

新型冠状病毒个人防护手册

新型冠状病毒具有很强的传染性，在疫情爆发的情况下，每个人都做好个人防护，是对自己、对家人、对同事、对周围所有人的最大保护。

下面我们来看一下个人防护的注意事项：

第一条、戴口罩



口罩也不是随便戴的，正确用法如下：

1、口罩该怎么选？

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴 4 小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：N95 医用防护口罩，连续佩戴 4 小时更换，污染或潮湿后立即更换。

不推荐：棉布口罩、海绵口罩均不推荐。



医用外科口罩



N95口罩



棉纱口罩

2、口罩怎么戴？

医用口罩的使用方法：

- (1) 口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。
- (2) 正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。
- (3) 分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。
- (4) 最后一步，也是前面提到过的金属条问题，将口罩佩戴完毕后，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。



1. 面向口罩无鼻夹的一面，两手各拉住一边耳带，使鼻夹位于口罩上方。
2. 用口罩抵住下巴。
3. 将耳带拉至耳后，调整耳带至感觉尽可能舒适。
4. 将双手手指置于金属鼻夹中部，一边向内按压一边顺着鼻夹向两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止。仅用单手握口罩鼻夹可能会影响口罩的密合性。

3、特殊人群如何佩戴口罩？

- (1) 孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。
- (2) 老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。
- (3) 儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。

4、用过的口罩怎么处理？

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。



第二条、勤洗手

1、什么时候要洗手？

(1) 传递物品前后 (2) 双手接触呼吸道分泌物后 (如咳嗽或打喷嚏后) (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



2、怎么洗手？

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。



3、在外没有清水，不方便洗手，可以使用含酒精消毒产品清洁双手。

第三条、外出注意事项

- 1、尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车。
- 2、专车内部及门把手建议每日用 75%酒精擦拭 1 次。乘坐班车须佩戴口罩，建议班车在使用后用 75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。
- 3、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，回家后，要及时换掉外套，洗手、洗鼻。

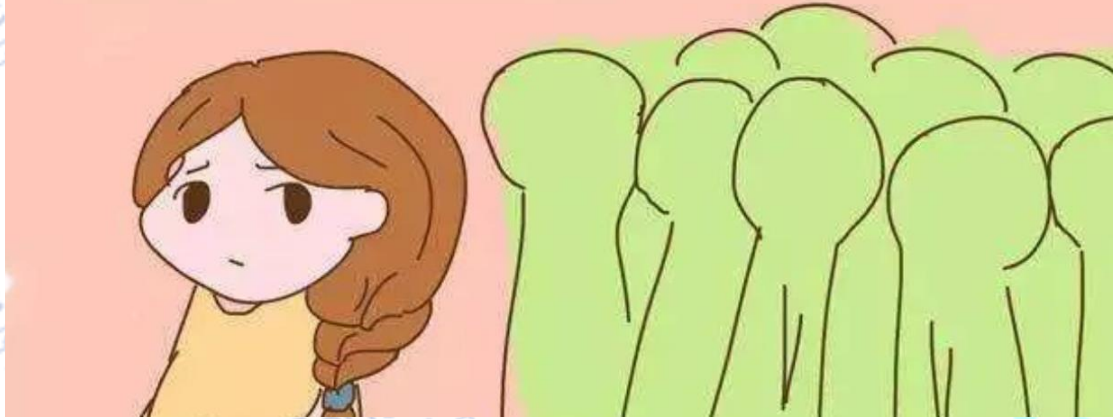


4、尽量少去公共场所，去公共场所必须戴口罩。



5、要尽量少到人群密集的场所。

人多不去凑热闹



第四条、家居与办公



1、注意居室和办公室通风，通风可以减少空气中的病毒数量，从而减少感染。



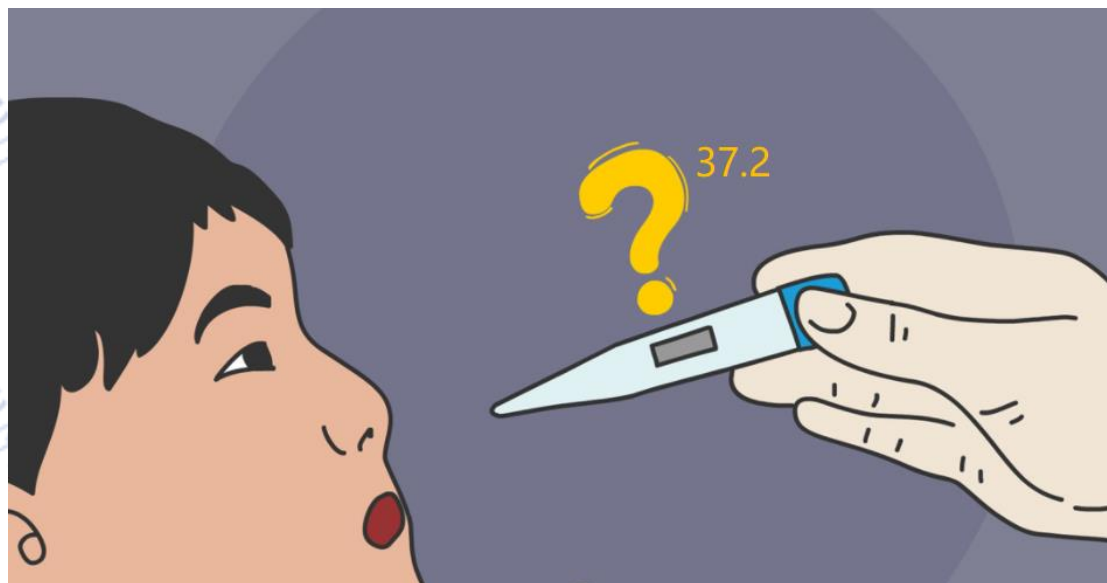
- 2、均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。
- 3、避免接触野生动物和家禽家畜。



- 4、坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。
- 5、去生鲜市场时，接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手，避免触摸眼、鼻、口。

6、处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

7、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。



8、进入办公区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。体温超过 37.2°C，回家观察休息，必要时到医院就诊。

9、办公室要保持清洁，多人办公或开会时，要戴口罩。



10、公共用具用前、用后要消毒。

11、接待外来人员双方佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 37.2° 正常条件下，方可入楼公干。



12、与人接触保持 1 米以上距离，避免在公共场所长时间停留。



13、每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消

毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

14、服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。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，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。



15、传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

16、座机电话每日 75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

第五条、自己或他人生病了怎么办

1、密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。



2、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。

3、家人或办公室同事患病了，其他人应该注意隔离，以减少传染机会。

4、对轻症发热患者，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。



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、应限制病人活动，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）。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。

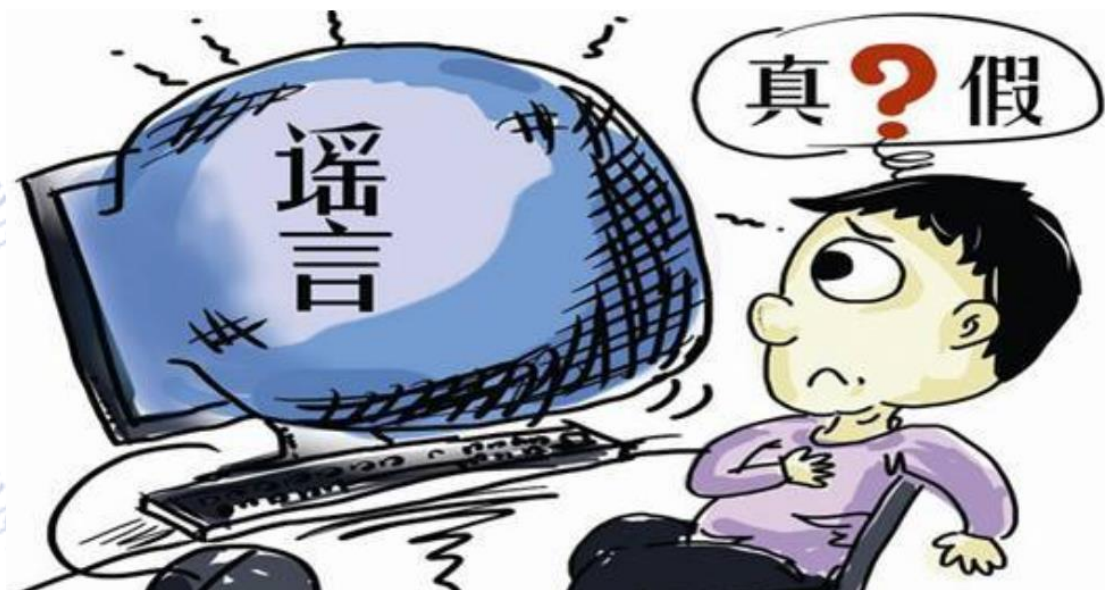
7、与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，进行双手清洁。

第六条、日常生活

1、饮食清淡，尽量少吃辛辣刺激性食物，新鲜蔬菜和水果可以多吃，多喝水，多吃些含维生素 a 的食物。

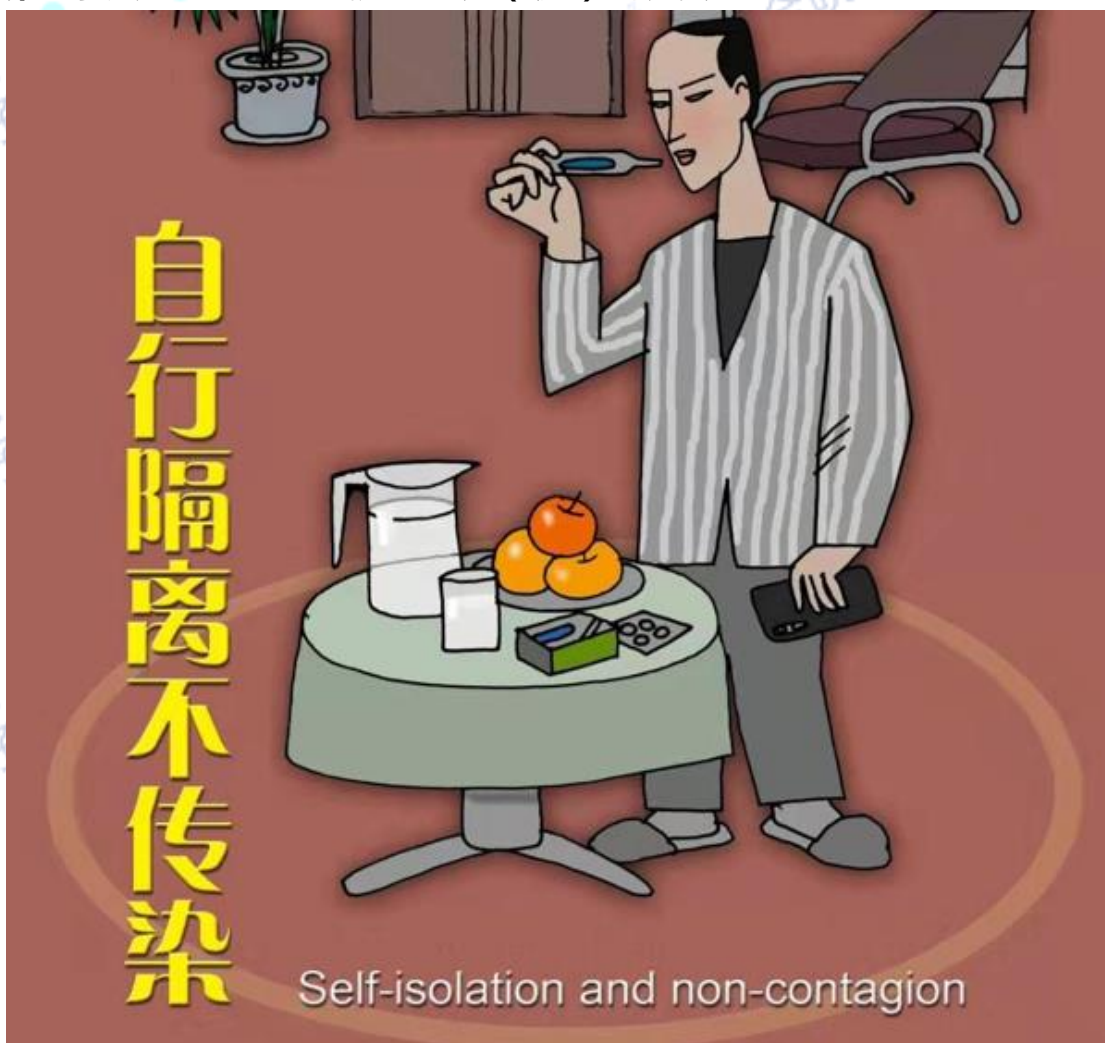
2、进行合理的锻炼，比如散步、做操或者慢跑等，改善心肺功能，提高免疫力，增强体质。

3、劳逸结合，保障睡眠、不熬夜。



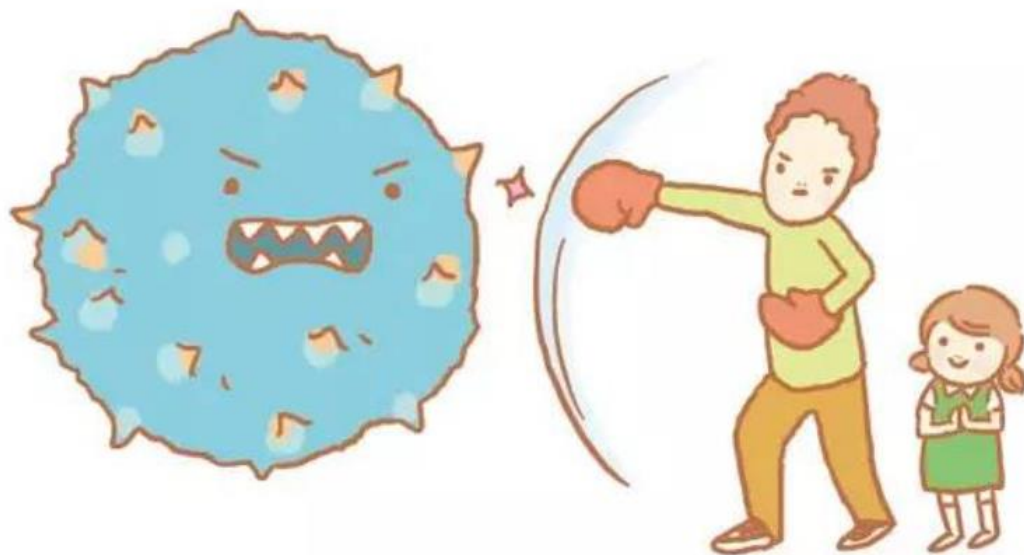
4、不信谣、不传谣，保持健康好心情。

第七条、如何对待来自或途经武汉（湖北）的人员



- 1、检测体温，及时登记并上报情况，做好隔离防护，安排生活必需品。
- 2、密切关注，跟踪其身体状况。
- 3、做好其本人及周围人的安抚。
- 4、隔离期结束后，进入正常工作、生活。

最后，疫情不可怕，防护好了，大家都能安然度过这段非常时期。



Genture
金晓电子



Genture
金晓电子