6) 勤洗手。经手可传播多种疾病，如被病菌污染的手接触食物可传播消化道疾病，揉眼睛可传播红眼病、角膜炎等疾病，抠鼻子可传播呼吸道疾病等。外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏时用手捂口鼻后，都应及时洗手。洗手时，请使用流动水和肥皂或洗手液洗手。

(7) 外出佩戴口罩。公众外出前往公共场所、就医（除发热门诊）和乘坐公共交通工具时，应正确佩戴一次性使用医用口罩。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

(8) 养成健康生活方式。合理膳食，不暴饮暴食，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。不吸烟，少喝酒，不酗酒。劳逸结合，不熬夜，生活有规律。适当锻炼，吃动平衡。

(9) 做好健康监测。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。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。发现家人有发热、干咳、乏力等疑似症状时，请及时就医。

(10) 不接触、措捕、加工、运输、宰杀、食用野生动物。

9.佩戴口罩应遵循哪些原则？

佩戴口罩基本原则如下：（1）在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩，进入人员密集或密闭场所需要佩戴口罩。（2）在疫情高发地区空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩；进入人员密集或密闭场所佩戴医用外科口罩。（3）有疑似症状到医院就诊时，需佩戴不含呼气阀的颗粒物防护口罩或医用防护口罩。（4）有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。（5）棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。

10.如何科学选用口罩？

（1）**一次性使用医用口罩**：推荐公众在非人员密集的公共场所使用。

（2）**医用外科口罩**：防护效果优于一次性使用医用口罩，推荐疑似病例、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴。

（3）**KN95/N95 及以上颗粒物防护口罩**：防护效果优于医用外科口罩、

一次性使用医用口罩，推荐现场调查、采样和检测人员使用，

公众在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴。（4）

医用防护口罩：推荐发热门诊、隔离病房医护人员及确诊患者转移时佩戴。

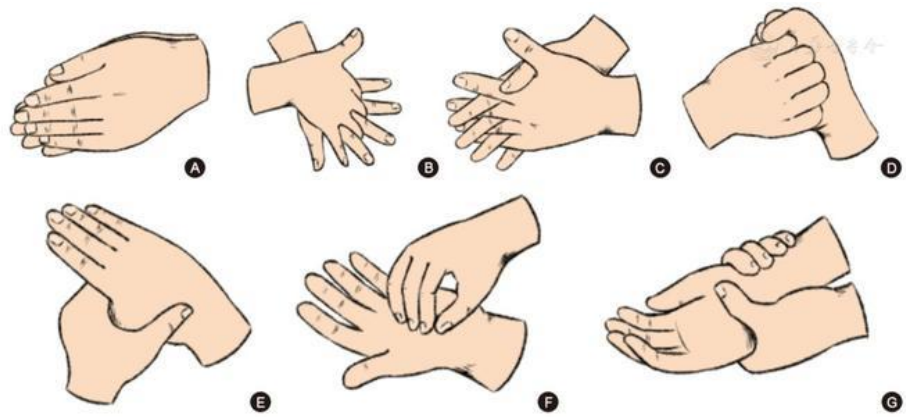


11.正确洗手的步骤有哪些？

洗手是减少手部细菌、病毒最直接最有效的办法之一，正确洗手是关键。正确洗手是指使用流动水和肥皂（或洗手液）洗手，每次洗手应揉搓 20 秒以上，应确保手心、手指、手背、指缝、指甲缝、手腕等处均被清洗干净。不方便洗手时，可以使用含乙醇成分的免洗洗手液进行手部清。洗手的步骤主要有：（1）用流动水将双手淋湿。（2）取适量洗手液（或肥皂）均匀涂抹双手。（3）认真接洗双手至少 20 秒。

第一步，洗手掌。手心相对，手指并拢相互搓揉。**第二步，洗手背。**手心对手背，手指交叉，沿指缝相互搓揉。双手交换进行。**第三步，洗指缝。**手心相对，手指交叉，相互搓揉。**第四步，洗指背。**一手弯曲呈空拳，放另一手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。**第五步，洗拇指。**一手握住另一只手的大拇指，旋转搓揉。双手交换进行。**第六步，洗指尖。**一

手五指指尖并拢，放在另一只手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。**第七步，洗手腕。**



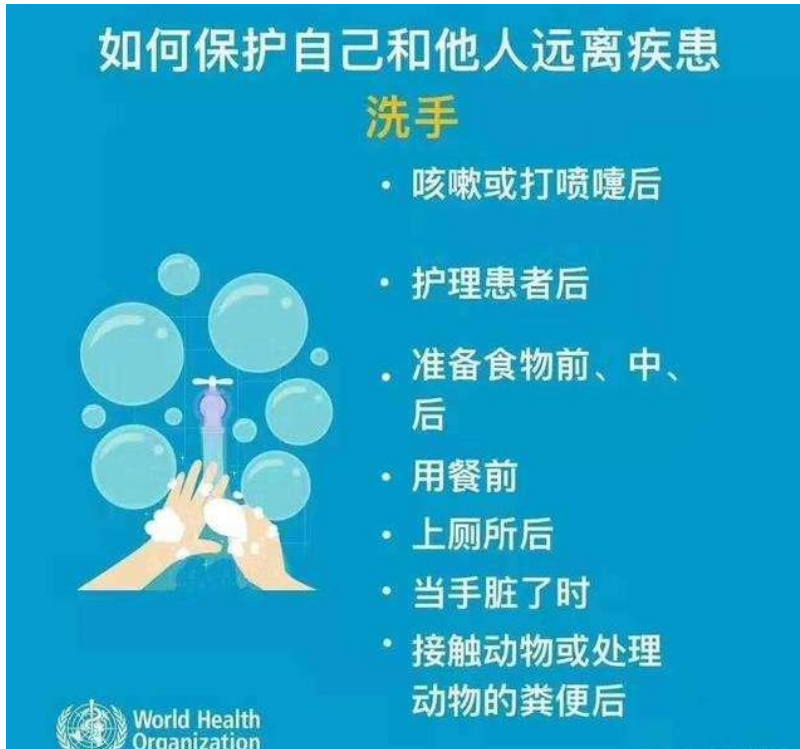
一手握住另一只手的腕部，旋转搓揉。双手交换进行。（4）用流动清水冲洗干净双手。（5）捧起一些水，冲淋水龙头后，再关闭水龙头（如果是感应式水龙头不用做此步骤）。

（6）用清洁毛巾或纸巾擦干双手，也可用吹干机吹干。

12.哪些情况下需要洗手？

新型冠状病毒流行期间，洗手频率根据具体情况而定。

以下情况应及时洗手：（1）外出归来；（2）戴口罩前、摘口罩后；（3）接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后，咳嗽打喷嚏用手遮挡后；（4）护理患者后；准备食物前；（5）用餐前；（6）上厕所后；（7）接触公共设施或物品后（如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等物品）；（8）



抱孩子、喂孩子食物前，处理婴儿粪便后；（9）接触动物或处理动物粪便后。

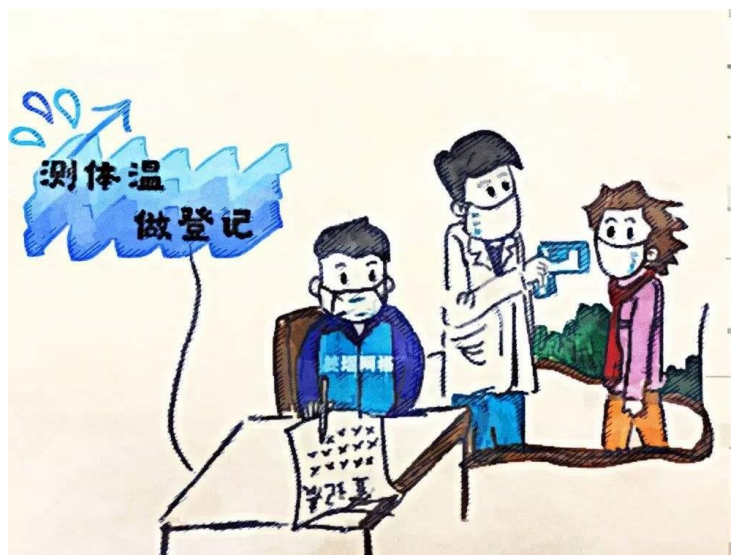
第三章 工作场所防护知识

13.上下班途中有哪些注意事项？

尽量少乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上下班。如必须乘坐公共交通工具，要佩戴一次性使用医用口罩，途中尽量避免用手触摸车上物品，尽量避免用手接触口、眼、鼻，尽量与他人保持一定距离（有条件时至少 1 米），有条件时路上可打开车窗。打喷嚏或咳嗽时，用纸巾遮住口鼻。

14. 出入办公区有什么要求？

要在办公区和宿舍区出入口设置疫情防控提醒设施，设置体温检测设备或使用快速红外体温探测仪对进入人员进行体温检测。发现异常现象及时隔离观察、及时向当地疾控机构报告，并到指定医疗机构就诊。各单位应设置防疫隔离区，对出现感染症状的人员先行隔离。上岗前对每个职工进行体温筛查，实行台账管理，随时掌握职工身体状况。严格落实疫情报告制度，做到及时、真实、准确，严禁迟报、少报、漏报、瞒报和谎报。



15.进入办公场所前做好哪些准备?

进入办公场所前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并洗手。规范洗手，用流动水和肥皂或洗手液洗手，不少于20秒。用清水漱口。

平静状态下腋下体温达到 37.3°C 及以上，可以判断为发热。有发热症状时请勿进入办公场所，

并回家观察休息，根据身体情况及时就诊，期间向单位报告有关情况。



16.在办公区域有哪些注意事项?

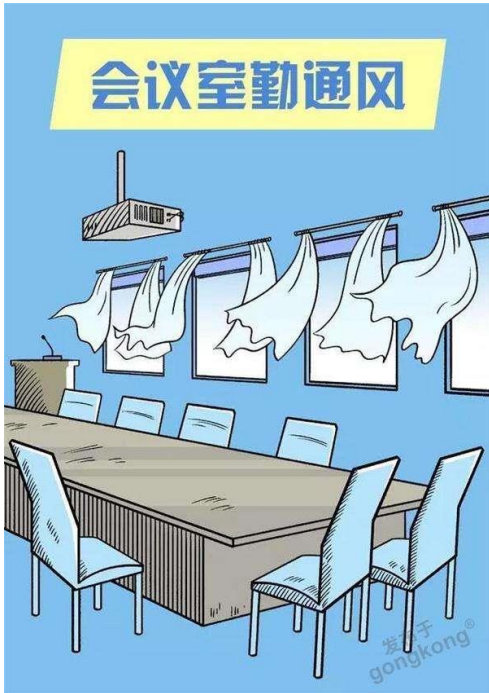
建议办公区域每日通风3次，每次不低于20分钟，通风时注意保暖，在能够保证适宜室温的情况下，可持续通风换气。



人与人之间保持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。打喷嚏或咳嗽时用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内，若当时没有纸巾可用手时衣服遮住口鼻。保持勤洗手、多饮水，

坚持在进食前、如厕后、打喷嚏、咳嗽用手捂后、手脏时规范洗手。办公区环境保持清洁。传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

17.召开会议应注意哪些事项？



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。尽量使用自己的水杯，外来人员使用瓶装水或一次性纸杯，共用水杯使用后应及时消毒，可用消毒柜或沸水煮 15 分钟。会议结束后场地、家具采用含有效氯 250~500mg/L

的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可用有效的消毒湿巾进行擦拭。

18.乘坐电梯有哪些注意事项？

疫情流行期间，尽量避免乘坐电梯。如确需乘坐，要佩戴一次性使用医用口罩，尽量选择人少的时候乘坐，并与其他人保持一定距离。尽量避免用手指直接接触按钮。如手指直接接触电梯按钮，不要直接接触口、眼、鼻，并及时洗手。每日及时对电梯间进行消毒。



19.职工食堂有哪些注意事项？

采用分餐进食，避免人员密集就餐。餐厅每日消毒至少 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，肉蛋类煮熟煮透。建议营养配餐，清淡适口。

20.下班回家后有哪些注意事项？

下班回家后要及时用肥皂和流动水洗手，要按照规范洗手法洗手，时长不少于 20 秒。用清水漱口。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。

21.公务外出有哪些注意事项？

要佩戴一次性使用医用口罩出行，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。尽量避免用手接触口、眼、鼻。单位公车内部及门把手建议每日用 75% 酒精拭 1 次。

22.工作期间身体锻炼有哪些注意事项？

不建议多人集中锻炼。建议个人可适当、适度活动，提高身体抵抗力。可做一些太极拳、八段锦等传统运动和健身操，也可以在座位区域做一些简便易行的运动。

23.如何做好公共区域防护？

疫情流行期间，要保持公共区域空气流通、环境清洁，必要时对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共区域进行消毒，尽量使用喷雾消毒。受污染时，立即清洁消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。



24.后勤人员有哪些注意事项？

疫情流行期间，单位后勤人员要注意个人防护，有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区旅行史、疑似或确诊病例接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状者，不得上班，要按照疫情防控要求进行医学观察和就诊。服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持至少1米距离。

食堂采购人员或供货人员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。

保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作,并认真的问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

25.公务来访有哪些注意事项？

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并主动告知有无武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史、疑似或确诊病例接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温不超过 37.3° C，方可进入工作区域。

26.电话如何消毒？

建议单人使用的座机电话每日 75%酒精擦拭 1 次，多人使用的座机电话可根据使用情况用 75%酒精进行多次擦拭；也可使用消毒湿巾擦拭。



第四章 个人出行防护知识

27.乘坐公交车、地铁,该如何做好个人防护?

乘坐公交车、地铁出行,必须全程正确佩戴口罩,可选择



一次性使用医用口罩。座位、扶手、车门、扶杆等公共用品,一旦被病毒污染,可发生传播。触摸这些地方后,不要直接接触口、眼、鼻,避免

接触传播。回家后,要立即洗手,保持手部卫生。

28.乘坐火车,该如何做好个人防护?

乘坐火车出行,车厢属于密闭空间,人员密集,人与人之间注意保持适当距离。必须正确佩戴口罩,可选择一次性使用医用口罩。座位扶手、靠背、厕所门及把手等,均属于公共空间,用手触摸后不要直接接触眼口、眼、鼻,避免接触传播。回家后,要立即洗手。主动配合工作人员做好体温检测。

29. 乘坐飞机，该如何做好个人防护？

乘飞机出行，配合机场工作人员做好体温检测。必须正确佩戴口罩，可选择一次性使用医用口罩。用手触摸安全带、座位扶手、靠背、厕所门及把手等后，不要直接接触口、眼、鼻，避免接触传播。回家后，要立即洗手。

30. 骑自行车出行，该如何做好个人防护？

倡导骑自行车出行，要与其他行人保持适当距离，在疫情高发地区可考虑佩戴口罩，并注意及时洗手，确保手卫生。

31. 乘坐私家车，该如何做好个人防护？

在疫情流行期间，乘坐私家车出行，可适当增加开窗通风次数。如果多人乘坐，建议佩戴口罩。保持良好手卫生习惯，避免直接用手触碰口、眼、鼻，到达目的地后及时洗手。定期对门把手、车钥匙、方向盘等手接触频繁的部分使用 75% 酒精擦拭。

如果乘坐人员中发现疑似或确诊病例，可在专业人员指导下对



车内部物体表面和车外门把手等进行消毒。可用 1000mg/L 的含氯消毒液或 500mg/L 的二氧化氯消毒剂擦拭或喷洒消毒，消毒作用时间不少于 30 分钟，然后常规清洗即可。

第五章 就医相关知识

32.如果出现发热、乏力、干咳等临床表现，是否意味着自己被新型冠状病毒感染了？

很多呼吸道疾病都会出现发热、乏力、干咳等表现，是否被新型冠状病毒感染，需要医生根据发病前的活动情况、是否接触过疑似或确诊病例、临床症状和实验室检测结果等信息来综合判断。因此，一旦出现疑似新型冠状病毒感染的症状，请不要恐慌，应做好自身防护并及时就医。

33.哪些情况下需要就医？

如果同时符合以下 2 种情况，应及时到当地指定医疗机构进行排查、诊治。（1）

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；（2）有武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史，或发病前 14 天内常接触过来自武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史



或居住史的发热伴呼吸道症状的患者，或出现聚集性发病。

34.就诊流程有哪些？

患者全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。医院对发热咳嗽病例的就医流程：患者前来就诊，首先会到预检分诊处，由护士测量体温。如果有发热、咳嗽，引导至发热门诊就诊，门诊医生会根据患者的信息，在问诊与检查过程中，重点询问患者发病前 2 周的旅行史和居住史，或是否与类似病例接触的情况，结合影像学 and 实验室检测情况，若患者被确认新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例，就会被收治入院隔离治疗。同时采集咽拭子、痰液等标本进行新型冠状病毒检测。如果检测结果为阳性，则确诊。



35.就诊注意事项有哪些？

(1) 前往医院的路上，患者应该佩戴医用外科口罩或 N95 口罩；(2) 如果可以，避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开车窗；(3) 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人。(4) 若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒；(5) 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。

新型冠状病毒感染不同风险人群防护指南

(选自国家卫生健康委网站)

为指导做好新型冠状病毒感染不同风险人群防护工作，特制订本指南。

一、普通居家人员

(一) 尽量减少外出活动。减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。减少到人员密集的公共场所活动，尤其是相对封闭、空气流动差的场所，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头和展览馆等。

(二) 做好个人防护和手卫生。家庭置备体温计、口罩、家用消毒用品等物品。未接触过疑似或确诊患者且外观完好、无异味或脏污的口罩，回家后可放置于居室通风干燥处，以备下次使用。需要丢弃的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理。随时保持手卫生，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) 保持良好的生活习惯。居室整洁，勤开窗，经常通风，定时消毒。平衡膳食，均衡营养，适度运动，充分休息。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

(四) 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。

（五）若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，应根据病情，及时到医疗机构就诊。

二、出行人员

（一）日常生活与工作出行人员，外出前往超市、餐馆等公共场所和乘坐公共交通工具时，要佩戴口罩，尽量减少与他人的近距离接触。个人独处、自己开车或独自到公园散步等感染风险较低时，不需要佩戴口罩。

（二）出现可疑症状需到医疗机构就诊时，应佩戴口罩，可选用医用外科口罩，尽量避免乘坐地铁、公交车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告知医务人员相关疾病流行地区的旅行居住史，以及与他人接触情况，配合医疗卫生机构开展相关调查。

（三）远距离出行人员，需事先了解目的地是否为疾病流行地区。如必须前往疾病流行地区，应事先配备口罩、便携式免洗洗手液、体温计等必要物品。旅行途中，尽量减少与他人的近距离接触，在人员密集的公共交通场所和乘坐交通工具时要佩戴 KN95/N95 及以上颗粒物防护口罩。口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时需及时更换。妥善保留赴流行地区时公共交通票据信息，以备查询。从疾病流行地区返回，应尽快到所在社区居民委员会、村民委员会进行登记并进行医学观察，医学观察期限为离开疾病流行地区后 14 天。医学观察期间进行体温、体征等状况监测，尽量做

到单独居住或居住在通风良好的单人房间，减少与家人的密切接触。

三、居家隔离人员

（一）对新型冠状病毒感染的肺炎病例密切接触者，采取居家隔离医学观察。医学观察期限为自最后一次与病例、感染者发生无有效防护的接触后 14 天。居家隔离人员应相对独立居住，尽可能减少与共同居住人员的接触，做好医学观察场所的清洁与消毒工作，避免交叉感染。观察期间不得外出，如果必须外出，经医学观察管理人员批准后方可，并要佩戴医用外科口罩，避免去人群密集场所。

（二）居家隔离人员每日至少进行 2 次体温测定，谢绝探访。尽量减少与家人的密切接触，不得与家属共用任何可能导致间接接触感染的物品，包括牙刷、香烟、餐具、食物、饮料、毛巾、衣物及床上用品等。

（三）他人进入居家隔离人员居住空间时，应规范佩戴 KN95/N95 及以上颗粒物防护口罩，期间不要触碰和调整口罩。尽量避免与居家隔离人员直接接触，如发生任何直接接触，应及时做好清洁消毒。

公共场所新型冠状病毒感染的肺炎卫生防护指南

(选自国家卫生健康委网站)

一、适用范围

本指南适用于新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，正常使用的宾馆、商场、影院、游泳馆、博物馆、候车（机）室、办公楼等人群经常聚集活动的公共场所和工作场所的卫生防护，包括消毒、通风、个人防护等措施。

二、场所卫生操作指南

(一) 清洁与消毒

1. 做好物体表面清洁消毒。应当保持环境整洁卫生，每天定期消毒，并做好清洁消毒记录。对高频接触的物体表面（如电梯间按钮、扶手、门把手等），可用含有效氯 250mg/L~500mg/L 的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用消毒湿巾进行擦拭。

2. 当出现人员呕吐时，应当立即用一次性吸水材料加足量消毒剂（如含氯消毒剂）或有效的消毒干巾对呕吐物进行覆盖消毒，清除呕吐物后，再使用季铵盐类消毒剂或含氯消毒剂进行物体表面消毒处理。

3. 加强餐（饮）具的消毒，餐（饮）具去残渣、清洗后，煮沸或流通蒸汽消毒 15 分钟；或采用热力消毒柜等消毒方式；或采用有效氯含量为 250mg/L 溶液，浸泡消毒 30 分钟，消毒后应将残留消毒剂冲净。

4. 保持衣服、被褥、座椅套等纺织物清洁，可定期洗涤、消毒处理。可用流通蒸汽或煮沸消毒30分钟，或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟，然后常规清洗。

5. 卫生洁具可用有效氯含量为500mg/L的含氯消毒剂浸泡或擦拭消毒，作用30分钟后，清水冲洗干净，晾干待用。

6. 当有疑似或确诊病例出现时，在专业人员指导下进行消毒处理。

(二) 通风换气。场所内应当加强通风换气，保持室内空气流通，首选自然通风，尽可能打开门窗通风换气，也可采用机械排风。如使用空调，应保证空调系统供风安全，保证充足的新风输入，所有排风直接排到室外。未使用空调时应关闭回风通道。

(三) 洗手设施。确保场所内洗手设施运行正常，配备速干手消毒剂，有条件时可配备感应式手消毒设施。

(四) 垃圾处理。加强垃圾的分类管理，及时收集并清运。加强垃圾桶等垃圾盛装容器的清洁，可定期对其进行消毒处理。可用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用消毒湿巾进行擦拭。

(五) 设立应急区域。建议在公共场所设立应急区域，当出现疑似或确诊病例时，及时到该区域进行暂时隔离，再按照其他相关规范要求进行处理。

(六) 健康宣教。在场所内显著区域，采用视频滚动播放或张贴宣传画等方式开展防控健康宣教。

三、个人防护指南

(一) 工作人员防护

1. 注意个人防护。在人群较为密集的公共场所，建议工作人员佩戴医用外科口罩（或其他更高级别的口罩）。建议穿工作服并保持清洁，定期洗涤、消毒。可用流通蒸汽或煮沸消毒 30 分钟，或先用 500mg/L 的含氯消毒液浸泡 30 分钟，然后常规清洗。当有疑似或确诊病例出现时，在专业人员指导下进行个人防护。

2. 注意手卫生。应当加强手卫生措施，工作人员随时进行手卫生。洗手或使用速干手消毒剂，有肉眼可见污染物时，应用洗手液在流动水下洗手。

3. 注意身体状况。在岗期间注意身体状况，当出现发热、咳嗽等症状时，要及时按规定去定点医院就医，尽量避免乘坐公交、地铁等公共交通工具，前往医院路上和医院内应全程佩戴医用外科口罩（或其他更高级别的口罩）。

（二）流动人员防护

1. 减少聚集。新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，避免到人群聚集尤其是空气流动性差的场所，减少不必要的外出，如果外出应做好个人防护和手卫生。在人口较为密集的公共场所，建议佩戴医用口罩。

2. 勤洗手。尽量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，用洗手液或香皂在流动水下洗手，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。减少与他人接触，以点头礼取代握手，条件允许时，尽量与他人保持一定距离。

3. 来访人员管理。新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，办公楼等场所应当加强对来访人员健康监测和登记等工作。

关于新冠肺炎流行期间召开会议防控指南

(选自广西壮族自治区卫生健康委网站)

在新冠肺炎疫情流行期间，建议各有关单位尽量通过网络远程视频或电话等方式召开会议，原则上不召开、延期或减少召开集中会议，如必须召开，应采取有关预防措施。

一、会前准备

(一) 在会议举办场所的大厅入口实行进门测体温制度，可采取安置红外体温检测仪或人工持非接触红外线额温仪等方式进行测温。

(二) 会议组织方应为参会人员、服务人员配备一次性医用口罩、手消毒剂等防护物品。

(三) 会议应选择在自然通风场所召开，并确保会场空气流通，必要时采用机械通风，场所内禁止吸烟。会议场所所有集中空调通风系统的不建议使用（装有空气净化消毒装置，并保证该装置有效运行的集中空调通风系统除外）。

(四) 参会人员座位保持足够间隔，建议1米以上。

(五) 会场、宾馆和餐厅等场所定期清洁与消毒，并加强室内自然通风。

(六) 会议场所供应的生活饮用水水质应符合《生活饮用水卫生标准》的要求。会场要配备安全卫生的瓶装水作为参会人员饮用水。

(七) 洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常使用。

(八) 会议组织方在会议召开前主动了解参会人员及服务人员健康状况，如有咳嗽、发热、胸闷等症状应禁止参会。

二、会议召开期间

(一) 参会人员、服务人员应配合会议组织方做好每日健康监测。若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，需及时报告会议组织方，主动就近就医并按要求隔离医学观察。

(二) 参会人员、服务人员进入会场前均需测量体温，并全程佩戴一次性医用口罩，用过的口罩需集中弃置指定的垃圾桶统一处理，不可随意丢弃。

(三) 建议尽量缩短会议时间。

(四) 加强对会议场地、宾馆和餐厅的空气消毒，每天至少1次。对场所公用扶手、门把手、座椅等公众经常接触部位要每日上午、下午开会前至少清洁消毒1次。

(五) 会议期间用餐，应注意饮食安全与卫生，建议采用分餐制、错峰就餐等形式，避免聚集就餐，并加强对餐具的消毒及管理。

(六) 参会人员尽量减少外出，如需外出，应全程佩戴一次性医用口罩，做好个人防护和手卫生。

(七) 若发现参会人员、服务人员中有1例新冠肺炎确诊病例，会议立即中止，并按照“新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例防控方案”要求，做好密切接触者医学观察与病例排查工作。

本指南适用于新冠肺炎防控期间召开会议应采取的相关预防措施，根据疫情形势，本指南将做相应调整。

普通家庭新冠肺炎防控指南

(选自广西壮族自治区卫生健康委网站)

根据目前对新冠肺炎认识，提出家庭场所相关防控指南。

一、日常预防

(一) 避免去疾病正在流行的地区。

(二) 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。

(三) 不要接触、购买和食用野生动物（即野味），避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场，尽量避免与活禽接触，禽肉蛋要充分煮熟后食用。

(四) 居室保持清洁，勤开窗，经常通风。

(五) 随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、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。

(六) 佩戴口罩。公共场所、就医、乘坐电梯、公共交通工具、农贸市场、超市等人员流动场所，应佩戴医用外科口罩。

(七) 保持良好卫生和健康习惯。家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。注意营养，勤运动。

(八) 主动做好个人及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。

(九) 准备常用物资。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。

二、家庭成员出现可疑症状时的建议

(一) 若出现新冠肺炎可疑症状（如发热、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症状），应根据病情及时就医。

(二) 避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。

(三) 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) 患者的家庭成员应佩戴口罩，与无症状的其他家庭成员保持距离，避免近距离接触。

(五) 若家庭中有人被诊断为新冠肺炎，其他家庭成员如果经判定为密切接触者，应接受 14 天医学观察。

(六) 对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。

三、日常清洁及预防性消毒

环境及物品以清洁为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒，受到污染时随时进行清洁消毒。消毒方法如下：

(一) 餐饮具和茶具。首选物理消毒，煮沸 15-30 分钟，或按说明书使用高温消毒箱（柜）消毒；也可使用含氯消毒

剂（有效氯浓度 250 mg/L~500 mg/L）浸泡 30 分钟后，再用清水漂洗干净。

（二）物体表面。对台面、门把手、电话机、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器等经常接触的物体表面，可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250 mg/L~500 mg/L）擦拭，作用 30min，再用清水擦净。

（三）地面。可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250 mg/L~500 mg/L）用拖布湿式拖拭，作用 30min，再用清水洗净。

（四）普通织物。对毛巾、衣物、被罩等可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250 mg/L~500 mg/L）浸泡 30 分钟，再用清水漂洗干净。（注意：含氯消毒剂对织物有漂白作用），或采用其他衣物消毒液按说明书使用。

四、常见消毒剂及配制使用

（一）有效氯浓度 500 mg/L 的含氯消毒剂配制方法。1. 使用 84 消毒液（有效氯含量 5%）。按消毒液：水为 1:100 比例稀释。2. 消毒粉（有效氯含量 12%-13%，20 克/包）。1 包消毒粉加 4.8 升水。3. 含氯泡腾片（有效氯含量 480mg/片-580mg/片），1 片溶于 1 升水。搅拌后混匀使用。作用时间半小时。

（二）75%乙醇消毒液可直接使用。

（三）其他消毒剂按产品标签标识以杀灭肠道致病菌的浓度进行配制和使用。

五、注意事项

（一）含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性，配置和使用时建议佩戴口罩和手套，儿童请勿触碰。

（二）乙醇消毒液使用应远离火源。

广西壮族自治区新型冠状病毒肺炎 定点收治医院

(选自广西壮族自治区卫生健康委网站)

序号	地区	定点医院
1	南宁	南宁市第四人民医院
2	柳州	柳州市人民医院 广西壮族自治区龙潭医院
3	桂林	桂林市第三人民医院 广西壮族自治区南溪山医院
4	梧州	梧州市第三人民医院
5	北海	北海市人民医院 北海市结核病防治院
6	防城港	防城港市第一人民医院
7	钦州	钦州市第一人民医院
8	贵港	贵港市人民医院
9	玉林	玉林市红十字会医院 玉林市第一人民医院
10	百色	百色市人民医院 右江民族医学院附属医院
11	贺州	贺州市人民医院
12	河池	河池市人民医院
13	来宾	来宾市人民医院
14	崇左	崇左市第二人民医院

参考文献

- 1.国家卫生健康委员会.新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）
- 2.国家卫生健康委员会.医疗机构内新型冠状病毒感染预防与控制技术指南（第一版）
- 3.国家卫生健康委员会关于印发新型冠状病毒感染不同风险人群防护指南和预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南的通知
- 4.国家卫健委发布新型冠状病毒感染肺炎预防指南
- 5.国家卫生健康委员会新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则
- 6.国家卫生健康委员会公共交通工具消毒操作技术指南
- 7.广西壮族自治区新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组指挥部令第3号
- 8.广西壮族自治区新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组指挥部办公室关于转发新冠肺炎疫情流行期间召开会议防控指南等11个指南的通知
- 9.《新型冠状病毒感染的肺炎健康教育手册》，国家卫生健康委宣传司指导，中国健康教育中心编写，2020年2月5日出版。