



新冠肺炎疫情防控知识培训

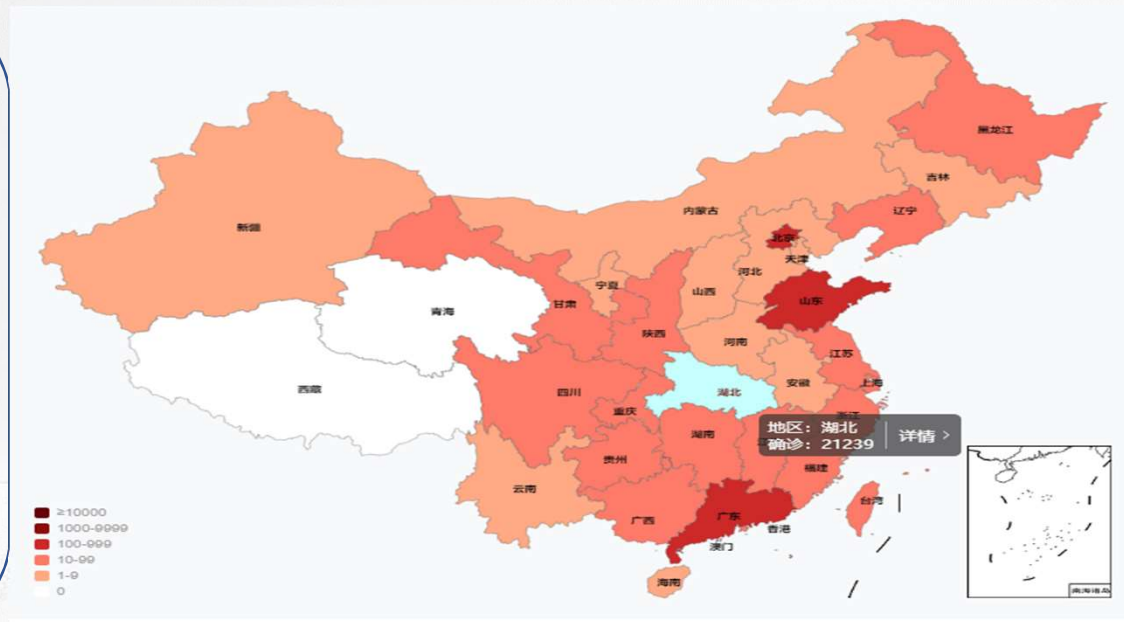
临床医学院预防医学教研室

学生篇

2020.03

2019年12月以来，湖北省武汉市陆续发现了多例新型冠状病毒感染的肺炎患者，随着疫情的蔓延，我国其他地区及境外也相继发现了此类病例。

截止2020年3月8日，
全国累计确诊病例
数80864例，累计
死亡病例3100例。
四川累计确诊病例
539例，死亡3例。





1

新冠肺炎防控的相关文件

2

传染病防控的有关知识

3

新冠肺炎的相关知识

4

新冠肺炎防控的有关知识



1

相关文件

中华人民共和国国家卫生健康委员会公告 (2020年第1号2020年1月20日)

- ✓将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《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。
- ✓将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。

1月24日，四川启动重大突发公共卫生事件一级响应；

2月7日，省教育厅：疫情响应不解除不返校，物资保障不充分不开学，措施落实不到位不开课；

2月25日，联防联控机制《关于依法科学精准做好新冠肺炎疫情防控工作的通知》；

2月26日起，将疫情防控应急响应级别由突发公共卫生事件一级响应调整为二级响应；

学校自2020年1月23日开始
在各级领导机构的坚强领导
和具体指导下开展新冠肺炎
疫情防控阻击战、总体战。

四川中医药高等专科学校文件

川医专办〔2020〕3号

关于成立新型肺炎 防控工作领导小组的通知

各部门、学院：

为加强新型肺炎防控工作，统筹力量，在做好

四川中医药高等专科学校文件

川医专医〔2020〕1号

四川中医药高等专科学校 关于切实做好新型冠状病毒感染的肺炎 疫情防控工作的通告

各部门，各学院：

为有效应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，
根据省教育厅、市教育和体育局决策部署，结合

四川中医药高等专科学校

川医专办〔2020〕10号

关于加强新冠肺炎疫情防控培训的通知

部门、学院：

四川中医药高等专科学校

川医专办〔2020〕9号

四川中医药高等专科学校 关于2020年春季学期延期开学事宜的通知

各部门、学院，全体师生：

为坚决贯彻执行市委、市政府关于应对新型冠状病毒感染肺

绵阳市教育和体育局

绵教体办〔2020〕24号

绵阳市教育和体育局 关于加强新冠肺炎疫情防控培训的通知

防治总则：早发现、早报告、早隔离、早治疗。

✓结合实际，建立快速反应机制，成立学校新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组，建立健全工作小组，保证各项措施的落实。

✓迅速建立新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作信息通报制度，要主动、公开、透明，绝不允许瞒报、迟报、漏报。

✓发现疫情后，坚决实行隔离措施。



2

传染病防控的相关知识

1. 什么是传染病

5. 传染病的流行过程

2. 传染病相关法律法规

6. 传染病的预防和管理

3. 传染病的种类

7. 传染病的治疗

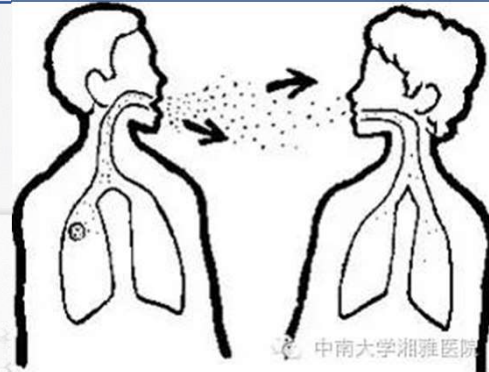
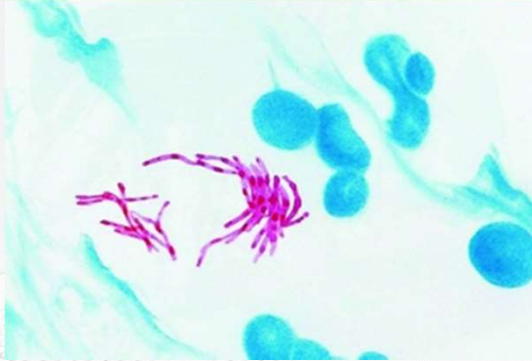
4. 传染病感染过程

8. 学校常见的传染病

1.什么是传染病

传染病：指由**病原体**感染人体或动物后产生的**具有传染性**、**且在一定条件下**可造成在**人和/或动物间传播**的疾病。

例：肺结核，结核分枝杆菌，经呼吸道、消化道、皮肤传播人和/或牛



2.传染病相关法律法规

中华人民共和国传染病防治法（主席令第十七号）

中华人民共和国传染病防治法实施办法（卫生部令第17号）

中华人民共和国国境卫生检疫法（主席令第八十三号）（2018修正本）

中华人民共和国国境卫生检疫法实施细则(国务院令第574号)

突发公共卫生事件应急条例（国务院令第376号）（2011年修正本）

学校卫生工作条例（国家教育委员会令第10号、卫生部令第1号）

2.传染病相关法律法规

- **公共场所卫生管理条例实施细则**（卫生部令第80号）
- **生活饮用水卫生监督管理办法**（建设部、卫生部令第53号）
- **消毒管理办法**（卫生部令第27号）（2017修订本）
- **可感染人类的高致病性病原微生物菌（毒）种或样本运输管理规定**（卫生部令第45号）
- **医疗废物管理行政处罚办法**（卫生部、国家环境保护总局令第21号）
- **中华人民共和国国境口岸卫生监督办法**（2011年修正本）
- **病媒生物预防控制管理规定**（2010-01-01生效）

3. 传染病的种类

分类依据

(1) 中华人民共和国传染病防治法

(2) 中华人民共和国国境卫生检疫法

(3) 主要传播途径

3. 传染病的种类

(1) 依据中华人民共和国传染病防治法分为：

甲类传染病

- 鼠疫、霍乱
- 强制管理传染病

乙类传染病

- 传染性非典型肺炎、艾滋病等
- 严格管理传染病

丙类传染病

- 流行性感冒、流行性腮腺炎等
- 监测管理传染病

3. 传染病的种类

(1) 中华人民共和国传染病防治法

甲类传染病 对此类传染病发生后**报告疫情的时限**，对病人、病原携带者的**隔离、治疗方式**以及**疫点、疫区的处理**，均**强制执行**。

乙类传染病 对此类传染病，要**严格按照有关规定和防治方案**进行**预防和控制**。

丙类传染病 按**国务院卫生行政部门规定的监测管理方法**进行**管理**。

3. 传染病的种类

(1) 中华人民共和国传染病防治法

● **乙类传染病**：对其中的**传染性非典型肺炎、炭疽中的肺炭疽和人感染高致病性禽流感**，采取**甲类传染病的预防、控制措施**。

● **其他乙类传染病和突发原因不明的传染病**需要采取**甲类传染病的预防、控制措施**的，由国务院卫生行政部门及时报经国务院批准后予以公布、实施。

3. 传染病的种类

(1) 中华人民共和国传染病防治法

● **上述规定以外的其他传染病**，根据其暴发、流行情况和危害程度，需要列入乙类、丙类传染病的，由国务院卫生行政部门决定并予以公布。

◆发现**甲类传染病**和**乙类传染病中的肺炭疽、传染性非典型肺炎**，或发现**其他传染病和不明原因疾病暴发**时，应于**2小时内**将传染病报告卡通过网络报告；未实行网络直报的责任报告单位应于**2小时内**以最快的通讯方式（电话、传真）向当地县级疾病预防控制机构报告，并于**2小时内**寄送出传染病报告卡。

◆对**其他乙、丙类传染病**病人、疑似病人和规定报告的传染病病原携带者在诊断后，实行网络直报的责任报告单位应于**24小时内**进行网络报告；未实行网络直报的责任报告单位应于**24小时内**寄送出传染病报告卡。

◆ **上述规定以外的其他传染病**，根据其**暴发、流行情况和危害程度**，需要列入乙类、丙类传染病的，由国务院卫生行政部门决定并予以公布。

◆ 国务院卫生行政部门**根据传染病暴发、流行情况和危害程度**，可以**决定增加、减少或者调整乙类、丙类传染病病种**并予以公布。

中华人民共和国国家卫生健康委员会公告

发布时间：2020-01-20 来源：疾病预防控制局



2020年第1号

经国务院批准，现公告如下：

一、将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《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。

二、将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。

特此公告。

中华人民共和国国家卫生健康委员会

2020年1月20日

3. 传染病的种类

(2) 依据中华人民共和国国境卫生检疫法分为

检疫传染病

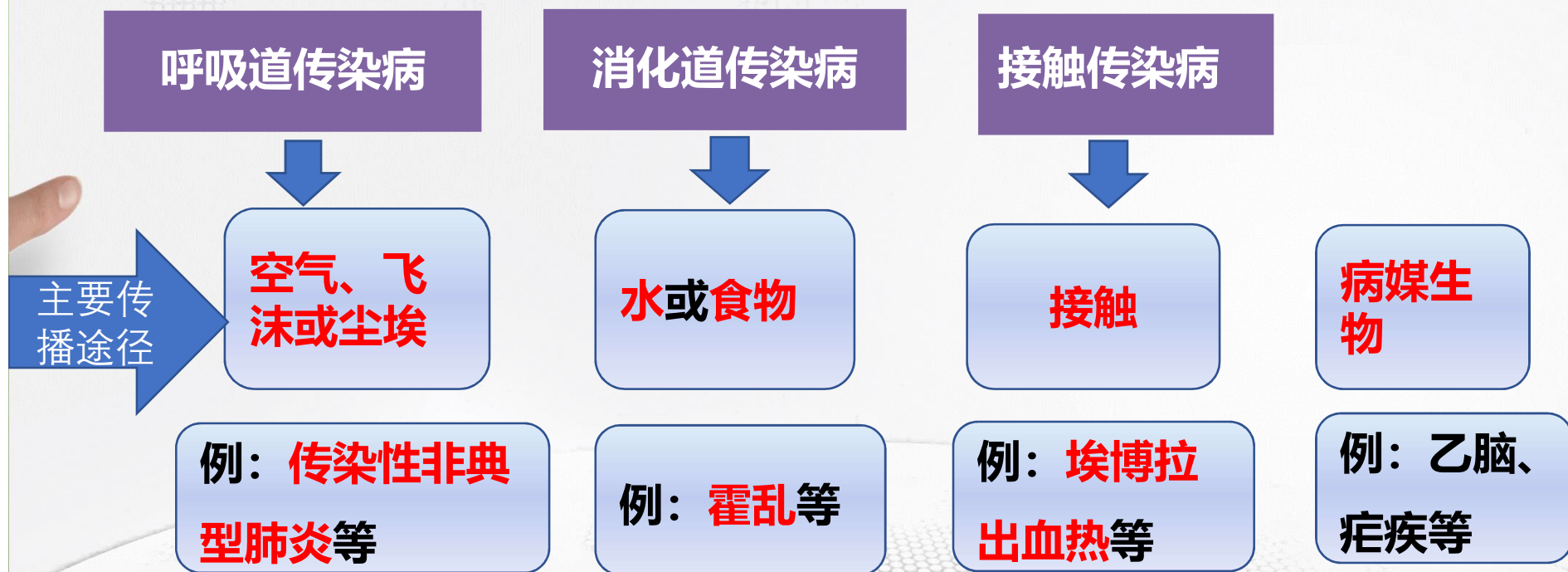
- 鼠疫、霍乱、黄热病
以及国务院确定和公布的其他传染病

监测传染病

- 由国务院卫生行政部门确定和公布

3. 传染病的种类

(3) 依据主要传播途径分为：



4. 传染病的感染过程

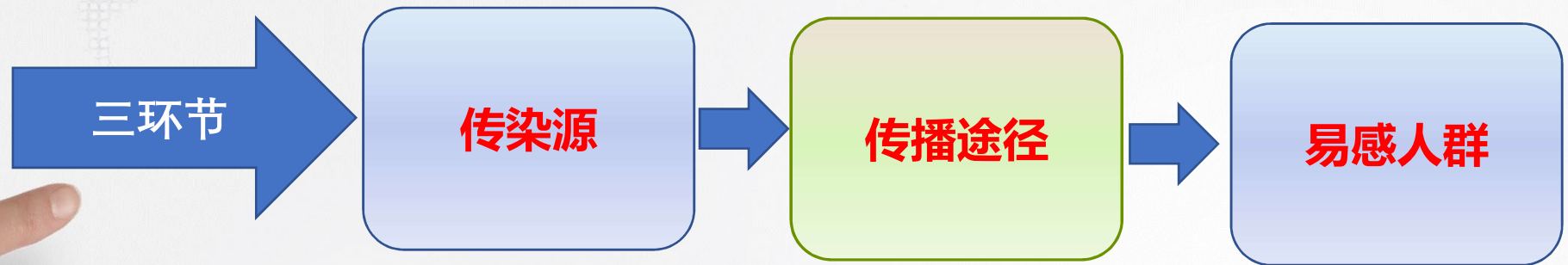
(1) **感染**：病原体侵入机体，与机体之间的相互作用、相互斗争的过程。

(2) 感染过程的**表现**：

- 病原体被消灭或排出体外
- 病原体携带状态
- 隐性感染
- 潜伏性感染
- 显性感染

5. 传染病的流行过程

流行过程：是指传染病在**人群中**发生、发展、转归的过程。



“三环节” 称为传染病流行过程的生物学基础。

5. 传染病的流行过程



传染源

能够散播病原体的人或动物叫传染源。



易感人群

对某种传染病缺乏免疫力而容易感染该病的人群叫易感人群。

传播途径

病原体离开传染源到达健康人所经过的途径叫传播途径，如空气传播、饮食传播、生物媒介传播等。

5. 传染病的流行过程

(1) 传染源

指体内有病原体生长繁殖并能排出体外的人或动物。

◆包括：**病人、病原携带者、隐性感染者、受感染的动物。**



5. 传染病的流行过程

(2) 传播途径

指病原体从传染源体内排出，到达易感者之前在外界经历的道路。

空气、飞沫或尘埃

水、食物、苍蝇

手、用具、玩具

吸血昆虫

体液、血液

土壤、疫水

5. 传染病的流行过程

1) 呼吸道传播特点

- ① 病例集中而且连续发生;
- ② 潜伏期短的疾病可形成暴发或流行;
- ③ 可出现周期性和季节性升高现象, 一般以冬春季多见;
- ④ 病例常以儿童为主;
- ⑤ 流行的强度常与人群的免疫状况、生活水平、居住条件密切相关。

5. 传染病的流行过程

2) 消化道传播特点

- ① 水源被污染可引起暴发或流行;
- ② 病原体在水和食物中的存活时间、水源和食物被污染的程度和范围、居民卫生习惯等，均可影响疾病的扩散。



➡ 粪-口途径传播：
所以要主要个人卫生

➡ 日常接触：
和甲肝患者保持距离

➡ 食物传播：
食品要高温加热，杜绝生吃、半生吃



5. 传染病的流行过程

3) 接触传播特点

- ◆ **直接接触：**①一般为散在性病例；②可在家庭中传播；③个人卫生习惯不良者易发生。
- ◆ **间接接触：**①散在发病，很少流行，可在家庭或同住者之间传播；②个人卫生习惯不良、卫生条件较差地区发病率较高；③流行过程缓慢，四季皆可发生病例，无明显季节高峰；④加强传染源管理和严格消毒制度可以减少病例发生。

5. 传染病的流行过程

4) 病媒传播特点

◆ 以医学媒介生物为中间宿主

- ①有严格的季节性和地区性;
- ②有明显的职业特点;
- ③发病具有年龄特点, 病例多集中于儿童或新迁入疫区的易感者;
- ④一般无人直接感染人的病例。

5. 传染病的流行过程

(3) 人群易感性

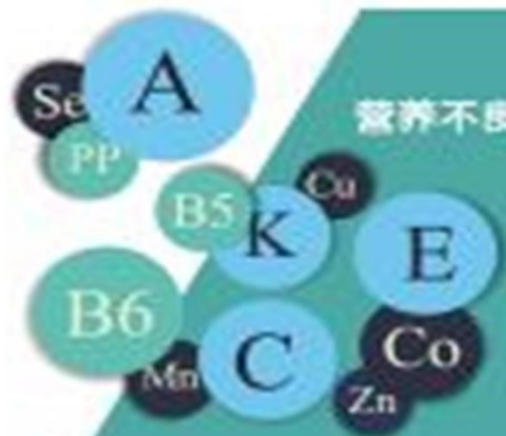
人群作为一个整体对传染病容易感染的程度

易感者：对某一传染病缺乏特异性免疫力的人。

易感者在某一特定人群中的**比例**决定该**人群的易感性**。

◆**升高：**易感人口免疫力的自然消退或免疫人口的减少、易感人口输入（增加）等。

◆**降低：**计划免疫；流行后或隐性感染后免疫人口的增加；人群生活条件的改善，健康水平提高，非特异性免疫力的增强等。



营养不良人群



风湿免疫疾病

过度劳累的人群

居住环境通风不好



6. 传染病的预防和管理

(1) 管理传染源

(2) 切断传播途径

(3) 保护易感人群

6. 传染病的预防和管理

(1) 管理传染源

1) 早发现、早诊断

2) 严格执行传染病疫情报告制度

3) 隔离和治疗传染源

4) 对病原携带者的管理

5) 对传染病接触者的管理

6. 传染病的预防和管理

1) 早发现、早诊断

2) 严格执行传染病疫情报告制度

◆ 《中华人民共和国传染病防治法》（2013年6月29日修订）规定传染病进行**分类管理和报告制度**。

✓ **甲类传染病**（也称为强制管理传染病）：鼠疫、霍乱，**强制管理**。

✓ **乙类传染病**（也称为严格管理传染病）：艾滋病、病毒性肝炎等，**严格管理**。

✓ **丙类传染病**（也称为监测管理传染病）：流感、手足口病等，**监测管理**。

6. 传染病的预防和管理

3) 隔离和治疗传染源

隔离：将患者置于不能向外传播的条件下，防止病原体扩散。

隔离要求：

- ①甲类传染病和乙类传染病中的肺炭疽、传染性非典型肺炎等，**必须强制隔离治疗。**
- ②其他乙类传染病可住院隔离或在家隔离，按有关规定**严格管理**，直至治愈。
- ③丙类传染病和部分传染源作用不大的传染病（钩端螺旋体病、血吸虫病、疟疾等）患者可**不必隔离**，正常治疗即可。

6. 传染病的预防和管理

4) 对病原携带者的管理

登记、治疗、定期随访、指导督促养成良好的卫生习惯和行为。

不得从事易于使该病传播扩散的职业或工种。

6. 传染病的预防和管理

5) 对传染病接触者的管理

◆ **留验**：将接触者收留在规定场所，限制其活动范围，进行观察、诊断和治疗，主要对于**甲类传染病和乙类传染病中的肺炭疽、传染性非典型肺炎**等的接触者。

◆ **医学观察**：一般**乙类和丙类传染病**的接触者可正常学习和工作，但要接受体检、测量体温、病原学检查和必要的卫生学处理。

6. 传染病的预防和管理

6) 管理动物传染源

根据传染病的性质和动物的经济价值，采取捕杀、隔离、治疗及预防接种措施。

高致病性禽流感



狂犬病



6. 传染病的预防和管理

(2) 切断传播途径

1) 改善卫生条件

2) 加强卫生检疫

3) 对屠宰场的管理

4) 加强血源和血制品管理，防止医源性传播

6. 传染病的预防和管理

1) 改善卫生条件

◆ **消除环境中可能存在的疾病传播因子，是预防传染病的根本措施。**

- ① **加强食品卫生的监督管理，管好水源和粪便。**
- ② **呼吸道传染病流行期尽量少去公共场所，公共场所应做好通风消毒等。个人养成良好的卫生习惯。**
- ③ **改善环境卫生，杀灭传播媒介。**

6. 传染病的预防和管理

2) 加强卫生检疫

国境口岸，国境卫生检疫机关，出入境，卫生检查

国内，卫生主管部门，染疫地区，卫生检查



6. 传染病的预防和管理

3) 对屠宰场（生鲜活禽市场）的管理

动物预防接种，定期牲畜检查

专职卫生检疫人员

禁止病死动物肉上市

防止熟食受污染

6. 传染病的预防和管理

4) 加强血源和血制品管理，防止医源性传播

加强献血人员管理：《采血供血机构和血液管理办法》

医疗单位：一人一针一管，一次一用一消毒；（**医疗垃圾、污水消毒处理**）

血站和生物制品单位：《血液制品管理条例》



6. 传染病的预防和管理

(3) 保护易感人群

1) 健康教育

2) 预防接种

6. 传染病的预防和管理

1) 健康教育

➤通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动，使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量，并对教育效果作出评价。

➤核心是教育人们树立健康意识、促使人们改变不健康的行为生活方式，养成良好的行为生活方式，以减少或消除影响健康的危险因素。



6. 传染病的预防和管理

2) 预防接种

① **人工主动免疫**：用免疫原性物质（疫苗）接种易感者，使机体产生相应病原体的特异性免疫。

◆**计划免疫**：按规定的免疫程序，按计划对应免疫人群进行预防接种，以提高人群免疫水平。是“人工主动免疫”的一种实施形式。

② **人工被动免疫**：通过注射含有特异性抗体的免疫血清或细胞因子等免疫制剂，使机体立即获得特异性免疫

6. 传染病的预防和管理

7. 传染病的治疗

原则：早期隔离治疗，尽可能就近就地治疗。

方法：

- ① 一般支持疗法
- ② 病原疗法（特异性药物）
- ③ 对症治疗
- ④ 中医中药及针灸治疗



3

新冠肺炎的有关知识

三、新冠肺炎的相关知识

1. 病原学特点

2. 流行病学特点

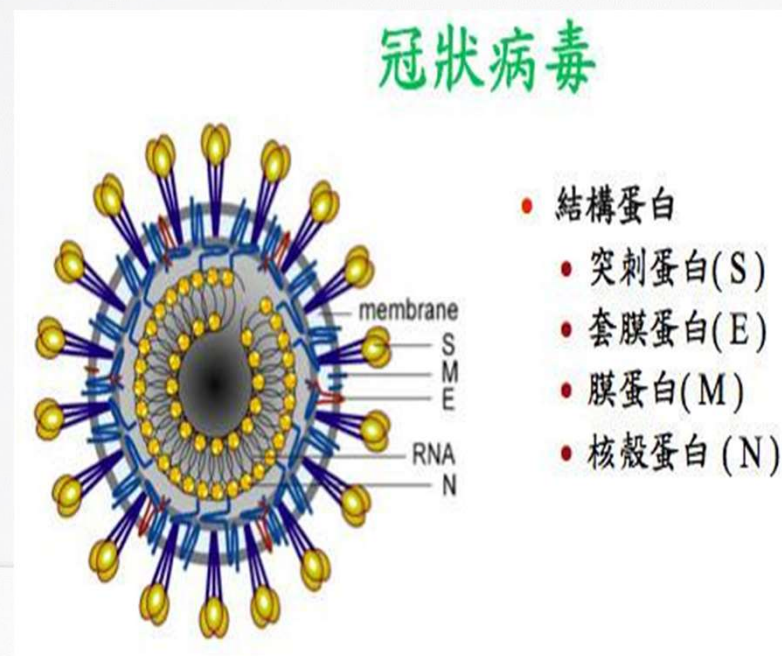
3. 临床特点

4. 主要预防措施

三、新冠肺炎的相关知识

1. 病原学特点

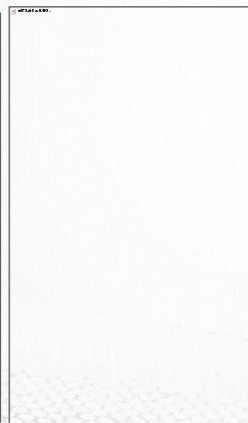
病原体：冠状病毒是一个大型病毒家族，感染者表现从感冒到重症疾病不等，如中东呼吸综合征（MERS）和严重急性呼吸综合征（SARS）。新型冠状病毒是以前从未在人类中发现的冠状病毒新毒株，**比如此次发现的新型冠状病毒2019-nCoV**



三、新冠肺炎的相关知识

1. 病原学特点

冠状病毒对**紫外线**和**热**敏感，**56℃**、**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，**氯己定**不能有效灭活病毒。



三、新冠肺炎的相关知识

2. 流行病学特点

传染源

传播途径

易感人群

三、新冠肺炎的相关知识

2. 流行病学特点

(1) 传染源

目前，主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者，潜伏期和无症状病毒携带者也能传染。

野生动物传染源尚不清楚。



三、新冠肺炎的相关知识

2. 流行病学特点



(2) 传播途径

- ◆ **经呼吸道飞沫传播、接触传播是主要途径。**
- ◆ 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经气溶胶传播可能。
- ◆ 粪口传播途径待明确。

三、新冠肺炎的相关知识

2. 流行病学特点

(3) 易感人群

- ◆ 人群普遍易感。
- ◆ 老年人（最大90多岁）及有基础疾病者感染后病情较重。
- ◆ 儿童及婴幼儿（最小1个月）也有发病。



三、新冠肺炎的相关知识

2. 临床特点

潜伏期：**1-14天**，一般**3-7天**，（隔离期为**14天**）。

- (1) 临床表现
- (2) 实验室检查
- (3) 胸部影像学



三、新冠肺炎的相关知识

2. 临床特点——临床表现

- 一般症状包括发热、乏力、干咳、逐渐出现呼吸困难等，部分患者起病症状轻微，可无发热。
- 轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。
- 严重者可出现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、出凝血功能障碍等。
- 多数患者症状为轻、中度，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

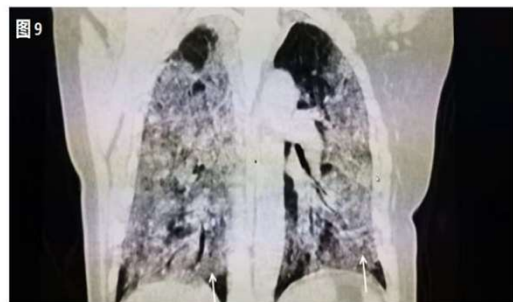
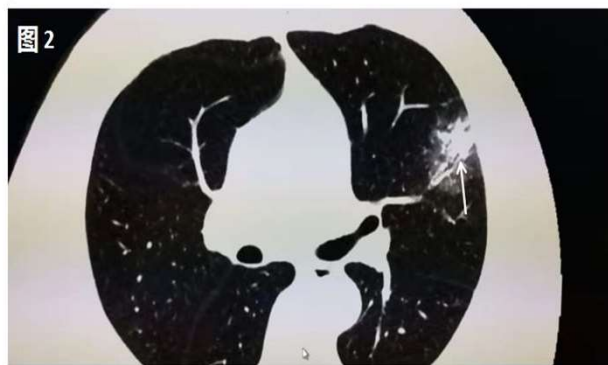
三、新冠肺炎的相关知识

2. 临床特点——实验室检查

- 发病早期外周血白细胞总数正常或减低，淋巴细胞计数减少，部分患者出现肝酶、肌酶和肌红蛋白增高。
- 多数患者C反应蛋白（CRP）和血沉升高，降钙素原正常。
- 严重者D-二聚体升高、外周血淋巴细胞进行性减少。
- 咽拭子、痰、下呼吸道分泌物、血液等标本：**新型冠状病毒核酸检测。**

三、新冠肺炎的相关知识

2. 临床特点——胸部影像学



- 早期呈现**多发小斑片影**及**间质改变**，以肺外带明显。
- 进而发展为**双肺多发磨玻璃影、浸润影**，严重者可出现**肺实变**，胸腔积液少见。

普通感冒、流行性感与新型冠状病毒肺炎的区别

	普通感冒	流行性感	NCP
病原体	鼻病毒等多种病原体	流感病毒	新冠病毒
一般症状	咽痛、喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽等	发热、头痛、肌痛和全身无力	发热、乏力、咳嗽为主，少数患者伴有鼻塞、流涕、咳嗽
发热症状	无发热或低热	高热可达39-41℃	部分患者低热，重型或危重型患者有中低热，甚至无明显发热
全身症状	一般没有	全身肌肉酸痛	病情加重会有头痛、肌肉酸痛、关节疼痛、气促、呼吸困难、结膜充血、恶心、呕吐、腹泻、腹痛
自愈情况	一般5-7天自愈	有自限性，但容易引起肺炎等并发症	目前存在轻症和无症状感染者，多在1周内自愈
流行性	小规模传染，一般不流行	大范围流行	发病前14天内有武汉或者其他有本地病例持续传播地区的旅行居住史； 发病前14天内曾接触过来自武汉或者其他有本地病例持续传播的发热或有呼吸道症状的患者；
易感人群	各类人群全年普遍易感	老年人、儿童慢性病患者	人群普遍易感



4

新冠肺炎防控的有关知识

四、新冠肺炎防控的有关知识

1. 开学前2周

2. 返校途中

3. 开学后

4. 疫情解除

四、新冠肺炎防控的有关知识

1. 开学前2周

- **落实居家观察措施：**在开学前2周按照当地疫情防控部门和学校要求落实居家观察**14天**措施。



四、新冠肺炎防控的有关知识

1. 开学前2周

(1) 居家期间的个人防护:

1) 居家勤开窗，经常通风。

- 新冠 病毒可通过呼吸道飞沫传播。飞沫传播距离很短，不会在空气中长期漂浮。
- 在日常通风环境下，空气中一般不会有新型冠状病毒。故建议每天至少开窗通风2次，每次不少于30分钟，注意保暖，不要感冒。



四、新冠肺炎防控的有关知识

1. 开学前2周

(1) 居家期间的个人防护:

2) 洗手: 不少于15秒。

- ✓可除去90%左右的病原体
- ✓采用流水和洗手液、香皂、免洗洗手液洗手效果更佳。
- ✓饭前便后、到过电梯间等高危区、与人接触、要接触自己面部，特别是鼻孔与眼睛前，都要先洗手。
- ✓要揉搓充分（注意指甲、指缝），用较多水冲洗，然后用医用酒精等消毒液消毒，最后清水清洗。（七步洗手法）

如何正
确洗手
呢？

七
步
洗
手
法



四、新冠肺炎防控的有关知识

1. 开学前2周

(1) 居家期间的个人防护:

2) 饭前便后洗手: 用洗手液、香皂、免洗洗手液大于15秒。需要洗手的情况如下:

- 接触脏东西后, 接触食物或接触鼻粘膜或口腔粘膜 之前;
- 去医院、看护病人后;
- 外出购物或回家后;
- 擤鼻涕后、揉眼睛前;
- 摘、戴隐形眼镜前;
- 做饭前、冲奶粉前。

四、新冠肺炎防控的有关知识

1. 开学前2周

(1) 居家期间的个人防护:

3) 减少非必要的外出, 外出时佩戴口罩。

- 如果是一个人去一般露天公共场所、不与病人接触, 可以选择佩戴医用外科口罩, 不必过度防护。
- 如果会接触疑似呼吸道感染的病人, 则要佩戴N95型口罩。



1

抓着耳绊取
下口罩，

不要接触口罩外侧
(被污染面)；



2

用一只手捏着口罩内测(贴脸面)；



3

将口罩左右对折，不可接触污染面；



8

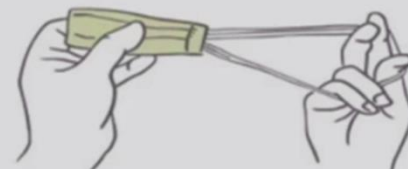
用有抑菌作用的洗手液、香皂仔细清洗
手部和裸露的面部皮肤。



摘除口罩 注意事项

4

将耳绊橡皮筋拉开；



7

将装有口罩的密封袋丢入垃圾箱，有条
件的放入有害垃圾箱；



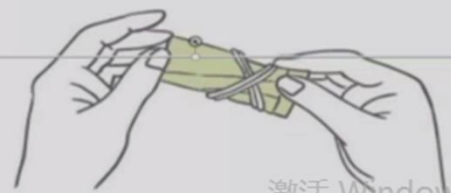
6

将口罩放入密封袋，有条件的放入前在
口罩上喷洒酒精或消毒水；



5

缠绕在口罩上，两至三圈；



激活 Windows

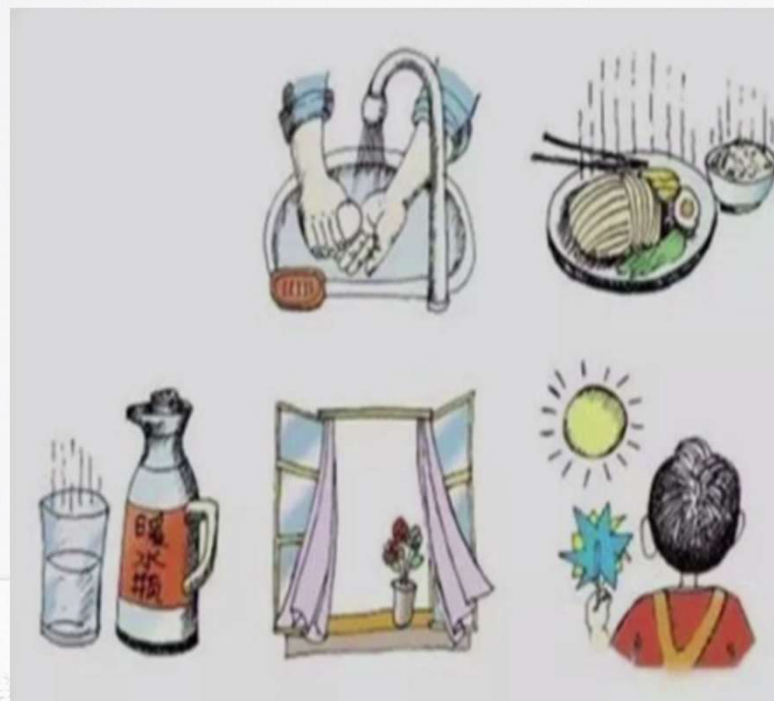
四、新冠肺炎防控的有关知识

1. 开学前2周

(1) 居家期间的个人防护:

4) 养成良好个人卫生习惯。

- 保持家具、餐具清洁，勤晒衣被；
- 家庭成员不共用毛巾或餐具；
- 打喷嚏或咳嗽时，口鼻分泌物用纸包好，弃置于有盖的垃圾桶内；
- 做好咳嗽、打喷嚏的5个基本礼仪。



咳嗽和打喷嚏的5个基本礼仪：



四、新冠肺炎防控的有关知识

1. 开学前2周

(1) 居家期间的个人防护:

5) 疫情期间的体育锻炼。



疫情期间尽量居家，但要避免久坐少动，要配合科学原理的体育健身。居家期间每天应该保持的一定的运动量，可以选择原地大幅度摆臂慢跑、太极拳、八段锦、广播体操等适量柔和运动方式，每天运动量以累计1-2小时左右为宜。睡前也可以利用床或瑜伽垫，做简单瑜伽、脊柱平衡等脊柱和四肢牵拉练习，以微汗为度。

四、新冠肺炎防控的有关知识

2. 返校途中的个人防护

- 提前购票，错峰出行；
- 健康监测，健康出行；
- **最好乘坐私家车，全程佩戴医用口罩；**
- 佩戴手套，随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位；
- 留意周围旅客健康情况，避免与可疑症状人员近距离接触；
- 若途中出现发热等可疑症状，应尽量避免接触其他人员，马上告知乘务人员并及时到医疗机构就诊。就医时和医务人员讲清楚之前的行程；
- 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、新冠肺炎防控的有关知识

3. 返校后的个人防护

(1) 进入校园应如何做：



- ❑ 未得到通知之前，不得提前返校；
- ❑ 特殊情况留校学生应遵守学校相关规定；
- ❑ 留校学生进出学校，以及开学后返校的学生进入学校，应出示有效证件，同时佩戴个人防护用品，接受健康监测，体温正常方可入内；
- ❑ 有疑似症状者，按照疫情处置流程处理；
- ❑ 如果有相关疾病流行地区的旅行史及发病后的活动轨迹和接触人群，应主动告知预检分诊或发热门诊的医务人员和接诊医师，并配合开展相关调查。

四、新冠肺炎防控的有关知识

3. 返校后的个人防护

(2) 宿舍内如何做好个人防护：



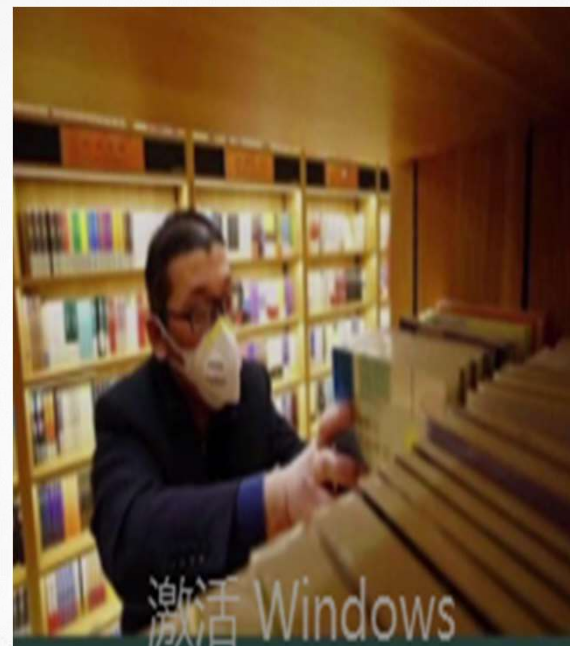
- 应做到不串门，不接触非本宿舍人员；
- 注重宿舍里空气的流通，窗户对流通风，每日至少2次，每次不少于30分钟；
- 可用含有效氯250-500mg/L的含氯消毒剂用喷壶均匀喷洒在宿舍的每一个角落，每天1次；
- 可用浸钒子75%酒精的棉球擦拭物品、台面、手部的表面进行消毒；
- 保持衣服、被褥、座椅套等纺织物清洁，可定期洗涤、消毒处理，可先用250毫克/升的含氯液浸泡15-30分钟，然后常规清洗；
- 勤倒垃圾，可定期对垃圾装容器进行消毒处理。

四、新冠肺炎防控的有关知识

3. 返校后的个人防护

(3) 前往教室、自习室、图书馆等人员密集区域注意

- 教室、图书馆、自习室作为校园内人群密集区域，在出入时，务必全程佩戴口罩尽量做到和他人保持距离。多人共处一室时，尽量全程佩戴口罩；
- 咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，纸巾不能随意丢弃，防止飞沫传播；
- 触碰墙面、门把手等公共部位后，要注意勤洗手，或使用免洗洗手液、消毒湿纸巾擦拭，防止病毒传播



四、新冠肺炎防控的有关知识

3. 返校后的个人防护

(4) 在学生办公室如何做好个人防护

- 保持办公区环境清洁，定期消毒，及时清理垃圾；
- 加强开窗通风换气，建议每日通风3-5次，每次30分钟通风时注意保暖；
- 人与人之间尽量保持1.5米以上的距离。多人办公时要佩戴口罩，接待外来人员时双方佩戴口罩；
- 保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、入厕后严格洗手；
- 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。



四、新冠肺炎防控的有关知识

3. 返校后的个人防护

(5) 在校期间如何做好个人健康监测

➤ 学生在校期间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。如出现可疑症状，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。



四、新冠肺炎防控的有关知识

3. 返校后的个人防护

(6) 疫情期間飲食方面注意事項：



- 每天摄入高蛋白食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上适当加量。
- 不吃野生动物；不吃生鸡蛋，不喝生蛋清，不煮清心鸡蛋，尤其是抵抗力较低的婴幼儿、孕妇及老年人。鸡蛋烹饪前，务必先清洗蛋壳。
- 每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上适当加量。
- 适量多饮水，每天不少于1500毫升。
- 不偏食，荤素搭配，食物种类丰富多样，每天不少于20种食物。
- 新冠肺炎流行期间不要节食，不要减重。
- 疫情期间，建议适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。

四、新冠肺炎防控的有关知识

3. 返校后的个人防护

(7) 疫情期间睡眠方面注意事项：



睡眠不足会造成免疫力的下降，所以即便是在休假期间，我们也不要熬夜，早睡早起，保证充足的睡眠。每天保证睡眠时间不少于7小时。

四、新冠肺炎防控的有关知识

3. 返校后的个人防护

(8) 如何调整自己的心理状态:

- 关注可靠信息，学习科学知识，不要盲目恐惧。
- 保持规律作息，合理安排生活，追求内心充实。
- 科学调适心理，摆脱负面情绪，保持平和心态。

健康从心开始

四、新型冠状病毒感染的肺炎防控知识

4. 疫情解除

恢复正常教学秩序。





坚定信心 同舟共济

科学防治 精准施策

坚决打赢疫情防控阻击战

勤洗手 / 戴口罩 / 少出门 / 少聚集 / 不恐慌



谢谢!